

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

ІХ-ті Гротівські читання

РАКУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Всеукраїнський науково-практичний семінар

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ



*м. Ніжин,
9 червня 2017 року*

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

ІХ-ті Гротівські читання

РАКУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Всеукраїнський науково-практичний семінар

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

м. Ніжин, 9 червня 2017 року

Ніжин
2017

УДК 159.923 (043)
ББК 88.37л431
Р19

Рекомендовано до друку Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
Протокол №12 від 23 травня 2017 р.

Редакційна колегія:

Титаренко Т.М. (гол.ред)- член-кор. НАПН України, д. психол. н., професор;
Щотка О.П. – канд. психол.наук, доцент;
Нещерет О.І. – канд. філолог. наук, доцент;
Ярослав Л.О. – асистент;
Аверьянова А.В. – асистент.

Р19 Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – 177 с.

У збірнику представлені тези доповідей учасників всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", який відбувся 9 червня 2017 року в м.Ніжині на базі Ніжинського державного університету за ініціативи кафедри психології. Співорганізаторами стали науковці лабораторії соціальної психології особистості (Інститут соціальної та політичної психології НАПН України) та викладачі кафедри психології (Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича). Матеріали висвітлюють дослідження різних аспектів психологічного благополуччя. Зокрема, розглядаються теоретико-методологічні проблеми психологічного благополуччя особистості, аналізуються вікові аспекти, чинники та умови його оптимізації, також увагу приділено питанням забезпечення психологічного благополуччя дитини в освітньому просторі.

Збірник адресований науковцям, аспірантам, студентам, а також усім, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями в галузі психології.

Збірник матеріалів науково-практичного семінару підготовлений до друку кафедрою психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Відповідальність за достовірність фактів, власних імен, цитат, цифр та інших відомостей несуть автори публікації.

ЗМІСТ

Вступне слово	6
----------------------------	----------

Тези доповідей пленарного засідання

ТИТАРЕНКО Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного	7
ПАПУЧА М.В. Життя і розвиток особистості як драма.....	12
АНДРЕЄВА Я. Ф. До проблеми психологічного благополуччя 12особистості (на прикладі аналізу образу художньої літератури).....	14
ЩОТКА О.П. Щаслива старість: "рожеві окуляри" для дорослих.....	17

Тези доповідей учасників

АВЕР'ЯНОВА А.В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі	24
БАГМУТ А.Л., НЕЩЕРЕТ О.І. Особливості структури психологічного благополуччя учнів загальноосвітньої та Вальдорф- ської шкіл	26
БЕРЕЗКО І.В. Зміна ідентичності особистості під час важких соматичних захворювань	31
БУЛИГА І.В., СТЕПАНЕНКО О.П. Психологічна структура внутрішньої мотивації особистості як процес самодетермінації.....	36
ГАРКАВЕНКО Н.В. Проблеми досягнення самореалізації студентів у ВУЗах.....	40
ГОРЯНСЬКА А.М. Толерантність як індикатор суб'єктивного благополуччя.....	42
ГРИШКО В.В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок із самоствердженням.....	47
ГУЛЯС І.А. Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень	50
ГУНДЕРТАЙЛО Ю.Д. Особливості психологічної допомоги у сучасних реаліях	54
ДВОРНИК М.С. Перспективність мобільних додатків у подоланні наслідків травматичних подій.....	59
ДОСКАЧ С.С. Творча самодіяльність особистості як умова становлення майбутнього психолога.....	64

ЖОРОВА В.М. Взаємозв'язок задоволеності життям та задоволеності роботою працівників організацій.....	66
КОВТУН А.Ю. Ставлення вчителя до спілкування як психологічний засіб розвитку діалогічності.....	69
КОРОЛЬ В.С. Розвиток інтересів як фактор психологічного благополуччя особистості.....	73
КОШОВА І.В. Життєстійкість як психологічний ресурс.....	77
КРЕСАН О. Д. Усвідомлення та переживання життєвих подій у процесі їх наративізації.....	80
ЛАРИНА Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини.....	85
ЛАЗОРЕНКО Б.П. Засоби і технології реінтеграції та реадаптації проблемної молоді, яка пережила наслідки травматичних подій.....	90
ЛИТОВЧЕНКО Н.Ф. Переживання надії як виявлення прагнення особистості до відчуття психологічного благополуччя.....	95
МИРОНЧАК К.В. Відчуття самоефективності як психологічний ресурс особистості.....	99
МИХАЙЛОВА О.І. Створення сім'ї – ресурс психологічного благополуччя особистості.....	103
НАКОНЕЧНА М.М. Психологічне благополуччя та інтерсуб'єктність.....	107
НОВГОРОДСЬКИЙ Р.Г. Особистісне здоров'я соціального працівника.....	110
НЕЩЕРЕТ О.І. Концепт щастя: психолінгвістична інтерпретація.....	113
НИКОНЕНКО Ю.П. Вплив особливостей соціалізації сучасної молоді в освітянській соціальній інституції на її психологічне благополуччя.....	118
ОЛЕКСЮК К.О., ЩОТКА О.П. Страхи молодших школярів та арт-методи їх корекції.....	123
ПАСНІЧЕНКО А.Е. Особистісне зростання як складова психологічного благополуччя людини.....	127
ПІСОЦЬКИЙ В.П. Передумови суб'єктивного благополуччя.....	132
ПОЛЩУК О.М., КОЛТУНОВИЧ Т.А. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційних переживань у студентів-психологів.....	137

ПРОСКУРНЯК О.П. Психічне здоров'я людини як один з ключових елементів психологічного благополуччя.....	142
САВІНОВ В.В. Контексти спілкування особистості та особливості їхнього відновлювального потенціалу	145
СОБКОВА С.І. Ставлення до життя як один з критеріїв благополуччя особистості.....	150
СПРАВЦЕВА К.С., КОВТУН А.Ю. Взаємозв'язок сексуальності з культурою суспільства	153
ТИМОШЕНКО О.А. Домашнє середовище як екосоціальний ресурс психологічного благополуччя особистості.....	156
ЧУЙКО Г.В., ЧАПЛАК Я.В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять	160
ЯРОСЛАВ Л.О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин	164
ЯЦУК М.Г., ПАСНІЧЕНКО А.Е. Особистісна зрілість як критерій психологічного благополуччя	170

Вступне слово

"Справжнє БЛАГО особистості – у подоланні нею своєї примітивної відокремленості, в усвідомленості себе ланкою та втіленням загального, цілого й вічного".

М.Я. Грот

Предметом обговорення ІХ Гротівських читань стала проблема психологічного благополуччя особистості. Вибір теми не впливає безпосередньо з творчості М.Я.Грота, а обумовлений викликами сьогодення. Думається, що проблема психологічного благополуччя та його відновлення потребує різностороннього розгляду у зв'язку з необхідністю подолання психологічних наслідків війни та соціальної напруги в суспільстві. Окрім того, її актуальність пов'язана з розширенням свободи самовизначення особистості, можливостей ставати суб'єктом власного життя та соціальних змін, конструктивно долаючи життєві труднощі.

Проблемне поле семінару охоплює найважливіші ракурси психологічного благополуччя особистості: теоретико-методологічні проблеми дослідження його природи, факторів і критеріїв у різних теоретичних підходах; прикладні аспекти психологічного благополуччя особистості в освітньому, організаційному та домашньому просторі, віковій особливості та особистісні предикати, а також сучасні методи його оптимізації та відновлення.

У даній збірці представлені варті уваги результати теоретичних та емпіричних наукових досліджень вітчизняних психологів з різних регіонів України, які всебічно, об'єктивно й докладно осмислюють стан та перспективи дослідження психологічного благополуччя у зв'язку із самосвідомістю, особливостями особистості, обставинами життя й діяльності. Науковці щедро діляться власним досвідом і ефективними технологіями досягнення і підтримки цього стану на оптимальному рівні в різних життєвих сферах і ситуаціях. Ряд публікацій має дискусійний характер, що дає хороший привід для конструктивного обговорення і пошуку наукової істини шляхом діалогу за круглим столом.

Редакційна колегія

Тези доповідей пленарного засідання

Титаренко Т.М.

ЩАСТЯ, ЗДОРОВ'Я, БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ДОСЯГНЕННЯ НЕДОСЯЖНОГО

Сьогодні, коли наша країна, відповідаючи на воєнну агресію, знаходиться у вирі турбулентних змін, прагнення щастя, здоров'я, благополуччя стає актуальним, як ніколи. Хоча у назві статті прочитується радше традиційне побажання на день народження, ніж постановка наукової проблеми, саме ці феномени стають останнім часом все більш популярними для психологів-дослідників у всьому світі.

Щастя, здоров'я, благополуччя як особистісні реалії, що у масовій свідомості фактично ототожнюються, завжди фігурують серед найважливіших, вимірних і водночас майже недосяжних. До речі, ці жадані феномени сприймаються майже синонімічно не лише у побуті. У психології благополуччя зазвичай визначають як щасливий стан задоволеності власним життям, що передбачає охоплення фізичних, психічних та соціальних контекстів. А здоров'я теж є нічим іншим, як повним фізичним, душевним і соціальним благополуччям.

Королівство Бутан в 2011 році внесло до порядку денного ООН обговорення політики національного щастя. До цієї ідеї приєдналися 66 країн, і було прийнято резолюцію, згідно з якою щастя має стати головним показником розвитку країн. Ідея, викладена в резолюції, базується на прийнятій у Бутані моделі Валового національного щастя, яка передбачає вимірювати якість життя як баланс між матеріальним і духовним. Вміння повноцінно відпочивати, а не лише продуктивно працювати, теж є одним з параметрів при вимірі валового національного щастя.

В останнє десятиріччя почав використовуватися Міжнародний індекс щастя (*HappyPlanetIndex*), який виник тому, що порівняння рівня життя у різних країнах за показниками валового внутрішнього продукту (ВВП) чи індексу розвитку людського потенціалу, що є інтегральним показником рівня життя, грамотності, освіченості та довголіття, далеко не завжди відтворює реальний стан справ. Адже кінцева мета більшості людей – не бути багатими чи освіченими, а бути здоровими і щасливими.

У книзі соціолога Лаури Хайман, яка називається "Щастя: розуміння наративів і дискурсів" (2014), наведено результати дослідження уявлень про щастя представників середнього класу Британії. Виявилось, що люди розташовують себе всередині різних дискурсів, коли вони думають і спілкуються про щастя. Панівним для Британії (і не лише для неї – Т.Т.) є так званий "терапевтичний дискурс" з його розумінням щастя як індивідуального і нормативного виклику, що передбачає турботу про себе і самопізнання. Людина може зробити себе щасливою сама, і саме цьому присвячено більшість пропозицій терапевтичної індустрії та літератури з самодопомоги. Менш популярними виявилися альтернативні дискурси, які вважають пріоритетними зовнішні ресурси, наприклад, суспільні відносини, гроші і працю [6; с.313].

Полемізуючи з авторкою, Дж. Отт вважає, що сприйняття природи щастя, насамперед, культурно обумовлене, хоча і пов'язане певною мірою з динамікою людського розуму і задоволенням загальних потреб. Тому є необхідність проведення порівняльних досліджень у різних культурах [7]. Так, емпірично доведено, що на переживання щастя, наприклад, по-різному впливають різні релігії. Духовність та релігійна віра є дієвішими предикторами щастя для протестантів і католиків, ніж для євреїв [4].

Але проведене Р.Істерліном спочатку в Японії, а потім в 19-ти інших країнах з дуже відмінними культурними традиціями широкомасштабне дослідження показало, що вплив зростання внутрішнього валового продукту на коефіцієнт щасливості є обмеженим. У післявоєнній Японії з її "економічним дивом" люди щороку почувалися дедалі щасливішими, як, напевно, буде і у нас. Однак як тільки прибуток на душу населення досяг відносно високого рівня, йому раділи набагато менше [див. 3]. Відомо, що переважна більшість мешканців країн Євросоюзу і північної Америки мають більше матеріальних благ, ніж їхні батьки, однак відсоток щасливих серед них не збільшується; навпаки, рівень депресії і тривоги різко зростає [8,9].

Досить суперечливими є дані щодо залежності переживання щастя і благополуччя від індивідуально-психологічних характеристик особистості. За даними близнюкових досліджень схильність до благополуччя успадковується так само, як рівень інтелекту [1]. Щоправда, соціальні психологи не згодні і вважають, що щастя – це питання наявності таких якостей, як висока самооцінка, оптимізм, екстравертність.

Дослідження доводять наявність прямого зв'язку між обґрунтованим альтруїзмом, поведінкою, спрямованою на допомогу іншим, і станом щастя. Цю закономірність яскраво описував ще Чарльз Діккенс, який створив відомий

образ скупердяя дядюшки Скруджа. У книжці класика особистість Скруджа після пережитої психологічної травми трансформується. Скрудж стає найбільш доброзичливою, відкритою і щедрою людиною в Британії, що приносить йому набагато більше щастя, ніж все його багатство [8; с.67]. Узагальнення великої кількості емпіричних досліджень свідчить, що існує сильна кореляція між благополуччям, щастям, здоров'ям і довголіттям людей, які емоційно і поведінково є співчутливими, але лише до тих пір, поки вони не перевантажені завданнями допомоги іншим [9].

Найбільш цікаві дослідження щастя належать Даніелю Канеману, засновнику гедоністичної психології і нобелівському лауреату. Протягом останніх двох десятиліть він вивчає швидке і повільне мислення, тобто емоційну, інтуїтивну і усвідомлену, раціональну сторони особистості, експериментально доводячи, що швидке мислення таємно впливає на величезну кількість наших життєвих виборів, і не тільки.

Наше "я, яке відчуває", перебуває у теперішньому, та "я, яке пам'ятає, згадує", перебуває у минулому, продукують абсолютно різні концепції щастя. "Я, що відчуває" (називатимемо його чуттєвим) відповідає на запитання "А тепер добре? Тепер боляче?", тоді як "Я, яке згадує" (називатимемо його рефлексивним), відповідає на запитання "Як все було в цілому?". Особистість переживає за цілісну повість власного життя і дуже хоче, щоб її історія вийшла хорошою, а головний герой – достойним. І тут виявляється, що оцінка як всього життя, так і окремих епізодів, оцінка кульмінації подій та розв'язки, фіналу має пріоритетне значення порівняно з тривалістю й інтенсивністю реальних переживань [1].

Виходить, що особистість – це, насамперед, наше рефлексивне Я, а не Я чуттєве, хоча саме Я чуттєве, власне, і проживає щоденно наше життя. Ми живемо під тиранією пам'ятливого рефлексивного Я і часто-густо щось робимо саме заради нього. Це Я вважає щастям задоволеність людини своїми думками про власне життя, а не реальними переживаннями.

Здоров'я набагато тісніше корелює із щастям, ніж інші змінні. Очікування людей з приводу здоров'я мають безпосередній вплив на їхнє реальне здоров'я і пов'язане з ним щастя, і це якоюсь мірою віддзеркалює парадокс Істерліна. Відповідно до цього парадоксу щастя на національному рівні не збільшується паралельно зростанню багатства з того моменту, як базові потреби людини починають задовольнятися. Так само більший рівень задоволеності здоров'ям фіксується у країнах з низьким економічним рівнем, ніж у країнах з більш високими стандартами [5]. Люди, які вірять, що все в житті залежить від їхніх

власних зусиль, більш задоволені життям і здоровіші, ніж ті, у кого є багато грошей.

Ми емпірично визначили індикатори здорової особистості, використовуючи методику непрямого контекстуального інтерв'ю при аналізі найвідоміших особистісних теорій 32-ох класиків світової психології. Виявилось, що психологічно здорова особистість є цілісною, самореалізованою та самоврегульованою. Вона характеризується креативністю, збалансованістю та адаптивністю (індивідуально-психологічний рівень); має схильність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та відрізняється здатністю отримувати задоволення від життя (ціннісно-смысловий рівень); схильна до співробітництва, здатна співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом (соціально-психологічний рівень) [2].

Чи можемо ми щось робити, щоб цілеспрямовано рухатись до більшого щастя, здоров'я, благополуччя? Можемо! Ми виділили чотири основні вектори роботи над собою: це підвищення самоприйняття, комунікативної компетентності, самореалізованості і цілісності.

1. Самоприйняття не передбачає зниження рівня вимогливості до себе, відмови від відповідальності і самодисципліни чи безмежної поблажливості до власних недоліків і помилок. Поліпшення самоприйняття – це, насамперед, розвиток власної рефлексивності. Мішені внутрішніх зусиль: а) формування звички до перманентного самопостереження; б) осмислення власного ставлення до змінюваних життєвих обставин; в) вчасна увага до внутрішніх суперечностей, які виникають.

2. Висока комунікативна компетентність не передбачає збільшення кількості знайомих, друзів, інтенсивності спілкування у соціальних мережах. Ми не можемо перетворитися з інтровертів в екстравертів, та це і не потрібно. Досягнення більш високого рівня комунікативної компетентності – це, перш за все, увага до формування загального доброзичливого ставлення до оточення. Мішені внутрішніх зусиль: а) зростання толерантності до інакшості тих, хто поруч, їхньої несхожості на нас, інших цінностей і пріоритетів; б) розвиток емпатійності, чуйності до переживань тих людей, з ким нас зводить доля; в) формування поступливості, здатності до компромісів заради взаєморозуміння і співробітництва.

3. Продуктивна самореалізація не передбачає здатності заробляти великі гроші, досягати кар'єрних висот чи безмежної влади. Досягнення більш високого рівня реалізованості та самоефективності – це розгортання внутрішнього потенціалу, віднайдення власного призначення. Мішені

внутрішніх зусиль: а) активізація уваги до власних зацікавлень, здатностей, обдаровань; б) розвиток довготривалої мотивації, формування здатності долати перешкоди; в) щоденна стимуляція креативності і віри у власні сили.

4. Особистісна цілісність не передбачає прагнення стабільних умов існування, пошуку прогнозованості і передбачуваності. Досягнення більшої цілісності – це, передусім, розвиток почуття власної неперервності, текучості, змінюваності. Мішені внутрішніх зусиль: а) розвиток здатності поєднувати власне минуле, теперішнє і майбутнє; б) формування готовності до ціннісно-сислового оновлення під впливом життєвих несподіванок; в) робота над життєстійкістю, здатністю сприймати випробування як стимул для зростання.

Отже, готовність щодня долати непростий шлях до щастя, здоров'я, благополуччя, досягаючи все більш високого рівня самоприйняття, комунікативної компетентності, реалізованості і цілісності, є єдиною запорукою досягнення недосяжного.

Література:

1. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро / пер с англ. – М: Изд. АСТ, 2017. – 653 с.
2. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості // Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей. – К. : КиМУ, 2016. – Вип. 9. – С. 196–215.
3. Филипп Г. ВВП, "парадокс Істерліна" та гени щастя. – 2010. Режим доступу <http://www.experts.in.ua/inform/smi/detail.php?ID=52417>
4. Cohen A. B. The Importance of Spirituality in Well-Being for Jews and Christians // Journal of Happiness Studies (2002). – Volume 3, Issue 3, pp. 287–310.
5. Graham C. Happiness And Health: Lessons—And Questions—For Public Policy // Health Affairs 27, no.1 (2008):72-87
6. Hyman L. Happiness; Understanding Narratives and Discourses, Palgrave Macmillan, 2014.
7. Ott J. C. Perceptions of the Nature of Happiness: Cultural, but Related to the Dynamics of the Human Mind and the Gratification of General Needs // February 2017, Volume 18, Issue 1, pp 313–319.
8. Post S. G. Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good // International Journal of Behavioral Medicine. – 2005, Vol. 12, No. 2, 66–77.
9. Stephen G. Altruism, happiness, and health: it's good to be good // International Journal of Behavior Medicine // June 2005, Volume 12, Issue 2, pp 66–77.

ЖИТТЯ І РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ЯК ДРАМА

Протягом вивчення різних аспектів існування і розвитку особистості ми все більше переконувалися в надзвичайній складності цих процесів і завжди визначали їх суперечливість і неоднозначність. Безліч багатозначних зв'язків між окремими психологічними функціями змушували змінювати не лише дослідницькі процедури й наші власні погляди і позиції. Не вдаючись тут в ретельний аналіз, зазначимо лише, що саме відзначення між явищами існування і розвитку виявляється занадто складним. Це змусило звернутися до психогенетичної методології, що дало можливість встановити (або підтвердити і проаналізувати відомі вже) наукові факти. Зокрема, було встановлено, що деякі етапи розвитку і становлення особистості складно переплітаються між собою, частково зливаються і знов розходяться. При цьому, власне, розвиток відбувається практично в одну мить. Ми показали [2], що ця мить відкривається особистості у вигляді особливої "одиниці" внутрішнього світу – переживанні, як змістовному і напруженому утворенню з власною, незалежною від волі людини, інтенційністю. Проте, ми не могли чітко, в понятійному плані, відзеркалити суперечливий і проблематичний для самої людини характер переживання. Ретельний аналіз творів Л.С.Виготського дозволив виявити цікавий момент, на який поки що мало звертають увагу. У опублікованій лише у 1981 році праці "Конкретна психологія людини" [1] Л.С.Виготський, накреслюючи подальші шляхи наукового пошуку, виявляє себе справжнім гуманістичним психологом (набагато більш гуманістичним, ніж сучасна "гуманістична психологія") і звертається до завдання досліджувати особистість. Але як це робити? Л.С.Виготський шукає методологічні засади і дуже часто звертається в цьому контексті до терміну "драма", посилаючись на роботи французького психолога і філософа Політцора. Звичайно, сам термін "драма" – не строго науковий, швидше, метафоричний, принаймні в просторі психології. Проте, ми зацікавились, чому класик так його навантажує і знайшли в його творах, як не дивно, досить часте використання даного поняття ("драма розвитку", "драма особистості", "драма становлення" тощо). Інтуїтивно ми відчували, що цим терміном описується те суперечливе явище, перед яким ми зупинились і про яке вже писали. Аналіз підтвердив це. Л.С.Виготський пише: "...основний принцип роботи психічних функцій (особистості) – соціальна по типу взаємодія функцій, яка стала на місце взаємодії людей. Найбільш повно вони можуть бути розгорнуті у формі драми" [1, 193]. І далі: "Драма дійсно повна внутрішньої боротьби, яка неможлива в органічних системах, і динаміка

особистості є драма... Драма завжди боротьба таких зв'язків (борг і почуття, пристрасть etc). Інакше не може бути драми, тобто зіштовхнення систем. Психологія "гуманізується"... Особистість як учасниця драми. Драма особистості" [1, с. 199-200]. І ще одне, нижче – пряма вказівка на його розуміння: "...кожна драма = особистість" [1, с. 200]. Ми розуміємо вказане як прихід Л.С.Виготського до гуманізму – від вивчення процесів і систем до вивчення психології людини. Мова йде про те, що особистість не можна зрозуміти ні з позиції природно-наукової детермінації, ні з позиції соціальної чи метофізичної детермінації, а лише – з точки зору психічної – само-детермінації. Коли ми приймаємо цю точку зору – зустрічаємося з драмою життя і стаємо його співучасником (конструктивний метод дослідження, описаний Л.С.Виготським в цій же роботі). Зазначимо, що ми знаходимося лише на початковому етапі нового дослідження, тому наведена нижче власна інтерпретація думок Л.С.Виготського повинна розглядатися як попередня і доволі однобічна.

Звертаємо увагу на те, що драма є внутрішньою і зовнішньою формою існування і розвитку особистості тобто, це – природня, належна, власна форма її існування. Суперечливість, протистояння, боротьба – нормальна ситуація життя.

Якщо говорити про благополуччя людини, воно полягає не в тому, щоб звільнити людину від драматичних подій її життя, а в тому, щоб допомогти їй вільно і глибоко їх переживати протягом життя. Зауважимо: важливо, щоб вони (колізії) були драмою, а не фарсом, фарисейством і трагедією – від цього треба людину берегти. Дійсна драма людини (на відміну від сценічної драми) полягає, на наш погляд, у тому, що вона – не написана. Людина сама є і учасником, і спостерігачем, і автором власної драми. І лише від самої людини залежить, як і що вона буде переживати. Проблема ускладнюється ще й тим, що сприймає людина набагато більше, ніж виражає (ефект "воронки" – Шерінгтон, Виготський). Те, що залишається, становить вже пережитий внутрішній світ – бурхливий, темний (безсвідоме), радісний. Коло замикається – адже цей світ теж волає вираження.

Література:

1. Виготский Л.С. Конкретная психология человека. – В кн. А.А.Пузырей. "Психология. Психотехника. Психологика". – М.Смысл 2005, с.189-209.
2. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення. – Ніжин, 2011. – 657 с.

Андрєєва Я.Ф.

**ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
(НА ПРИКЛАДІ АНАЛІЗУ ОБРАЗУ ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ)**

Художня творчість – одна із форм (поруч із науковою, філософською) осягнення світу; відмінністю її від інших форм, в першу чергу, є чуттєво-образний характер. Специфікою художньої літератури є можливість цілісного бачення життєвого шляху, глибинного аналізу життєвих ситуацій і поведінки особистості. В психології особистість аналізується через різні підходи до її пізнання. Онтологічний аспект психології особистості, який характеризує багаточисленні варіанти буття особистості недостатньо досліджений на сьогодні. Між іншим, вважається доволі цікавим і продуктивним використовувати в якості матеріалів психологічного дослідження буття особистості художній текст. Всесвітньо відомі літературні тексти "...завдяки художньо-образній реконструкції особистості дають можливість розкрити особистість в процесі її життєвого шляху об'ємно і цілісно, показати її суперечливість, завдяки інтуїтивному прозрінню істинного художника. В художній літературі різноманітність життєописів особистості розкриває життєві світи різної складності і життєві шляхи, які різною мірою наближають особистість до її справжнього призначення" [1,78]. Приклади художньої літератури неодноразово використовувались психологами для ілюстрації отриманих наукових фактів, що надавало фактам більшу об'ємність і життєву достовірність (К.Леонгард, Б. М. Теплов, Ф. Е. Василюк, В. М. Аллахвердов О. Ю. Коржова, та інш.)

Матеріалом для нашого психологічного аналізу, в контексті проблеми психологічного благополуччя особистості, слугував художній образ головного героя роман Ф.С. Фіцджеральда "Ночь нежна" Діка Дайвера. Метою аналізу художнього образу є розгляд феномену психологічного благополуччя в динаміці. В якості методу психологічного аналізу художнього тексту ми використовували герменевтичний метод як техніку інтерпретації тексту.

Параметри опису літературного персонажу наступні. Дослідниця О.Ю. Коржова виділяє дві групи параметрів опису літературного персонажу. Перший параметр характеризує *життєву позицію персонажу*, як узагальнену ціннісну характеристику, і включає в себе:

- 1) ставлення до життя (усвідомлений вибірковий зв'язок із явищами життя),
- 2) вчинки (реалізацію внутрішнього світу назовні на основі життєвої позиції),
- 3) "поле життєдіяльності" (взаємозв'язок ставлення до життя і вчинків),
- 4) диференційний діагноз життєвих орієнтацій і життєвої позиції,
- 5) життєву ситуацію, в якій проявляється життєва позиція,
- 6) моральні характеристики (моральний вибір, самовизначення особистості, подолання внутрішніх меж при неминучому виборі добра або зла).

Другий параметр включає в себе *характеристики особистості*, як інструмента зв'язку внутрішнього і зовнішнього світу людини, як от:

- 1) спрямованість (провідна життєва цінність, яка відображає сенс життя),
- 2) організація внутрішнього світу (джерела і принципи організації внутрішньої активності),
- 3) спосіб взаємозв'язку внутрішнього і зовнішнього світу (як спосіб досягнення єдності із світом або протистояння йому),
- 4) реалізація внутрішнього світу назовні (шляхи, механізми, перепони),
- 5) розвиток особистості, як історію буття протягом життя,
- 6) прояви норми і патології особистості як рівня її зрілості,
- 7) пізнання особистості відповідно до розуміння автором найбільш інформативних її характеристик,
- 8) звичний засіб самопомоги, або допомога, якої особистість потребує [1, 81-82].

Аналізований нами образ розглядається в динаміці життєвих змін, в прояві себе в різних життєвих ситуаціях, в динаміці стосунків із оточуючим світом. Феномен психологічного благополуччя розуміється нами як інтегративний феномен, який містить низку психологічних категорій: категорію образу як усвідомленого стилю життя; категорію "мотиву" як збудження до досягнення індивідуально значимих цілей і реалізації бажаного образу життя; переживання як почуття, які надають інформацію про взаємини із середовищем і переживання, як почуття, які відчуває особистість, коли співставляє власні зусилля, дії до досягнення бажаної цілі з тим, що вона досягла в реальності; категорію "емоції" як емоційну оцінку себе, своїх досягнень, ступеню задоволеності власним життям і собою. Названі категорії психологічного благополуччя стали відповідними пунктами в проведеному нами аналізі образу Діка Драйвера.

Наведемо приклади можливого аналізу художнього образу.

Життєва позиція персонажу і життєва перспектива Діка Дайвера розкриваються в наступних рядках тексту роману:

Намерение у меня одно: стать хорошим психиатром, и не просто хорошим, а лучшим из лучших[2]

Ему хотелось быть добрым, быть чутким, быть отважным и умным... и еще быть любимым, если это не послужит помехой [2]

Початок дорослого життя доволі оптимістичний. Головний герой із легкістю рухається вперед. Будучи сином священника із доволі небагатої родини, він навчається в Оксфорді, отримує спеціальну Родсофську стипендію; у час війни не був призваний на фронт, оскільки вважався "доволі багатим капіталовнеском", зумів осісти в Швейцарії, займатися наукою, доволі рано отримав докторський ступінь. Але, як підкреслює автор, у всьому цьому було більше везіння, ніж докладених зусиль.

В жизни каждого из нас бывает пора, когда все удается, когда сам себе кажешься героем, это была именно такая пора для Дика Дайвера... Кто-то как-то раз назвал его Счастличик Дик – это прозвище застряло у него в памяти.

– Счастличик Дик, вот ты кто, – вполголоса твердил он себе. – ты попал в точку, приятель. Углядел то, чего до тебя никто не видал [2]

Першим суттєвим випробовування для нього стала зустріч із майбутньою дружиною, красунею і багатійкою, але на той час психічно хворою Ніколь. Виникають почуття, сумніви щодо можливого союзу, міркування про професійне майбутнє

Пойти навстречу Николь Уоррен могло означать только одно: потерять себя, а это было бы слишком...[2]

Вибір робиться на користь почуттів. Дік Дайвер залишає клініку і переїздить разом із дружиною в інше місце. Саме з цього моменту починається не просто корекція першопочаткових планів і намірів, а поступова відмова від них. Вчений психіатр, який захоплювався своєю справою, перетворюється на особистого лікаря своєї дружини і протягом декількох років втрачає сенс професії взагалі. Детальний аналіз міркувань героя, авторських коментарів дає нам змогу спостерігати за переплетінням професійних і особистісних стосунків, їх взаємовпливом і зміною.

Двойственность его отношения к ней – как мужа и как психиатра – парализовало его энергию. За эти 6 лет было несколько случаев, когда она сбивало его с правильного пути....и только потом, придя в себя, точно после припадка, он осознал, что она оказалась сильнее его...[2]

Ужасно, что такая прекрасная башня не может стоять без опоры, а опорой должен быть он. В какой-то мере это было даже правильно – такова роль мужчины: фундамент и идея, контрфорс и логарифм. Но Дик и Николь стали равны и едины, никто из них не дополнял и не продолжал другого, она была Диком, вошла в его плоть и кровь. Он не мог наблюдать со стороны распад ее личности – это был процесс, затрагивающий и его собственную личность [2].

Подальший аналіз тексту роману дає можливість прослідкувати динаміку змін першопочаткових життєвих намірів героя, складність переживання особистісних і професійних криз, і як фінал, процес особистісного руйнування.

Характеристика особистості та її життєвого шляху через образи художньої літератури дозволяє доповнити теоретичні моделі особистості в психологічних концепціях і органічно поєднати гносеологічний опис особистості і онтологічний [1,84].

Література:

1. Коржова Е.Ю. Психология личности в художественной литературе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psibook.com/>

2. Фіцджеральд Ф.С. Ночь нежна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://reading.club/>

Щотка О.П.

ЩАСЛИВА СТАРІСТЬ: "РОЖЕВІ ОКУЛЯРИ" ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Старіння просочується у життя дорослої людини і стає частиною її реальності. Так, дорослий помічає ознаки біологічного старіння у себе, ровесників, зустрічається зі старінням власних батьків. Фокусом його уваги стає швидкоплинність людського існування та його кінечність. На піку своєї активності, наповнений планами та задумами, дорослий вимушений перебудувати свої стосунки з життям, його часом та власною тілесністю. Думається, що оформлене в цей час розуміння старіння та старості є важливою умовою психологічного благополуччя дорослої людини та вироблення нею "індивідуальної політики" благополучного старіння.

Основною рисою сучасних уявлень про літній вік Дж. Вінсент [7] називає верховенство медичних інтерпретацій. Інститут лікарської практики повністю перевизначив уявлення про старість, витіснивши соціальні та релігійні

інтерпретації. Старість у пануючому суспільному дискурсі розглядається як період хвороби і смерті, що невідворотно наближається. Біологічно-медичний суспільний дискурс стигматизує старість і стає основою для соціальної конструювання немічі. Він катастрофізує майбутнє дорослого і не дає ніякої надії на те, що це майбутнє біологічно старіючої людини може бути щасливим.

Як показують проаналізовані опубліковані дані та результати нашого власного дослідження, дорослі люди у своїй більшості, соціалізуючись, засвоюють негативні стереотипи старості та орієнтуються на них в оцінці себе нинішнього та баченні себе у майбутньому. Їх образ старості конструюється навколо хвороб та втрат, при цьому більша фіксація на втратах є поміченою у чоловіків. Стосовно розуміння старості виокремлюється три групи дорослих: з негативним, проблемно-компенсаторним та позитивним розумінням. Остання група зовсім небагаточисельна, однак має тенденцію до росту по мірі наближення до старості.

Бачення старості як віку втрати працездатності та поступового погіршення здоров'я, аж до повної беспорядності, може викликати у дорослих людей лише почуття страху і відчаю. Стигматизація старості та фаворитизація молодості у суспільстві активізує захисні стратегії дорослих та обумовлює розгортання практик уникнення старості (пластичні операції, виснажливі тренування, болісні уколи, сурогатне материнство). Дорослі люди всіляко намагаються віддалити і скоротити період старіння, ігноруючи зміни в організмі, сприйнятті світу і соціальних відносинах або нехтуючи ними, наслідуючи стандарти молодості.

Інший підхід полягає в тому, щоб спробувати подивитися на старість крізь своєрідні "рожеві окуляри щастя", попрактикувати погляд без звичних стереотипів "доживання". Чому б ні, якщо ці "рожеві окуляри" можуть допомогти не втікати від старості, а свідомо вдивитися у старість і у себе старіючого, прийняти старіння в собі, для того, щоб виробити свій варіант життя у старості, відкрити нові ідентичності, які ґрунтуються на прожитих роках та досвіді, недоступному в більш ранньому віці. Чому б і ні, якщо цей погляд дозволяє подивитися на втрати та власну вразливість без катастрофізації, надмірної драматизації, віднайти цінність й самобутність цього періоду життя?

Переваги старості перед іншими віками для духовного становлення особистості підкреслює релігійний дискурс. Так, у християнстві старіння є пов'язаним із звільненням від диктату тіла та пристрастей, що відкриває дорогу мудрості. У буддизмі – старіння тіла не рівне старінню особистості за тієї

умови, що людина обирає усвідомленість, відкритість до себе та світу. Так про це пише Р.Ошо: "У вашому житті настає такий час, коли ви відходите від драми і людей, які її створюють. Ви оточуєте себе людьми, з якими ви Смієтесь, ви забуваєте погане і фокусуєтесь на гарному. Любите людей, які ставляться до вас правильно, і молитесь за інших. Життя таке коротке, що проживайте його не інакше, як Щасливо. Падати – це частина життя, підійматися на ноги – це його проживання. Бути живим – це Подарунок, а бути Щасливим – це ваш ВИБІР"[4].

Осмилення старості як позитивного феномену життя можна знайти в творах відомих письменників, зокрема Е.Хемінгуей "Старий та море" та у пронизливому есе "Про старість" Генріха Гессе. В цих творах знаходимо різні моделі благополучної старості: споглядальну та активну. У Гессе щаслива літня людина саме та, що віддається *vita contemplativa*, споглядає і відчуває кожен рух життя і смакує кожну його мить. "Тут, в цьому саду старих, – пише Г.Гессе, – цвіте безліч квітів, про догляд за якими ми колись і думати не думали. Тут цвіте квітка терпіння, знак благородний, ми стаємо спокійнішими, поблажливішими, і чим меншою стає наша потреба втручатися і діяти, тим більшою стає наша здатність придивлятися і прислухатися до життя природи і до життя наших побратимів, спостерігаючи за її ходом без критики і не перестаючи дивуватися її різноманітності, іноді за участю і тихим смутком, іноді зі сміхом, світлою радістю, з гумором" [1]. А Е.Хемінгуей же описує людину, яка не перестає діяти і перемагати, попри поважний вік так: "Все у нього було старим, окрім очей, а очі його були кольором схожі на море, веселі очі людини, яка не здається" [5].

З 60 років старість, як позитивний феномен життя, почали аналізувати в соціальних науках та психології (зокрема, в концепціях всевікового розвитку). З того часу оформилась низка близьких підходів про виокремлення ресурсів віку: концепт "щасливої старості" (Н.Ф.Шахматов), ціла низка моделей "успішного старіння" (Р.Хавигхарст), психологічні моделі "вітаукта", мудрості (П.Балтес) та пізньої свободи або парадоксальної легкості життя (Дж. Вінсент). Спробуємо розібратися, чи мають ці моделі відношення до реального життя літньої людини?

Зрозуміло, що кожен вік людини може бути щасливим, однак, коли говорять про щасливу старість, то мають на увазі не емоцію, а сприятливу форму проживання старості, задоволеність людиною своїм життям на його заключному етапі. **Концепт "Щаслива старість"** обґрунтований Н.Ф.Шахматовим [2]. Основні ідеї можна звести до таких моментів:

• Чітка орієнтація на теперішній час. Відсутність проєкції на минулий час, але також немає і стійких планів на майбутнє. Ретроспективний аналіз минулого з точки зору суб'єктивного віку без ідей самозвинувачення. Відсутні спроби знайти винного або звинувачувати себе в неправильній постановці (з сьогоденної точки зору) прожитого життя.

• Тенденція до перегляду минулих активних цільових установок, правил і переконань. Даний аналіз призводить до вироблення споглядальної самодостатньої життєвої позиції. Спокійний і споглядальний спосіб справжнього життя виключає будь-який вид боротьби або будь-які стійкі прагнення.

• Сприйняття навколишнього життя, сьогоденного стану здоров'я, наявних фізичних обмежень, соціального і матеріального статусу як природного стану з виробленням нової ціннісної життєвої установки з опорою на наявні фізичні та психічні ресурси.

• Поява нових інтересів: звернення до природи, зміцнення різного роду морально-етичних установок, творча обробка досвіду (прагнення писати вірші, книги, писати картини, шити іграшки, ляльки). Усвідомлення і реалізація в цій діяльності сприяє зміцненню почуття задоволеності собою, а також відчуття реалізованості.

• Бажання безкорисливо бути корисним оточуючим, в першу чергу, хворим і слабким (волонтерство), а також близьким людям і родині.

Отже, щаслива старість, за Шахматовим, – це згасання діяльнісної форми буття і внутрішня робота по набуттю власної цілісності та пов'язаності зі світом на основі турботи про нього.

В зарубіжній психології частіше використовують поняття "успішне старіння". Першим ввів **поняття "успішне старіння"** Роберт Хавігхарст (R.J. Havighurst, 1961) і визначив його як стан, в якому літня людина відчуває максимальну задоволеність від життя без серйозних витрат для суспільства. Він вважав, що теорія успішного старіння повинна враховувати індивідуальне і соціальне життя, в якому літня людина отримує максимум задоволення і щастя. Havighurst (1963) припустив, що в основі успішного старіння лежить внутрішнє відчуття щастя і радість за своє теперішнє і минуле, мудрість. Успішне старіння розглядається як "політика власного життя" (Bowling, Dieppe, 2005), здатність літньої людини керувати процесами в своєму житті і оточуючих його людей, відсутність тривог про власне здоров'я, здатність до компенсації та оптимізації (Bulow, Soderqvist, 2014). Неугартен (Bernice Neugarten, 1972) відзначала, що ключовим предикатом, який визначає ступінь успішності старіння, є гнучкі

особистісні якості. Спостереження С.А. Depp і D.V. Jeste (2009) дозволили виділити інші детермінанти, що впливають на успішне старіння. Цими детермінантами є: суб'єктивне відчуття себе молодшим, якість здоров'я та наявність здорового способу життя. В останні роки з'являються дослідження емоційних і особистісних факторів, що впливають на успішне старіння (Suri, Gross, 2012). До цих факторів належать: управління реакціями на стрес і їх подолання в конфліктних ситуаціях, віра в самоефективність і внутрішній контроль, а також прийняття смерті [3].

Описані моделі виглядають як ідеальні картини завершального етапу життя, є альтернативними шляхами реалізації себе літньою людиною, однак несуть у собі оцінку, розділяючи літніх людей на "правильно старіючих" та аутсайдерів.

Суб'єктивна легкість життя у старості. Як про парадоксальну для традиційної свідомості характеристику старості Дж. Вінсент пише про неї, як про вік звільнення та пізньої свободи: звільнення від гендерних стереотипів через завершення фертильного віку, що створює можливість для укорінення самоприйняття та практик комфорту, звільнення від диктату постійного найму і укорінення самостійності й практик самореалізації, дистанціювання від матеріальних проблем, пов'язаних з вихованням і влаштованістю вже дорослих дітей та переосмислення ролі сім'ї та молодших поколінь [7]. Це щось на зразок: "Не було б щастя, так нещастя допомогло!". Незважаючи на біологічні та соціальні втрати, літня людина здатна відчувати неймовірну легкість життя в результаті звільнення від регламентацій та контролю суспільства.

В посткласичному розумінні, час старості є суб'єктивним, оборотним, а простір старості, на пряму не залежить від часового виміру життя людини, а формується на основі образу себе у світі. Сутність та характеристики старості задаються суб'єктивно особистістю в процесі її взаємодії із різними соціальними структурами. Доросла людина і далі літня людина у взаємодії з собою та соціальним оточенням оперує результатами своєї інтерпретації реальності старіння та старості. Отже, старість – це вияв індивідуальності та внутрішньої активності. Це – відносно вільний вибір власної старості з врахуванням об'єктивних фізичних обмежень та існуючих в даному суспільстві нормативних моделей старості і, як наслідок, інтенсифікація внутрішнього та зовнішнього життя. Оскільки тривала старість – це новітнє надбання людства, то і жорстких стандартів її проживання немає. У людини виникає можливість пізньої свободи: не орієнтуватися на очікування та оцінки інших, позбутися і власних очікувань щодо майбутнього і більше довіряти життю. Однак, для

багатьох така свобода вибору є *нестерпною легкістю*, оскільки дорослі звикли жити за готовими нормативним віковими зразками і не готові скористатися перевагами старості, які проявляються.

Емпіричні дослідження психологічного благополуччя літніх людей. Самі літні, як зазначає М. Єрмолаєва, спираючись на дані власних досліджень, не часто позначають своє життя як щасливе, навіть при ознаках зовнішнього благополуччя. Емпіричні дані доводять, що задоволеність життям у старості пов'язана з інтегрованістю у стосунки і соціальною активністю. Незадоволеність життя визначається, насамперед, поганим станом здоров'я, незабезпеченістю, поганим доглядом. Скандинавські країни, Німеччина, Швейцарія, країни з високим валовим продуктом створюють найкращі умови для якості життя у старості. Правда, ці об'єктивні умови мало впливають на позитивну оцінку літньою людиною якості життя [2].

Поряд з тим, низка емпіричних досліджень доводить, що у старості люди не менш щасливі, ніж у молодості, а найнижчий рівень позитивних емоцій переживають люди саме в середині життя (так звана "U-модель"). Високі показники психологічного благополуччя у старості пояснюють тим, що амплітуда коливання негативних та позитивних переживань у старості є меншою, ніж у молодості: вже не так гостро болить і не так піднесено сприймається.

З класичної філософії Арістотеля відомо, що не варто про щастя запитувати кожного, про нього можуть щось сказати тільки ті, хто реально про нього щось знають. Експертами із щастя у старості можуть бути літні люди, що наповнюють радістю та оптимізмом своє життя в нинішніх соціальних умовах. Щаслива старість – це реальність їх життя. З цієї точки зору уваги заслуговує проект В.Яковлева "Возраст щастя", симпатиками якого є переважно зрілі люди. Що це за літні люди, історії яких надихають дорослих людей: це люди, які порушують норми, не бояться виглядати дивно, соціально інтегровані, творять і навчаються новому, приймають себе і не соромляться свого тіла, однак підтримують його у тонусі, тонко помічають красиве і створюють нову естетику старості [6].

Отже, щаслива старість – це корисний для дорослих концепт, який дозволяє бачити можливості старості та орієнтуватися на них в процесі вибору власного варіанту життя за межами дорослості. З іншого боку, – це реальність життя літніх людей, які наважилися на пізню свободу.

Література:

1. Гессе Г. О старости [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://lib.ru/GESSE/starost.txt>
2. Ермалаева М. Практическая психология старости. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 318 с.
3. Мелёхин А.И. Психологически модели успешного старения //Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека "Дубна". – 2014. – № 2. – с. 44-61. – Режим доступа до журн. : www.psyanima.ru
4. Ошо Р. Радость. Счастье, которое приходит изнутри. – ИД: "Весь", 2008.- 141с.
5. Хемингуэй Э. Старик и море. – М.: АСТС, 2009. – 480 с.
6. Яковлев В. Возраст счастья. – М.: Манн, Иванов, Фербер. –2013. – 336 с.
7. Vincent, John A. OldAge. – London: Routledge:. KeyIdeasSeries. – 2003. – 184p.

Тези доповідей учасників

Авер'янова А.В.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Вивчення проблеми благополуччя особистості традиційно пов'язують з іменами дослідників Н. Бредберн, К. Ріфф та ін., котрі вкладали у розуміння даного феномену поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу і т.д.

Саме поняття психологічного благополуччя було обґрунтоване американською дослідницею К. Ріфф та визначається як налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім світом. Це поняття включає в себе шість структурних компонентів: 1) позитивні стосунки з оточуючими; 2) автономія; 3) управління оточуючим середовищем; 4) особистісне зростання; 5) наявність мети у житті; 6) самоприйняття [4].

Дослідник психологічного благополуччя Р. Шаміонов [3] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Багато авторів пропонують розглядати суб'єктивне благополуччя як важливий аспект психологічного існування людини. За Р. Емонсом, суб'єктивне благополуччя можна пояснити як "афективний стан емоційного благополуччя, з одного боку, та когнітивний стан задоволення життям та його сенсом, з іншого".

Як вважає відомий дослідник емоцій С. Ільїн, поняття "суб'єктивне благополуччя" тотожне поняттю "задоволення життям". У монографії "Емоції та почуття" він зазначає, що "задоволення можна визначити як стійке позитивне ставлення (установку) людини до чогось, що виникає в результаті неодноразово випробуваного задоволення в якійсь сфері життя і діяльності і висловлюване у формі судження". Натомість поняття "щастя" він виносить окремо і визначає як "високий рівень задоволеності і особистого благополуччя".

Багато інших дослідників, навпаки, ототожнюють поняття "щастя" та "суб'єктивне благополуччя". Так, М. Аргайл зазначає, що багато людей добре

розуміють, що таке щастя, та мають чітке уявлення про його зв'язок з позитивними емоціями та задоволенням життям: "щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій" [1].

Здійснене дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя особистості студентів НДУ імені Миколи Гоголя за допомогою "Оксфордського опитувальника щастя" мало на меті з'ясувати прояв щастя як фактору людського досвіду, що складається з трьох частково незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій. Студенти мали визначити, яке з чотирьох запропонованих тверджень кожної групи якнайкраще описує їх відчуття в останній час, у тому числі і сьогодні.

У дослідженні взяли участь 42 студенти 2-3 курсів факультету іноземних мов денного відділення. Дослідження проводилось на початку травня, найгарячішої пори студентського життя напередодні сесії, що великою мірою, за словами самих студентів, відобразилось на їх відповідях. Ще одним вагомим чинником, що впливає на задоволеність життям в освітньому середовищі вишу, виявилось введення рейтингової системи призначення стипендій студентам, що призвело до підвищення рівня конкуренції у групах та між групами на факультеті.

За результатами опитування було виділено три групи студентів: студенти із заниженим показником щастя (22%), студенти із середнім показником щастя (52%) та студенти із підвищеним показником щастя (26%). Крайніх показників щастя (низького та високого) виявлено не було.

Крім того, можна зауважити, що дівчата вважають себе дещо щасливішими і задоволенішими життям у порівнянні з юнаками, оскільки 67% юнаків належать до групи із заниженим показником щастя, дівчат же у цій групі лише 14%. Решта, 33% юнаків, належить до групи із середнім показником щастя, дівчат у цій групі – 56%. У третій групі із підвищеним показником щастя представлені лише дівчата і їх кількість складає 30% усіх опитаних дівчат.

Теоретичні і емпіричні дані проведених раніше досліджень [2] свідчать про наявність закономірного зв'язку між суб'єктивним благополуччям і рисами особистості та її позитивними цінностями і відповідними властивостями характеру. Зокрема Дослідники Diener, Suh, Lucas and Smith запропонували модель "цінності – як модератор" емоційно-оцінювального ставлення людини до світу, згідноз якою вони повідомили, що на показники суб'єктивного

благополуччя більшою мірою впливають у студентських вибірках показники задоволення оцінками їхніх знань за наявності високого рівня мотивації досягнень, у той час як при низькому рівні мотивації досягнень бали оцінки знань не впливають на суб'єктивне благополуччя.

Отримані нами результати перегукуються із зазначеними дослідженнями, що дозволяє зробити висновки про можливість управління формуванням суб'єктивного благополуччя особистості студентів через прищеплення в процесі навчання позитивних цінностей, при дотриманні яких у людини формуються сильні риси характеру.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти // І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко. – Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. – С. 3-10.
3. Шамянов, Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс] / Р. М. Шамянов. – Режим доступа: <http://www.myword.ru>
4. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95-129.

Багмут А.Л., Нещерет О.І.,

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ТА ВАЛЬДОРФСЬКОЇ ШКІЛ

Сьогодні в освіті відбуваються значні зміни, які мають на меті вдосконалити систему навчання, сприяти становленню особистості дитини. Реформування освіти в Україні потребує нових підходів, які б покращили ефективність навчання і виховання, створили більш комфортні умови для розвитку особистості. Сучасний учень повинен отримувати можливість не тільки здобувати знання, необхідні компетенції основ наук, оволодівати потрібними вміннями та навичками відповідно до вимог загальноосвітньої середньої школи, але і розвивати особистісні ресурси психологічного

благополуччя. При цьому очевидно, що зміст освітніх програм і провідних технологій має різний потенціал психологічного сприяння особистості, виражений в показниках психологічного благополуччя особистості. Цим і зумовлена актуальність даної роботи.

Досліджуваний нами соціокультурний чинник – специфіка навчання в одній із шкіл різного типу – має, на нашу думку, особливу практичну актуальність у зв'язку з реформуванням та новими вимогами в системі освіти. Є необхідність брати до уваги досвід організації процесу навчання в тих школах, де створені умови не тільки для успішного пізнавального, але й повноцінного особистісного розвитку учнів. Особливою популярністю в Україні користується вальдорфська педагогіка, що ґрунтується на антропософських ідеях Рудольфа Штайнера, де навчання вважається лише одним із чинників розвитку поряд з іншими впливами і власною активністю дитини. Мета даного дослідження полягає у співставному вивченні особливостей психологічного благополуччя учнів загальноосвітньої та вальдорфської шкіл. Дослідницька гіпотеза передбачає припущення того, що учні різних типів шкіл мають якісні відмінності в структурі психологічного благополуччя. Практичне значення виконуваного дослідження полягає в загостренні уваги освітян до проблеми психологічного благополуччя дитини в умовах школи, необхідності створення зон емоційного комфорту учня в процесі навчання, адаптації та впровадженні в практику роботи вітчизняної школи ідей вальдорфської педагогіки. Експериментальною базою дослідження обрані школи різних типів навчання. У дослідженні брали участь учні школи № 3 міста Ніжин Чернігівської області та Новояриловицької ЗОШ I-III ступенів, школи з елементами вальдорфської педагогіки.

В якості основного емпіричного матеріалу даної роботи була обрана методика К.Ріфф, яка дозволяє багатовимірно дослідити особливості психологічного благополуччя учнів загальноосвітньої та вальдорфської шкіл [1]. Автор концепції психологічного благополуччя К. Ріфф розглядає його як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини. Узагальнивши теоретичні положення в області психологічного здоров'я, самореалізації, оптимального функціонування, зрілості, розвитку життя, самодетермінації особистості, К. Ріфф виділила основні конструкти психологічного благополуччя, створила інструмент їх вимірювання, визначила критерії психологічного благополуччя особистості.

Так, у структурну модель психологічного благополуччя К. Ріфф увійшли наступні параметри: самоприйняття (усвідомлення і прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе і всього свого життя в цілому), особистісне зростання (прагнення розвиватися, вчитися новому, відчуття власного прогресу); автономія (здатність протистояти соціальному тиску, незалежність в оцінках себе і своєї поведінки, здатність до саморегуляції), компетентність в управлінні середовищем (здатність домагатися бажаного, вміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей); позитивні стосунки з оточуючими (вміння встановлювати тривалі довірчі стосунки, здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з оточуючими), наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя, цінності минулого, сьогодення і майбутнього). За кількістю набраних балів визначається рівень благополуччя в цілому й за окремими шкалами.

Якісний аналіз шкали психологічного благополуччя К.Ріфф показав, що в учнів обох типів шкіл *загальний рівень психологічного благополуччя* на середньому рівні, проте, у дітей Новояриловицької ЗОШ І-ІІІ ст., які навчаються в школі з елементами вальдорфської освіти, він в межах допустимої норми (410б.), а в учнів загальноосвітньої школи є нижчим за допустиму норму (317б.).

Також результати опитування засвідчують, що учні, які навчаються у вальдорфській школі, мають більш довірливі і відкриті *стосунки з оточуючими*, ніж учні загальноосвітньої школи (70б.). Вони турбуються про благополуччя інших, здатні співпереживати, допускають прив'язаність і близькі стосунки, розуміють, що людське спілкування будується на взаємних поступках одне одному. А більшість учнів школи-гімназії мають лише обмежене коло довірливих стосунків з оточуючими: їм важко бути відкритими, виявляти теплоту і турботу. Вони не бажають йти на компроміси для підтримки стосунків з оточуючими (56б.).

Учні вальдорфської школи, за даними дослідження, більш самостійні і незалежні. Високий рівень "*автономії*" (67б.) характеризує їх здатність протистояти суспільству, яке намагається змусити їх діяти і думати так, як це вигідно іншим. Такі учні можуть самостійно координувати власні дії і оцінюють себе згідно з власними критеріями. В той же час більшість учнів загальноосвітньої школи залежать від впливу оточення, в прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших (49б.).

Більшість учнів вальдорфської школи компетентні в *управлінні оточуючими* (66 б.). Вони ефективно використовують всі можливості і

впевнено йдуть до своєї мети, готові долати труднощі на шляху до реалізації власних цілей, тоді як більшість учнів загальноосвітньої школи мають ускладнення в організації повсякденної діяльності (49б.). Низький рівень за даним параметром учнів школи-гімназії насторожує, оскільки виявляє невміння раціонально розподіляти свої сили і використовувати всі дані їм можливості. Для таких учнів характерним є відчуття власного безсилля, некомпетентності, нездатності щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного.

Учні вальдорфської школи мають значно вищі показники і за шкалою "*особистісного зростання*" (71б.). Вони постійно саморозвиваються, відкриті новому досвіду, відчують реалізацію власного потенціалу, спостерігають покращення в собі та власних діях. Якщо особистісне зростання з якихось причин неможливе, то наслідком цього стає почуття нудьги, відсутність віри в свої здібності для оволодіння новими вміннями і навичками, зменшується інтерес до життя, що суттєвим чином і визначає психологічний стан учнів-гімназистів (53б.), які не помічають власного розвитку і не бачать покращень у собі, їм нудно і вони не мають інтересу в житті.

Більшість учнів вальдорфської школи *цілеспрямовані*, вони бачать сенс в майбутній цілі і впевнено йдуть до неї (68 б.). А сьогоденне життя більшості учнів загальноосвітньої школи характеризується цільовою невизначеністю, а відтак наявністю негативних переживань безглуздості, туги, безцільності існування, марності сподівань на успішне майбутнє. Вони не мають почуття спрямованості та перспективи самореалізації (58б.).

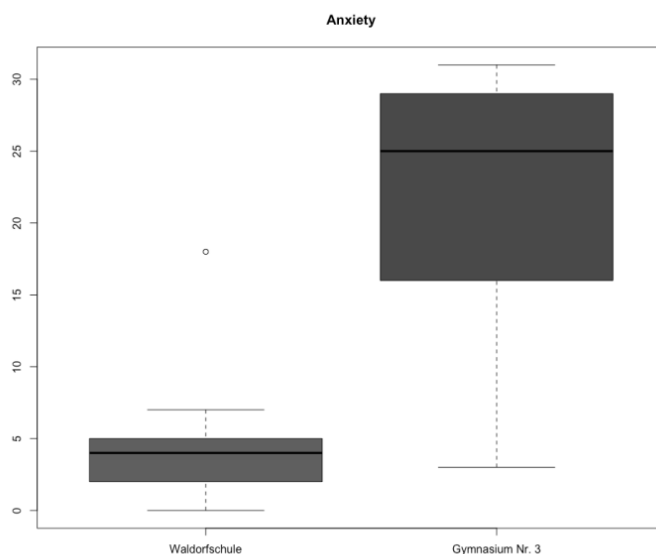
Досить показовими є і результати за шкалою "*самоприйняття*". Переважна більшість учнів вальдорфської школи позитивно ставляться до себе, знають і приймають свої погані і хороші якості, позитивно оцінюють своє минуле (69б.), в той час, як більшість учнів загальноосвітньої школи незадоволені собою, не завжди приймають свої негативні якості, вони бажають бути не такими, якими є насправді (53 б.).

Для всього контингенту досліджуваних, як свідчать кількісні дані опитування, найбільш високі показники виявлені по шкалах "*позитивне ставлення до інших*", "*особистісне зростання*" та "*цілі в житті*" і "*самоприйняття*". Тобто діти все-таки прагнуть до осмислення власного життя, як в минулому, так і в теперішньому і майбутньому. При цьому дещо нижчими є показники по шкалі "*Управління оточенням*", тобто учні, як вони вважають, не можуть впоратись із різними повсякденними завданнями і вимогами оточуючого їх середовища, вони не здатні облаштувати своє життя у

відповідності з особистими потребами та цінностями, не вірять у свої здібності до змін на краще.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити переконливий висновок про те, що діти, які навчаються в школі з елементами вальдорфської освіти, мають більш високий рівень психологічного благополуччя за всіма шістьма шкалами. Вони не такі тривожні, більш стабільні, врівноважені, впевнені в сьогоднішньому дні і відкриті для майбутнього успіху.

Додаткове опитування за тестом шкільної тривожності Філіпса засвідчило суттєві відмінності в рівні вияву даного показника емоційної нестабільності, за більшістю показників він значно вищий у учнів школи-гімназії. Діти, які навчаються в школі з елементами вальдорфської освіти, більш захищені від шкільної тривожності, ніж діти, що навчаються в загальноосвітній школі. Широко відомий в описовій статистиці коробковий графік демонструє велику щільність результатів учнів вальдорфської школи з низькими показниками тривожності (в межах від 0 до 5) і високі показники тривожності учнів загальноосвітньої школи (від 17 до 30), а відтак значну розбіжність у рівні тривожності учнів обох типів шкіл.



Учні вальдорфської школи почувають себе більш щасливими (73%), ніж діти, що навчаються в загальноосвітній школі (13%), тож і рівень їхнього психологічного благополуччя значно вищий, про що говорять і результати опитування за методикою Є.П.Ільїна "Чи щасливі ви?". Кореляційний аналіз Ч.Спірмена підтверджує закономірність тісного статистичного зв'язку між високим рівнем тривожності учнів школи-гімназії і їх низькими показниками суб'єктивного почуття щастя (-0,65).

В цілому, отримані дані дослідження дозволили встановити істотну різницю в рівні психологічного благополуччя учнів, які навчаються в звичайній школі і школі вальдорфського типу. Це свідчить про те, що вальдорфська система освіти більш ефективна і сприяє не тільки розумовому і фізичному розвитку дитини, але і духовно-психологічному. А отже, при реформуванні сучасного освітнього середовища слід створювати умови для психологічного благополуччя усіх учасників освітнього процесу.

Література:

1. Карсканова С.В. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К.Ріфф: процес та результат адаптації [Текст] / С.В.Карсканова // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2011. – № 1. – С.1-9.

Березко І.В.

ЗМІНА ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВАЖКИХ СОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Здоров'я людини – це, безперечно, найцінніше, чим вона володіє. У періоди, коли воно дає збій, – це відчутно дається взнаки... "Травматичні процеси знецінюють нас, наносять шкоду нашому уявленню про себе... Травматична подія знищує все, що дозволяє людині переживати смисл, – усвідомлення того, що вона є автономною особистістю, відчуття безпеки світу та своєї захищеності, власної цільності і цінності, а також здатності діяти та управляти власним" [1, 19]. Тема проектування майбутнього у людей, що мають складне соматичне захворювання, має подвійне смислове навантаження. З одного боку, формат такого життя має певні обмеження, і це не може не впливати на процес планування, бо за умови браку поточних ресурсів життєві завдання та перспективи самоздійснення в цілому можуть мінімізуватися, відчутно звужуватися. З іншого боку – саме у періоди життєвих "біфуркацій" тема ціннісних "прибирань", які стосуються й уявлень про свої ідентичності, відчутно актуалізується.

Чому саме хвороба дає такий поштовх? В першу чергу, тому, що через зміну фізичного стану, та всі наслідки цієї зміни, функціонувати так, як раніше, особистість не має можливості та снаги. Наприклад, коли вона відчуває певний глобальний стан: слабкість, зниження життєвого тону, апатію, то якийсь час "зависає" у цьому стані, але, оскільки він є відчутним чином дискомфортним,

то спроби пошуку способів зменшувати неприємні симптоми у більшій кількості випадків (якщо не йдеться про клінічну депресію) є природньою реакцією. Вона починає дослухатися не лише до власних тілесних відчуттів, а й емоцій, психологічних станів, робить спробу вербалізувати (хоча б для себе, внутрішньо) те, що з нею відбувається. Така ідентифікація має декілька векторів.

Перший, найбільш "поверховий" – це спроба розрізнити власні емоційні стани: поточні (ситуативні) та глибинні. Хворий інтуїтивно відчуває, що емоція є індикатором не лише певного стану, а й когнітивних факторів, які її посилюють. Тобто емоційний стан, безперечно, є наслідком і власне поганого самопочуття, але водночас має й "підводну частину айсбергу": певні думки, спогади, уявлення, які з ним резонують та актуалізуються одночасно. Наприклад, почуття безпорадності, яке дуже часто з'являється під час важкої хвороби, вбирає у себе не лише реакцію хворого на пасивний статус ("мене лікують"), а й кластер психологічних змінних, які є дотичними до такого почуття. Має місце генералізоване "дещо", яке містить і думки, у яких даний стан набуває певних обрисів та образів, і життєві спогади, які описують події, під час яких хворий відчував безпорадність, і уявлення про те, що саме означає бути безпорадним (це стан, який надає певні "бонуси", або ж є своєрідним клеймом, що викликає сором, тощо). Такі нашарування різнопланових психологічних пластів, у яких презентований досвід "безпорадності", можуть значною мірою підсилювати емоційну напругу, пов'язану з даним почуттям. І доти, доки особистість не докладе зусиль, щоб розібрати цю "купу малу", емоційна напруга може тривати.

Щастить хворому, який має досвід рефлексивних досліджень, або ж якщо поряд є психолог, який може допомогти з процесом розототожнення з тими складовими почуття "безпорадності", які є застарілими, неактуальними, такими, що "склеїлися" з даним почуттям "колись давно". Якщо виконана певна смислова робота, під час якої було диференційовано: "я відчував безпорадність, коли...", "я вважаю, що бути безпорадним – це...", "я уявляю свою безпорадність як образ...", то, як правило, емоційна напруга зменшується, і психологічний стан хворого стабілізується.

Схожий процес відбувається під час пошуку ресурсів, в першу чергу, таких емоційних станів, які можуть бути точкою опори під час лікування. Негативні емоції є дуже впливовими, але завжди є бодай невеликий "острівок" позитиву, на якому за бажанням хворий може "залогінитись" і перепочити від емоційних

штормів. Це може бути дуже непевний, хисткий спосіб само-стабілізації, але цілком придатний для розростання його ціннісного впливу.

Аналогічно роботі з негативними емоційними станами у даному випадку можна задатися метою знайти інші джерела та похідні такого ресурсного стану, культивувати його. Цікавий термін пропонує у зв'язку з цим Майкл Уайт: "унікальні епізоди" [2, 38], під якими він має на увазі такі "сторінки" життєвого досвіду, своєрідні "неосвоєні території ідентичності", які свідчать про наявність певного ресурсу у людини, хоча її звична ідентичність є геть іншою. Наприклад, у контексті роботи з генералізованим станом безпорадності, ресурсом будуть віднайдені у минулому історії особистості, події, які свідчать про її здатність протистояти подібним станам, і аналіз того, які саме фактори сприяли цьому – може бути відчутно корисним й для вирішення поточних психологічних проблем.

Важливого значення у роботі з емоційними та когнітивними розладами, які мають місце під час важких соматичних захворювань, набувають дискурсивні: мовленнєві, письмові практики. Ці форми роботи особистості зі своєю смисловою сферою мають також декілька рівнів глибини, поєднуючи розуміння поточної прагматичної ситуації і водночас спроби рефлексувати певні поза-ситуативні детермінанти, інтерпретувати та ре-інтерпретувати життєвий досвід, а також власні інтенції, ідентичності, ресурси. Предметом наших досліджень протягом останніх років були власне такі письмові практики, а саме щоденникові записи осіб, що мають онкологічне захворювання, у різноманітних віртуальних спільнотах. Нас цікавили і власне особливості письмових наративів таких хворих, й особливості інтерпретації життєвого досвіду ними, а також специфіка їх уявлень щодо власного майбутнього.

Наразі вектором продовження нашого дослідження є з'ясування особливостей саморозуміння та самопроекування людей зі складними соматичними захворюваннями шляхом аналізу їх письмових наративів. "Самопроекування – це завдання для самої особистості (насамперед, завдання на смисл), у процесі реалізації якого людині слід осмислити себе, власну життєву ситуацію та перспективу, переглянути свою позицію в ціннісно-смилових координатах, не лише інтерпретуючи та ре-інтерпретуючи свій життєвий досвід, а й саму себе"[3,с.14]. Які ж особливості цього процесу у даної вибірки досліджуваних?

Важка хвороба, окрім того, що значно обмежує фізичні ресурси людини, водночас актуалізує генералізоване відчуття втрати впевненості у собі, власних можливостях та ресурсах, особливо на початкових етапах захворювання. Це

може відчуватися як безпорадність, недостатність душевних сил, апатія, втрата ціннісних орієнтирів. Видається, що особисто від "Я" нічого не залежить, що напрацьовані ідентичності безсилі у обставинах, що склалися. Спочатку таке відчуття глобально-екзистенційне, але поступово особистість вдається до рефлексивних пошуків та дефініцій – які "Я" ідентичності "на грані відчаю" та руйнування, які відчувають істотний дискомфорт, але виявляють готовність відстоювати свої позиції, які "самоусуваються", визнаючи себе некомпетентними у конкретно даних обставинах та, нарешті – ресурсні, потенційно компетентні навіть під час "біфуркації".

Особа, яка має складне соматичне захворювання, потребує зміни власного "амплуа". Це своєрідний "перехід в інше", який у даних (складних) обставинах є вимушеним, процес ідентифікування і внутрішнього смислового простору, і власного репертуару Я є неминучим. Зрозуміло, що масштаб такої ревізії залежить від інтенсивності змін, у які залучений хворий. Якщо його життєвий сценарій змінюється кардинальним чином, то само-ідентифікація перетворюється на відбракування нежиттєздатних за даних обставин "Я-складових". Така процедура тяжіє до знецінення, хоча не обов'язково: головним чином, ця ціннісна ревізія є пошуком ресурсів, а ідентичності, які є неефективними у обставинах, що склалися, можуть просто контейнеруватися до "кращих часів", або символічно "відправлятися на запасну лаву". І, ймовірно, йдеться про пошук не єдиного "Я"-ресурсу, а кластеру, команди "Я"-ідентичностей, які спроможні, по перше, нейтралізувати руйнівний та дезадаптивний вплив ситуації на особистість, а, по друге, трансформувати реальність таким чином, щоб хворий мав можливість пристосуватися до складних життєвих обставин.

Як саме відбувається зміна ідентичності? Головним чином, у "діалозі" з обставинами, у яких вона функціонує. Амплітуда дисонансу між вимогами життя з хворобою та домінуючими мотивами само-дефініцій прямо пропорційна до масштабів емоційного та ціннісно-смислового розладу особистості. Дуже часто "старі", звичні ідентичності є непрацездатними, непродуктивними в умовах важкої хвороби, їх "безпорадність" стає поштовхом до пошуку можливих варіантів само трансформацій. Але це не відбувається негайно, у процесів саморозуміння досить висока інертність, тому що формування ідентичності – це не миттєвий процес, і певних вимірів "Я" неможливо "позбавитися" навіть за умови очевидної неієздатності. Усталені ідентичності зазвичай виявляють активний опір трансформаціям, не просто

відстоюючи своє право на існування, а й "наполягаючи" (суб'єктивне відчуття), що їх краще не чіпати та залишити у первозданному вигляді.

В залежності від ступеня вкоріненості ідентичності у "Я"-полі (тому що структурою назвати постмодерну особистість буде некоректно, вона є дуже гнучким утворенням), можна передбачити тенденцію, траєкторію процесу саморозуміння та само-змінювання. Починається з відчутного внутрішнього дискомфорту "що зі мною?", рефлексія дуже повільними кроками рухається у напрямку уточнення "масштабів катастрофи" – визначення зон "Я", які сигналізують про свої утруднення. Суб'єктивно хвороба і обставини, які вона викликає, відчуються як такі, що (певним чином) знецінюють смисловий простір "Я", у яких обмежені можливості мобілізувати свої ідентичності, бо вони у нових "декораціях" недоречні, непотрібні, неефективні, а інколи навіть можуть посилити проблеми. Найскладніше, коли ситуація апелює до якостей, протилежних тим, що є притаманними особистості: коли "Я" – це умовна змінна X, а ситуація вимагає бути "не X". Або коли абсолютно незрозуміло, яким саме чином ситуацію можна вирішити (потрібна ідентичність, яка не сформована у досвіді). Звичайно, ми вдаємось до перебільшення, бо у значній кількості випадків виявляється все ж таки, що ресурс у особистості є.

Як нам видається, великим потенціалом у вирішенні проблем самоусвідомлення та самопроектування під час важкої хвороби мають особливі види наративів: футурологічні. Створюючи наратив про "себе-майбутнього", особистість певним чином через події, які ще потенційно існують лише у її уяві, пов'язує усталену ідентичність з внутрішніми ціннісними орієнтирами, що започатковують її "майбутню" ідентичність. Можна ініціювати трансформацію поточних ідентичностей власне з майбутнього, пошуком епізодів, діючих осіб та сюжетів, які дозволять реконструювати минуле і теперішнє, знайти такі "території ідентичності", які резонують з ціннісною сферою.

Література:

1. Виртц У., Цобели Й. Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Пределы психотерапии. / Урсула Виртц, Йогр Цобели //Издательство: Когито-Центр, 2012.

2. Уайт Майкл. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию. Москва. Генезис, 2010.

3. Чепелева, Н. В. Самопроектування особистості в дискурсивному просторі / Чепелева Н. В. – С .12-20. //Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. ст. Вип. 31 (34) / НАПН України. Ін-т соц. та політ. психології ;

[ред. рада: М. М. Слюсаревський (голова) та ін. ; редкол.: Т. М. Титаренко (голова) та ін.]. – Київ : Міленіум, 2012.

Булига І.В., Степаненко О.П.

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОЦЕС САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ

З античних часів і до сучасності кращі розуми людства намагаються зрозуміти чому, заради чого спричиняється діяльність. Філософський підхід до вивчення мотивації діяльності тісно переплітається з психологічним в моменті визнання неможливості розкриття сутності людини без глибокого розуміння механізму мотивації. Адже людина, на відміну від тварин, здійснює свою активність як свідомо-діючий суб'єкт, який орієнтується на особисті та суспільні ідеали, цілі, цінності. Феномен мотивації особистості є, з одного боку, специфічною проблемою, а з іншого боку, пов'язаний з побудовою теорії особистості, тобто є глобальною соціальною проблемою. Соціологи перегукуються з психологами в точці зору на особистість, як компонент соціальної системи, і одночасно як складної саморегульованої системи. Особливо важливі для вивчення динамічні змінні особистості.

Проблема психології мотивації, не будучи виділеною в окрему область, вивчалася У. Джемсом, У.Мак-Дугаллом та іншими вченими. На початку 20 століття після того, як на зміну психології свідомості прийшла психологія поведінки, з'являється велика кількість спеціальних проблем і питань щодо поведінки людини, і виникає окрема галузь науки – "психологія мотивації". Вперше питання важливості спеціального вивчення людської мотивації було поставлене Р. Вудвордсом у 1918р. в книзі "Динамічна психологія", де сформульовано поділ спонукальної та регуляційної сторін поведінки людини. Мотивація поведінки віднесена до вивчення того, що спонукає людину вести себе саме так.

У сучасній теорії мотивації активно представлені три основні мотиваційні парадигми: дуалістична (у ній людина розглядається як істота, що володіє тілесними і духовними спонуканнями), потреб (основна думка якої така – поведінка людини повністю визначається її природними спонуканнями) і

культурно-історична (у ній спонукання людини представлені як результат історичного розвитку) [7, 404-443].

Проблема мотивації активно опрацьовується в основних психологічних підходах:

- психоаналітичному (вивчення несвідомих мотиваційних процесів): З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, К. Хорни, Е. Фромм, Е. Еріссон та ін.;

- когнітивному (проблеми мотивації і поведінки розглядаються з точки зору вивчення процесів сприйняття та переробки інформації): Дж. Роттера, Дж. Келлі;

- факторно-аналітичному (орієнтація цього підходу в основному на експериментальну строгість з підбиттям математико-статистичної бази факторного аналізу): Р. Кеттела, Г. Айзенк та ін.;

- соціально психологічному (витоки поведінки знаходять у взаємодії людини з суспільством та з іншими людьми): К. Левін, Е. Берн та ін.;

- гуманістичному (акценти зосереджені на психологічних феноменах, пов'язаних зі свідомістю, в якому виділяють вищі форми): Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей та ін. [3].

Залежно від джерела відомі два типи мотивації: зовнішня і внутрішня (Х. Хекхаузен, Е. Десі, Р. Райян та ін.). Де зовнішня мотивація – спонукання до дії виникає як результат соціальних подій, а внутрішня мотивація – спонукання до дій виникає не внаслідок впливу зовнішніх факторів, а із-за змісту самої діяльності [1]. Предметом розгляду даної статті є проблема внутрішньої мотивації. Необхідність більш пильного вивчення даного типу мотивації продиктована складними реаліями сучасного світу, в якому, з одного боку, присутні нові поняття: глобалізація, інтеграція, високі технології, а з іншого боку, також залишається людина, особистість. Необхідність орієнтації у довкіллі, що швидко змінюється, робить все більш актуальним звернення людини до особистого потенціалу для адаптації та подальшого життєвого розвитку.

Важливо відзначити складність вивчення проблем внутрішньої мотивації, оскільки більша частина складових процесу прихована від спостереження, мінлива, багатокомпонентна, крім того, існують розбіжності в термінології цієї теми, що також ускладнює процес вивчення даної проблеми .

Внутрішня мотивація – термін, що використовується для позначення мотивації будь-якої поведінки, яка залежить від факторів, які є внутрішніми за своїм походженням. Внутрішня мотивація зазвичай відбувається з почуття задоволення і завершеності, а не її зовнішніх заохочень. Протиставляється

зовнішній мотивації [2, 142]. Внутрішня мотивація конструкт всередині особистісного Я, який не має заохочень, крім самої активності. Люди залучаються до діяльності заради самої діяльності, а не для того, щоб отримати винагороду (В. Чірков).

Для пояснення даного типу мотивації було створено багато теорій:

- теорія особистої причинності ("Я" є причина власної поведінки, Р. Чармс, 1968),
- теорія самодетермінації (необхідність автономії, компетентності, підтримки, Е. Десі і Р. Райян, 1985),
- теорія потоку (залученість в процес, М. Чіксентміхайі, 1975),
- теорія самоефективності (важливість віри у власні сили, А. Бандура, 1977, 1982, 1986) та ін.

На даний момент багато уваги приділяється проблемі внутрішньої мотивації в контексті організаційної психології, в рамках діяльності на досягнення (Т. Гордєєва, Є. Патяєва, Е. Мандрікова та ін.). Де мотивація досягнення – це специфічний вид мотивації людини. Першим, хто виділив подібний вид мотивації, був Г. Мюррей, який дав таке визначення: "Справлятися з чимось важким. Справлятися з фізичними об'єктами, людьми або ідеями, маніпулювати ними або організовувати їх. Робити це настільки швидко і незалежно, наскільки це можливо. Долати перешкоди і досягати високого рівня. Перевершувати самого себе. Змагатися з іншими та перевершувати їх. Збільшувати свою самоповагу завдяки успішному застосуванню своїх здібностей." [6]. Надалі розробка проблематики мотивації досягнення розроблялась багатьма психологами. Американський вчений Д. Макклелланд вважає, що потреба в досягненні "є несвідомим спонуканням до більш досконалої дії, до досягнення стандарту досконалості" [5].

Поділяючи точку зору вищеназваних авторів на величезну прогностичну функцію вивчення внутрішньої мотивації, розглянемо дану проблему в контексті особистого потенціалу суб'єкта для можливості його життєвого розвитку, для взаємодії-взаємини суб'єкта з самим собою і з навколишнім світом.

Таким чином, внутрішня мотивація – це динамічний процес самодетермінації, який пов'язаний з особистісними диспозиціями суб'єкта (потребами, потягами, інтересами, бажаннями і т.д.), включає спонукальну силу різних видів активності (інтелектуальної, емоційної, спонукальної, регулятивної, результативної тощо.); передбачає рух по континууму від "заданості" через "стихійність" до "усвідомленого самовизначення" для

максимальної реалізації потенцій суб'єкта, ефективної дії, отримання суб'єктом задоволення від діяльності та як наслідок бажання бути в діяльності, отже, розвиватися й рости як особистість [4].

Структура внутрішньої мотивація включає: загальні характеристики (належність до суб'єкту, прагнення до цілісності, усвідомленість, творчість, смислоутворення і специфічні характеристики (автономність (самостійність), компетентність (самоефективність), самоприйняття, самомотивацію, локус контролю, позитивні емоції (задоволення), ненасиченість потреби, постійне буттєве переживання, залученість в процес (стан потоку), сприйняття результату як проміжної ланки для подальшого процесу). Отже будь-яка діяльність може мати для суб'єкта різний сенс та різний зміст. Якщо діяльність сприймається суб'єктом як зворотний зв'язок (інформація про успіхи), то вона підсилює відчуття особової причетності, автономності, компетентності, сприяючи збільшенню внутрішньої мотивації. Якщо ж діяльність набуває змісту контролю над поведінкою (тобто сприймається суб'єктом як зовнішній соціальний фактор контролю), це знижує процесуально-змістовний характер внутрішньої мотивації.

Література:

1. Агапов В.С. Психологическая концепция проявления интеллектуальной деятельности личности в разновозрастной студенческой среде // Акмеология. – 2014. – №3. – С. 46-57.
2. Большой толковый психологический словарь Том 1 (А-О); Ребер Артур. – М.: ООО "Издательство АСТ"; "Издательство "Вече", 2001. – 592с.
3. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: Автореф. дис. доктора психол.наук. – М., 2013. http://psycdigest.ru/articles/pdf/dissertation/Gordeeva_TO_ref.pdf
4. Мандрикова Е.Ю. Теория самодетерминации в организационном контексте: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. – Т.7. –№4. – С. 126-140.
5. McClelland D. C. Power: The Inner Experience. N.Y.: Irwington; Atkinson J. №. & Raynor J. O. Motivation and Achievement. Washington D.C.: Winston, 1974.
6. Murray H. Explorations in Personality: A Clinical and Experimental Study of Fifty Men of College Age / Henry Alexander Murray – Oxford University Press: Wiley, 1938 – 761p.

7. Патяева Е.Ю. Парадигмы в психологии мотивации. Парадигмы в психологии: науковедческий анализ / Отв. Ред. А.Л.Журавлев, Т.В.Корнилова, А.В.Юревич. – М.: Изд-во "Институт психологи РАН", 2012. – 468с.

Гаркавенко Н.В.

ПРОБЛЕМИ ДОСЯГНЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ВУЗАХ

Формулювання нових завдань, що стоять перед системою освіти, і пошук ефективних шляхів їх розв'язання є об'єктивною потребою суспільного розвитку. Завдання сучасної освіти полягає у забезпеченні загального розвитку людини, який спрямований на формування інтелектуальних, естетичних, духовно-творчих, моральних, психофізичних якостей та сприяння професійному зростанню. Це оновлення стосується не лише прищеплення студентам тих професійних якостей, які проявлятимуться в об'єктивних результатах їх майбутньої діяльності, а й формування їхнього суб'єктивного ставлення до обраного виду діяльності, сприяння духовній самореалізації, самоактуалізації особистості.

Відповідно до Положення про психологічну службу системи освіти України працівники психологічної служби системи освіти мають забезпечувати психологічну складову організації освітнього середовища. Успішне виконання означених завдань можливе за умови здійснення психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: сприяння повноцінному розвитку особистості студентів, створення умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку; забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника навчально-виховного процесу на основі його психолого-педагогічного вивчення; профілактика і корекція відхилень в інтелектуальному і психофізичному розвитку студентів.

В процесі навчання у вузах відбувається як професійний, так і особистісний розвиток суб'єктів навчально-виховного процесу. З цього випливає, що основним завданням психологічного супроводу є формування ціннісно-мотиваційної сфери особистості студента, складовим якого є смислові утворення. Цілком зрозуміло, що соціально-економічні утворення в суспільстві

та реформування змісту вищої освіти зумовлюють переосмислення студентами своєї ціннісно-мотиваційної сфери [5].

Отже, зумовлена до соціальної ситуації Я-концепція особистості зазнає змін, які впливають на способи поведінки студентів. Тому невідповідність уявлень про зовнішній світ і реального середовища активізують механізми психологічного захисту, що може призвести до психологічної дезадаптації особистості.

Виходячи з вищесказаного, зрозуміло, що взаємодія студента і викладача в процесі виконання ними навчальної діяльності за умови активності обох учасників інтеракції і є одним із шляхів розв'язання цієї психологічної проблеми.

Важливою умовою подолання суперечності між реальним досвідом і системою уявлень Я – концепції студента є конгруентність викладачів: щирість, прийняття і позитивне ставлення до особистості та емпатійне розуміння. На жаль, недостатня психологічна культура викладачів та студентів, неналежний рівень психологічної компетентності викладачів стоять на заваді позитивного розв'язання психологічних проблем навчально-виховного процесу.

Загальною метою психологічної служби у вищих навчальних закладах є сприяння особистісному зростанню та професійному становленню студентів. Тому успішному професійному становленню та самореалізації особистості сприяє успішне розв'язання проблем адаптації студентів до нових умов навчання, що виявляє її впевненість у виборі навчальної діяльності.

Тому, завдання викладачів – вказати на альтернативні шляхи, навчити ними користуватися, тобто створити такі умови, в яких би студент міг би самостійно розв'язувати проблеми різного рівня складності. А на першому курсі студентам важливо відчувати підтримку викладачів і старшокурсників [1].

Отже, обов'язковими формами роботи зі студентами є впровадження інтерактивних технологій, що дозволяють створювати комфортні умови навчання (навчання спілкуванню один з одним, повага думки співбесідника, критичне мислення, приймання обдуманих рішень, моделювання життєвих та виробничих ситуацій, спільне вирішення проблеми, використання рольових ігор, створення умов для творчої самореалізації кожного студента...). Все це сприяє формуванню навичок і вмінь, створення атмосфери співробітництва, взаємодії, дає змогу викладачу стати справжнім лідером студентського колективу [4, 39]. Отже, якщо педагог володіє знаннями інноваційних методів, передає їх студентові, то майбутньому фахівцеві легше вдосконалювати свої знання та підвищувати інтерес до вибраної діяльності.

Також важливим завданням психологічної служби є комунікативний контакт студентів з професорсько-викладацьким складом вузу, пошуки оптимальних способів психолого-педагогічного впливу, дотримання педагогічного такту, доброзичливого ділового спілкування [2]. Отже, сучасні ВУЗи потребують викладачів нового типу, спроможних до саморозвитку і самовизначення в ситуаціях, що постійно змінюються.

Таким чином, одним із основних завдань оптимізації навчально-виховного процесу ВНЗ є психологічний супровід, який здійснюється викладачами та психологами в процесі навчальної діяльності. Ефективність психологічної служби залежить від забезпечення умов самореалізації, у вирішенні завдань, які полягають у подоланні певних проблем...

Література:

1. Борисенко Л.Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів // Вісник Львівського університету. Серія педагогіка, 2009. Вип. 25. Ч.2. С. 207-215.
2. Вища освіта України і Болонський процес: Навч. посібник. – Тернопіль, 2004. – 348 с.
3. Колот А.М. Київський національний економічний університет на шляху до європейського освітнього простору відповідно до міжнародних стандартів: Зб. матеріалів наук. метод. конф. 2-4 лют. 2005 р. КНЕУ, 2005. Т1. С. 8-23.
4. Пометун О. Інтерактивні методики та система навчання . – К., 2007. – 112 с.

Горянська А.М.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Політичні й економічні негаразди, суспільні трансформації, які переживає населення нашої країни уже майже третину століття, безперечно негативно позначаються як на стані толерантизації українського суспільства, так і на суб'єктивному відчутті власного благополуччя кожним пересічним українцем. В освітньому середовищі гострота цих проблем також не викликає сумніву, а стан їх подолання можна визначити як незадовільний, що в кінцевому рахунку негативно позначається на майбутньому нашої держави. Думки про наявність взаємозв'язку толерантності та суб'єктивного

благополуччя у різний час висловлювали К. Абульханова-Славська, Н. Бахарєва, Д. Леонтьєв, А. Маслоу, К. Мудзибаєв, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та ін. Зокрема, у дослідженні Н. Бахарєвої[1] виявлено, що високий рівень суб'єктивного благополуччя особистості є системоутворюючим фактором толерантності і сприяє позитивному прогнозу щодо її належного функціонування і розвитку. На нашу думку, це положення не можна вважати універсальним через те, що толерантність – явище багаторівневе, проявляється в різних формах і може бути обумовлене різними психологічними властивостями.

Метою даної статті є перевірка гіпотези про зв'язок рівня розвитку міжособистісної (комунікативної) толерантності студентів з переживаннями ними суб'єктивного благополуччя. Вивчення взаємозв'язку толерантності і суб'єктивного благополуччя дозволить виявити і конкретизувати ті особистісні властивості, що є спільними для цих інтегративних утворень, визначитися у пріоритетності їх формування.

Дослідження структурних складових толерантності студентів проводилося на базі НДУ імені Миколи Гоголя (398 студентів I – V курсів). Із застосуванням описової статистики та порівняння даних за t-критерієм Стюдента було отримано та проаналізовано загальні параметри компонентів структури толерантності студентів різних курсів. За результатами дослідження груп студентів з різним рівнем толерантності було виділено значну кількість характеристик, які комплексно відображають їх психологічні особливості. Зокрема, це підтверджується даними кореляційного аналізу між показниками, який виявив велику кількість зв'язків у групах. З метою узагальнення й систематизації структурних показників кожної групи був використаний факторний аналіз методом головних компонент (Principal Component Analysis) з наступним нормалізованим варімакс-оберненням (Varimax with Kaiser Normalization). У процесі аналізу матриці запороговий критерій була взята факторна вага більше 0,53. За результатами факторного аналізу матриці факторних навантажень першої та третьої групи є достатньо структурованими, мають чітко виражені фактори, які легко інтерпретуються. Результати факторного аналізу третьої, найчисельнішої, групи з невизначеним рівнем толерантності вказують на відсутність провідних факторів у її структурі.

У студентів з високим рівнем толерантності було виділено 7 факторів, які пояснювали 70 % дисперсії.

Перший фактор: *"Самоприйняття та емпатійне прийняття іншого"* пояснює 12,4% дисперсії. Максимальне факторне навантаження має показник

"згода з собою" або самоприйняття (0,778). Його зв'язки з іншими показниками дають можливість констатувати, що толерантні студенти досить високо цінують терпимість як ідеал (0,743), мають позитивний досвід спілкування з оточуючими (0,715), вирізняються високим рівнем розвитку емпатії (0,704), зокрема здатністю інтуїтивно відчувати партнера (0,643) та умінням зрозуміти іншого через співчуття (0,599). Вони мають виражену потребу в саморозвитку (0,687) та готовність до самовдосконалення (0,629).

Другий фактор: *"Комунікативна толерантність"* пояснює 11,7% дисперсії. Він об'єднує такі характеристики, як уміння вибачати іншому його помилки (0,827), високу комунікативну толерантність (0,799), уміння пристосуватися до партнера (0,745). Покладаючи на себе відповідальність за події власного життя (інтернальний локус контролю (0,689)), толерантні студенти цінують незалежність партнера: вони не намагаються підганяти його під себе (0,683) та не намагаються регламентувати вияв його індивідуальності (категоричність (0,604)).

Третій фактор: *"Асертивність – поступливість"* пояснює 10,3% дисперсії. Це дихотомічна шкала: на позитивному полюсі знаходяться уміння мислити незалежно, упевненість, здатність наполягти на своєму (асертивність (0,801)), критичність, недовірливість (завуальована жорстокість (0,798)), а також уміння приховувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів (0,655). На протилежному полюсі – неухильне слідування існуючим правилам та нормам, конформізм (неасертивність (-0,750)). На фоні спонтанного інтересу до іншого простежується надмірна поступливість інтересам інших (раціональний канал емпатії) (-0,614).

Четвертий фактор: *"Фрустраційна толерантність"* пояснює 9,2% дисперсії. Даний фактор показує, що, приймаючи індивідуальність інших (0,579), толерантні студенти не прагнуть перевиховувати партнерів (0,754). Їх фрустраційні реакції не фіксуються на перешкоді (перешкодо-домінантний тип реакцій: OD (-0,636)). Добре володіючи собою (самоконтроль 0,702), вони рідко сприймають фруструючі ситуації як дошкульні, емоційно не застрягають на них та беруть на себе ініціативу з їх подолання (екстрапунітивні реакції: E -0,810).

П'ятий фактор: *"Конструктивна толерантність"* пояснює 8,9% дисперсії. Він показує, що толерантним студентам притаманна готовність конструктивно вирішувати проблеми взаємодії в екзівізітних ситуаціях (вирішуючий тип реакцій: NP (0,803)), сприймати їх як мотивуючі, або, у випадку усвідомлення власної провини, активно шукати шляхи їх виправлення та подолання (інтропунітивні реакції: I (0,563)). Цьому сприяє терпиме ставлення до

фізичного та психологічного дискомфорту партнера (0,790), виражена потреба в самоактуалізації (0,667), а також установки, що полегшують емпатійне сприйняття іншого (0,562).

Шостий фактор: *"Відповідальність"* пояснює 8,5% дисперсії. Він показує, що толерантні студенти з розумінням ставляться до недоліків у собі та інших, відкидаючи непримиренність як інструмент досягнення життєвих цілей (-0,855 реальний рейтинг, -0,843 ідеальний рейтинг). Вони високо цінують відповідальність (0,757 ідеал) та намагаються реалізувати її у своєму житті (0,641). Їм властиві оптимізм, почуття гумору (життєрадісність (0,532)).

Сьомий фактор: *"Ненасильство"* пояснює 7,8% дисперсії, включає в себе неприйняття відкритої жорстокості до інших (-0,803), толерантні комунікативні установки (-0,603), заперечення будь-якої провини у виникненні фруструючої ситуації (імунітивні реакції: М (-0,572)), готовність до самопізнання (0,545).

Отже, отримані дані на вибірці "толерантних" студентів свідчать про їх достатньо виражений рівень суб'єктивного благополуччя, що виявляється у позитивному самоприйнятті, соціальній адаптованості й адекватності, життєвих цілях, відповідальності, позитивних стосунках з іншими, задоволеністю потреб у визнанні, досягненнях, знаннях про світ і про себе, особистісному розвитку.

У результаті факторного аналізу у студентів з низьким рівнем толерантності було виділено 7 факторів, які пояснювали 67 % дисперсії.

Перший фактор: *"Комунікативна інтолерантність"* (14,6% дисперсії). Сумарний показник комунікативної інтолерантності (0,916) об'єднує такі поведінкові характеристики як невміння пристосуватися до партнера (0,830), бажання підігнати його під себе (0,794), неприйняття індивідуальності іншого (0,738), я- еталон (0,703), нетерпимість до партнера, що перебуває у стані дискомфорту (0,695), невміння вибачати помилки (0,629) та приховувати неприємні почуття з приводу некомунікабельних якостей партнерів (0,532). Проте деякі негативні висновки про інших не позбавлені об'єктивності (обґрунтований негативізм (0,583)).

Другий фактор: *"Конкуренція як стимул саморозвитку"* пояснює 9,9% дисперсії. Він показує, що інтолерантні студенти, прагнучи конкурентної боротьби з іншими, відчують потребу у саморозвитку (0,842) і самовдосконаленні (0,746) та вміють входити в емоційний резонанс з оточуючими (емоційний канал (0,745)). При цьому засобами конкурентної боротьби вони обирають відкриту жорстокість (0,687), інтолерантні установки (0,544) та непримиренність до недоліків (0,537).

Третій фактор: *"Самовпевненість"* (9,8% дисперсії) схожий з аналогічним

фактором вибірки "толерантних" студентів за тієї різниці, що мислення і здатність інтолерантних студентів наполягти на своєму виявляється в егоцентричних формах, ігноруючи принцип взаємності (асертивність (0,812)). При цьому вони мають достатній самоконтроль (0,713) та відзначаються помірною відповідальністю (0,547). Протилежний полюс цього фактора представлений справжньою асертивністю (-0,812).

Четвертий фактор: *"Фрустраційна толерантність – непримиренність"* (9,2% дисперсії). З одного боку, ці студенти стійкі до фрустрацій: їм не властиві екстрапунітивні реакції: Е (-0,855), вони не переймаються фруструючими ситуаціями, шукають пом'якшуючі обставини: І (0,738), сподіваються, що час і подальший хід подій розв'яжуть проблеми без їх втручання: NP (0,664), сприймають ситуацію як таку, що виникла об'єктивно – М (0,579). Такі реакції можуть обумовлюватися низькою соціально-психологічною чутливістю й виявлятися як незворушність або байдужість. На фоні цього вирізняються непримиренність до помилок та недоліків інших (0,709) та прагнення їх перевиховувати (0,611).

П'ятий фактор: *"Раціональна емпатійність"* (8,6% дисперсії) об'єднує здатність до емпатії (0,895) на основі їх прагматичного інтересу до іншого (раціональний канал (0,757)), уміння діяти в умовах дефіциту інформації про партнера (інтуїтивний канал (0,715)). Здатність до проникнення у внутрішній світ людини (0,623) може бути використана у маніпулятивних цілях.

Шостий фактор: *"Негативістичне прагнення до незалежності"* (7,7%) показує, що, прагнучи до незалежності (0,796), інтолерантні студенти емоційно застрягають на перешкодах – OD (0,732), не цінують терпимості (0,628) і життєрадісності (0,542) та перекладають відповідальність на інших (-0,628).

Сьомий фактор: *"Негативний досвід"* (7,3%) показує, що через минулий негативний досвід спілкування з оточуючими (0,711) ці студенти схильні до консерватизму (категоричність (0,592)), самоконтролю (0,644) та мають низький рівень профадаптації (-0,616), байдужі до самопізнання (-0,531).

Отже, рівень суб'єктивного благополуччя інтолерантних студентів суттєво відрізняється у гірший бік. Це виявляється у внутрішній егоїстичній спрямованості особистості на самоствердження і контроль над іншими, переважанню негативного або індіферентного настрою, почуттів невдоволеності собою, своїм минулим, міжособистісними стосунками, у дисгармонійності розвитку особистості, що вдається до маніпулятивних стратегій і компенсацій, намагаючись будь-що домогтися бажаного ("нахабність – друге щастя").

Результати нашого дослідження свідчать про те, що між окремими показниками толерантності як багатокомпонентного структурного утворення і переживанням суб'єктивного благополуччя існують закономірні внутрішні зв'язки. Стабільні, інваріантні параметри – як у переживанні свого суб'єктивного благополуччя, так і в особливостях функціонування толерантної свідомості й самосвідомості – це самоприйняття та емпатійне прийняття іншого, комунікативна толерантність, саморозвиток. Разом з тим більше 90 % досліджуваних виявляють ознаки "вимушеної" толерантності, яка є "вивченою", "скопійованою", а не осмисленою і не прийнятою як цінність, не відповідальною, а в деяких випадках її можна розцінити навіть як інтолерантність, що маскується під соціально бажані форми. Суб'єктивне почуття благополуччя таких студентів є нестабільним, вони схильні до компромісів і конформізму, залежать від ситуації, відчують брак довіри у стосунках з іншими, не бажають себе змінювати. На наше переконання, однією з причин цього явища є недостатній рівень підтримки особистісного розвитку студентів у процесі їх навчально-професійної діяльності у ВНЗ. Така ситуація потребує створення толерантного освітнього простору, що динамічно розвивається та детермінує становлення суб'єктності, діалогічності, суб'єктивної задоволеності навчально-виховним процесом.

Література:

1. Бахарева Н.К. Психология толерантности: учебно-методическое пособие. / Н.К. Бахарева. – Хабаровск : ДВИПиП, 2003. –111с.

Гришко В.В.

ПОНЯТТЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З САМОСТВЕРДЖЕННЯМ

Починаючи з середини минулого століття, проблема психологічного благополуччя почала привертати увагу дослідників. Поняття "психологічне благополуччя" описує стан та особливості внутрішнього світу людини, що визначають переживання благополуччя, а також поведінку, що продукує та проявляє ситуативне благополуччя. Базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредб'орна, який вважав, що для опису даного феномену необхідно оперувати наступними ознаками:

стан щастя чи нещастя, суб'єктивне відчуття загального задоволення чи незадоволення життям.

Всі підходи до дослідження даного феномену можна розділити на 4 групи [3,1].

До першої групи відносяться гедоністичні та евдемонічні теорії тлумачення психологічного благополуччя. До гедоністичних теорій відносяться ті, що описують психологічне благополуччя в термінах задоволення / незадоволення; а евдемонічне розуміння даної проблеми засноване на постулаті, що особистісне зростання – це головний та найнеобхідніший аспект благополуччя.

До другої групи відносяться теорії, що психологічне благополуччя розглядають на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості.

До третьої групи відносяться теорії, що розуміють феномен "психологічного благополуччя" на основі психофізіологічної збереженості функцій.

До четвертої групи входять теорії, що психологічне благополуччя тлумачать як цілісне переживання, що виражене у суб'єктивному відчутті переживання щастя, задоволеності собою та власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами.

Найбільш обґрунтованою серед сучасних концепцій психологічного благополуччя можна вважати модель, розроблену К. Ріфф. Вона узагальнила та виділила 6 основних компонентів психологічного благополуччя та здійснила спробу його діагностування [3,3]

Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, керування навколишнім середовищем, цілі в житті, особистісне зростання.

Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе та свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але і недоліків.

Позитивні стосунки з оточуючими – це в даному випадку як і вміння співпереживати, як і здатність бути відкритим для спілкування, так і навички встановлення та підтримання контактів з іншими.

Під автономією розуміється сприймання своєї поведінки як конгруентної внутрішнім цінностям та бажанням особистості.

Керування навколишнім середовищем має на увазі наявність якостей, що обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здібність досягати бажаного та долати перешкоди на шляху реалізації власних цілей.

Наявність життєвих цілей призводить до появи почуття осмисленості існування, цінності того, що було в минулому, відбувається в теперішньому та буде відбуватися в майбутньому.

Особистісне зростання передбачає прагнення розвиватися, вчитися, самоактуалізуватися, самореалізуватися.

Відповідь на запитання "Як пов'язане психологічне благополуччя з самоствердженням?" неоднозначна. Існують думки, що самоствердження можна розглядати як складову структурного компонента / компонентів психологічного благополуччя [2, 102]. Зв'язок мінімум з самоприйняттям та особистісним зростанням визначити можна. Наступна думка – самоствердження розглядається як засіб підвищення рівня психологічного благополуччя [4,20]. Дослідження під керівництвом Н.М. Лебедевої вказують на самоствердження як один із факторів, що впливає на рівень психологічного благополуччя, особливо це стосується сфер влади, досягнень та гедонізму [1,126].

Визначити конкретний зміст зв'язку на даний момент важко з причини недостатньої кількості практичних досліджень.

Література:

1. Бушина Е. В. Кросс-культурные и гендерные различия показателей психологического благополучия на примере российских и канадских студентов / Е.В. Бушина, Н.М. Лебедева // Проблема индивидуальности в современной психологии. Материалы Второй Всероссийской научно-практической конференции 12 октября 2012 г. / Владивосток. Морской государственный университет; за ред. Виничук Н. – В., 2012. – с. 121-128.

2. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и его определяющие факторы / Е.Ю Григоренко //Проблемы развития территории. – 2009. – № 2. – с. 98-104.

3. Позднякова Е.Н, Понятие феномена "психологическое благополучие" в современной психологии личности [Электронный ресурс] / Е.Н.Позднякова. – [5с.]. – Режим доступа: lenapsixolog.narod.ru/PsixologBlagopolychie.rtf. – Дата доступа: 28.04.2013.

4. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие [Электронный ресурс]: дис. канд. психол. н./ П.П. Фесенко; Институт психологии им. Л.С. Выготского Российского государственного гуманитарного

университетаю – Електрон. Дані (1 файл). – М. 2005. – Режим доступа: <http://www.childpsy.ru/dissertations/id/19919.php>. – Дата доступа: 01.10.2011.

Гуляс І.А.

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Наразі існує низка досліджень так званого "суб'єктивного благополуччя", що часто розглядають як щастя.

Щастя (від грецьк. *eudemonia* – блаженство, щастя) у строгому філософському тлумаченні ототожнюється з поняттям "евдемонізм" – етичним напрямком, що трактує щастя, блаженство як мотив і мету всіх людських устремлінь [2, 1240]. Прихильники евдемонізму (Є. Дюрінг, Л. Фейербах, А. Шефстбері та ін.) вважали щасливою ту людину, духовні і тілесні здатності якої можуть безперешкодно розвиватися, завдяки всебічному розвитку яких вона забезпечує задоволення собі й іншим. Евдемонізм може мати різні відтінки: бути грубим, брутальним (чуттєве задоволення) чи витонченим (задоволення від вищих почуттів); може мати на увазі одичне задоволення (гедонізм) чи загальну користь (утилітаризм). Зауважимо, що в історико-науковій перспективі психологія розвивалася в контексті філософського знання, де проблеми щастя знайшли своє відображення у протиборстві двох основних етико-психологічних концепцій щастя – гедонізму й евдемонізму. Найповніше ідеї евдемонізму в їх першопочатковому варіанті виражені в ученні Епікура, для якого прагнення до задоволення є основою моральної поведінки, а саме задоволення – вищим благом. Ідея щастя-евдемонії лежить і в основі етичної концепції Аристотеля, згідно з якою стан щастя-блаженства як вищої досконалості передбачає прагнення людини відповідати своєму призначенню ("даймону") чи "справжньому Я", що набувається шляхом розвитку всіх потенцій, закладених не лише у видотипових особливостях людини, але й унікально представлених у кожному людському індивіді. Отже, ідеї гедонізму й евдемонізму визначили два основні вектори у становленні психології щастя. Перші отримали розвиток у біхевіоризмі, психоаналізі і навіть започаткували окремий напрям психології – гедоністичний, інші – знайшли відображення у багатьох сучасних теоріях особистості – гуманістичній, екзистенційній і позитивній психології, зокрема, в уявленнях про повноцінно функціонуючу особистість К. Роджерса, особистісну ідентичність Е. Еріксона, самоактуалізацію А. Маслоу, особистісну вираженість А. Уотермана, психологічну

теорію суб'єктивного благополуччя Е. Дінера та ін., концепцію автентичного щастя М. Селігмана тощо.

У широкому сенсі щастя – це емоційний стан (емоція), за якого людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого існування, повноту й осмисленість життя і здійснення свого призначення; усвідомлення позитивності контексту власного існування.

На нашу думку, щастя є ціннісною категорією, що відображає задоволеність бажаним; безмежну радість буття.

Загалом, психологічне визначення досліджуваного феномену пов'язане з розумінням його як відчуття повноти буття, радості та задоволеності життям, що лежать в основі оптимального, здорового й ефективного функціонування особистості.

Синонімами терміну "щастя" є: велика радість чи задоволення, благополуччя, благодать, блаженство, задоволеність життям, насолода, вдача.

Зазначимо, що до 60-х років ХХ ст. порушена проблематика перебувала поза увагою наукової психології. Її систематичне дослідження у психологічній науці почалося в останні десятиліття, передусім у гуманістичній і позитивній психології. Зокрема, у межах гуманістичної психології варто відзначити уявлення А. Маслоу про самоактуалізацію і вчення про сенс життя В. Франкла.

Одним з аргументів на користь виокремлення позитивної психології як дисципліни була необхідність розгортання власне-психологічних досліджень щастя. Позитивна психологія зі свого зародження наприкінці минулого століття поставила за мету вивчити шляхи і можливості досягнення людиною хорошого та гідного життя, процвітання (М. Аргайл, Е. Дінер, Д. Майерс, М. Селігман, М. Чиксентмихалі та ін.). Головним у позитивній психології було питання операціоналізації та вимірювання щастя. Після тривалих дискусій за умовну міру щастя було прийнято характеристику "суб'єктивного благополуччя", пов'язану із задоволеністю життям і позитивними емоціями. Для вимірювання щастя були створені Шкала задоволеності життям Дінера, Шкала щастя Фордіса, Афективний баланс Брендберна й ін.

Емпіричні дослідження підтверджують взаємозв'язок задоволеності різними сферами життя – соціальною, сексуальною, особистісною, сімейною, міжособистісною, трудовою, освітньою з благополуччям, з одного боку, і психологічним дистресом, – з іншого, та ідеєю про те, що на повноту відчуття щастя впливають приналежність до релігії, дозвілля, задоволеність працею, почуття гумору, мистецтво, заняття спортом, соціальні норми тощо.

Р. Еммонс з позицій "цільового" підходу узагальнив свої дослідження і праці інших авторів про співвідношення власних устремлінь людини та її благополуччя. Він розглядав індивідуальні відмінності в контексті мотивації особистості, враховуючи при цьому концепцію духовності. Зокрема підтвердилась його переконаність у тому, що, коли люди орієнтують своє життя на досягнення духовних результатів, їм притаманно переживати його як справжнє, цілісне й осмислене. Майерс і Дінер показують, що особистість – це основна детермінанта тривалого щастя і благополуччя. Проведений мета-аналіз (К.М. ДеНев, Г.Копер) виходить з гіпотези про те, що цілеспрямовані прагнення відображають додаткові впливи особистості на благополуччя. Майерс і Дінер дійшли висновку, що існує три принципи, котрі повинні братись до уваги в теорії щастя: 1) завдяки адаптації вплив життєвих подій короткочасний; 2) життєві події повинні інтерпретуватися в межах світогляду відповідної культури, яка розглядає їх як джерела страждання чи можливості для росту; 3) цілі та цінності людей можуть вносити вклад у загальний рівень щастя [4, 89]. Останній принцип лежить у фокусі низки досліджень Р. Еммонса.

Концепція "автентичного щастя" М. Селігмана розглядається як ідентифікація, розвиток найбільш сильних сторін особистості й використання їх у житті. Автор показав, що для відчуття автентичного щастя необхідно звертатися до найсильніших сторін власної особистості. Аспектами автентичного щастя, на думку вченого, є: "сімейне коло", "індивідуальний рівень" щастя, "об'єктивна якість життя", "суб'єктивна якість життя".

М. Селігман зазначає, що щастя включає в себе одночасно два типи переживань: задоволення і задоволеність. Перше – має сильний чуттєво-емоційний компонент (екстаз, захоплення, оргазм тощо) і в ньому не задіяні когнітивні процеси. Інше – виникає тоді, коли ми займаємося улюбленою справою, що не обов'язково передбачає сильні почуття, натомість важливим є повне захоплення такою діяльністю, коли ми розчиняємося в ній, стикаючись при цьому із сильними сторонами нашої особистості.

У пострадянській психології дослідження різних аспектів проблеми щастя проводять учені І.А. Джидар'ян, Д.О. Леонтьєв, В.А. Петровський, А.З. Шапіро та ін.

Оцінювання власного життя у площині щаслива-нещаслива визначається усвідомленим виконанням особистістю своєї життєвої програми, реалізація якої сприймається нею як життєвий успіх. Успіх – досягнута мета, що має сенс для особистості. Щастя – задоволення від власне процесу в реалізації успіху. Кожний наступний життєвий успіх є поштовхом, що трансформує особистість і

впливає на її цінності, життєві цілі та способи їх досягнення. Вони можуть частково видозмінюватися, доповнюватися, змінюватися кардинально. Завершена трансформація впливає на ті фактори, які особистість вважатиме для себе успіхом на певному життєвому відрізку. Оцінювання власного життя як щасливе-нещасливе можливе для особистості у вертикальному часовому вимірі за умови володіння нею діалогічністю у контактуванні з інтра- та екстра просторами. Стабільною залишається готовність до змін. Провідними емоціями є подив, інтерес перед багатогранністю внутрішнього життя і його зовнішнім проявом. Ставлення до життя як до таїни, яку цікаво розкривати. Такий підхід до життєвого успіху особистості значною мірою відповідає постнекласичному рівню розвитку психології, оскільки не все можна виміряти, з точністю розрахувати, передбачити [3, 124].

Описуючи стратегію життєвого успіху, А.В.Іващенко і Н.О. Щербакова зазначають, що вона: передбачає індивідуальне вирішення своєї життєвої долі, наявність внутрішнього самоконтролю, почуття відповідальності за своє життя, вчинки, поведінку; полягає у творчому осягненні цінності свого життя, що проявляється в інтересі, захопленості, задоволеності і постійному пошуку індивідуальної стратегії; надає можливість кожній людині змінити своє життя, поліпшити його, створивши для цього умови, які поки що відсутні [1, 73].

Зазначимо, що домагання життєвого успіху передбачають самоповагу, високу аутосимпатію, стійку ціннісно-смыслову сферу, наявність смисложиттєвих орієнтацій, позитивний емоційний фон до власного минулого, теперішнього та майбутнього; відсутність переживання хронічного сорому, надвимог і переслідувань самого себе, надузагальненості, абсолютизації опозиції "все – нічого", "завжди – ніколи", "хороше – погане", "публічної самосвідомості", тобто сприйняття себе як соціального об'єкта, розвитку ідентичності за негативним сценарієм, ефекту невпізнання себе в дорослому віці [3, 132].

Для того, щоб домагання життєвого успіху почали працювати на людину, вона повинна узгодити своє внутрішнє життя зі своїм справжнім Я, яке є позитивним апріорі, тоді настають відповідні зміни у вигляді життєвого успіху у її зовнішньому житті. Для здійснення цього потрібна низка послідовних кроків: усвідомлення сенсу свого життя, формулювання його головної мети, відхід від свого "дитячого Я", здорове почуття власної гідності, самоповага, здатність погодитися із собою, іншими, своїм життям, як би воно досі не розвивалося, підтримання власної чесності та природності, що розвиває харизму [3, 133].

З огляду на викладене вище, можна висновувати: 1. Тлумачення феномену щастя (суб'єктивного благополуччя) не позбавлене різночитань. Навіть ті, хто згідний, що щастя – це задоволеність життям, можуть коливатися між різними інтерпретаціями цієї задоволеності – конкретної й абстрактної, об'єктивної і суб'єктивної, реальної й ідеальної, широкої та вузької. 2. Сенс життя, будучи наслідком змістового характеру соціальної діяльності, є психологічним підґрунтям щастя. 3. Поняття щастя володіє особливою рефлексією, оскільки для того, щоб сповна бути щасливим, потрібно не лише відчувати щастя, але й усвідомлювати це відчуття в контексті його умов. 4. Досягнення справжнього щастя й осмисленого життя свідчить про неперервне особистісне зростання в процесі соціального буття, у якому ми вбачаємо активну свідомо-творчу діяльність способу власного буття.

Література:

1. Бабулина Л. В. Субъектные и сценарные стратегии жизненного пути личности / Л. В. Бабулина // Мир психологии. – 2007. – № 1. – С. 68–78.
2. Всемирная энциклопедия : Философия / [главн. науч. ред. и сост. А. А. Грицанов]. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, Современный литератор, 2001. – 1312 с.
3. Життєві домагання особистості: колективна монографія / [Титаренко Т. М., Лебединська І. В., Алікіна Н. В. та ін.]. – К.: "Педагогічна думка", 2007. – 453 с.
4. Эммонс Р. Психология высших устремлений : мотивация и духовность личности / Роберт Эммонс; [пер. с англ. А. Лызлова]; под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 416 с.

Гундертайло Ю. Д.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВПО У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Раньше говорила, хочу домой, а теперь хочу дом...

Белоус Е., блогер

Три роки тому ніхто не міг навіть подумати, що військові дії на окремих територіях України можуть відбуватися роками. Більшість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) мріяли повернутися додому, усі організації, в тому числі державні, будували свої стратегії роботи з ВПО з розрахунку, що люди зможуть повернутися до своїх домівок через кілька місяців. Проте й на

сьогоднішній день ці особи не можуть цього зробити. Сучасні дослідники зазначають: "Окреслення та розробка підходів до вирішення проблем ВПО має виходити з того, що неоднорідна динаміка подій на Сході країни унеможливорює швидке і безпечно повернення десятків тисяч людей до своїх домівок. Пріоритетним у політиці щодо ВПО має стати адаптація та соціально-економічна інтеграція...Тепер потрібно шукати довгострокові рішення, спрямовані на забезпечення житлом, працевлаштування, соціальну інтеграцію ВПО, реалізацію позитивного потенціалу вимушеної внутрішньої міграції населення з урахуванням особливостей окремих регіонів та уроків міжнародного досвіду" [1].

Тому вже на етапі планування роботи з психологічної підтримки ВПЛ слід чітко окреслювати цілі такої діяльності, зосереджуючись на *соціально-психологічній інтеграції у місцеву громаду та виявленні й реалізації людського потенціалу ВПО.*

Важливим елементом подібних програм має бути психологічне опрацювання досвіду, набутого ВПО. Для цієї категорії населення характерне зосередження уваги на втратах, що сталися у зв'язку з вимушеним переселенням: "Багато ВПО кажуть про психологічну травму у зв'язку з втратою свого власного житла, а також у зв'язку із значним погіршенням умов життя порівняно з попереднім місцем їх проживання" [2, с.288]. Тому важливо допомогти цим людям побачити позитивні аспекти свого нового життя – здобутки, набуті риси характеру, можливості, нові знайомства, щирих друзів, переоцінку цінностей, поновлення сімейних зв'язків, розрив нездорових стосунків.

Одного разу на консультації жіночка із маленького міста на Донбасі розповіла свою історію, як переселення допомогло їй врятувати сина. Вона виховувала дочку і сина сама, батько нічим їм не допомагав, участі у житті підлітка не брав. Син почав товаришувати з кримінальними особами у своєму районі, ніякі розмови не допомагали. Уже дійшло до того, що довелося його "викупати" з відділку міліції. Поміняти місце проживання згорьованій жінці ніколи не спадало на думку. Однак з початком військових дій підлітка разом з іншими однолітками прихистив християнський табір, в який при звичайних обставинах хлопчик просто б не погодився їхати. В результаті зміни оточення школяр зовсім перемінився: став мріяти про професію, вчитися набагато краще в школі, налагодив стосунки з мамою, набув нових друзів і християнських наставників.

Також при організації слід враховувати, що основний контингент ВПО – це жінки (за даними Єдиної інформаційної бази даних по ВПО частка жінок складає приблизно 62%). Отож левову частку програм слід спрямувати на підтримку жінок та жіночих ініціатив, а також дітей. Часто жінки самостійно змушені турбуватися про сім'ю, вирішувати всі побутові і організаційні, медичні проблеми, адже партнери – якщо сім'я збереглася, як правило, мало цим опікуються, зосереджуючись на роботі. Діти у цій ситуації відчують себе покинутими, адже жоден з батьків не має ресурсів, аби задовольнити їх дитячі психологічні потреби. За результатами окремих досліджень, "...кожна четверта доросла ВПО і кожна шоста дитина потребують психологічної допомоги" [2] (Опитування "Індекс комфортності переселенця" Опитування проведено у період з 29.07.2015 р. по 11.08.2015 р. громадською ініціативою "Відновлення Донбасу" спільно із соціологічною компанією TNSUkraine у 7 областях України (Дніпропетровська, Донецька, Запорізька, Львівська, Луганська, Миколаївська, Харківська) та м. Києві).

Отже, при плануванні та організації надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам слід враховувати всі зазначені аспекти, щоб забезпечити високу ефективність роботи психолога.

1. Загальні зауваження щодо надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.

Надання психологічної допомоги ВПО потребує спеціальної додаткової підготовки. Базової психологічної та навіть психотерапевтичної освіти тут замало. Тому, перш ніж братися за таку відповідальну роботу, в тому числі волонтерську, з метою попередження повторної травматизації ВПО та професійного вигоряння, варто зробити два важливі кроки. Керівники, які вимагають від психологів без спеціальної підготовки проводити роботу з людьми, які пережили травматичні події, грубо порушують Ваші права та права людей (відомі у нас такі випадки), тому відстоюйте свої права на додаткову безкоштовну підготовку чи законну відмову від такої діяльності з власних причин.

Найперше, слід провести невеликий самоаналіз та визначити для себе власну готовність зустрічатися з драматичними й трагічними переживаннями. Адже доведеться вислуховувати історії з обстрілами, пораненнями, страхом смерті, втрати своїх рідних та інше. Окрім того, люди можуть мати протилежні Вашим політичні погляди та своє трактування соціально-політичних реалій.

Запитання до себе:

- Чому я хочу допомагати ВПО?

- *Що я отримую від того, що допомагаю ВПО?*

- *Чи можу я неупереджено та нейтрально ставитись до людей з іншими переконаннями?*

- *Чи є в мене достатньо сил, наснаги та емоційної стабільності, щоб допомагати ВПО в даний час?*

Якщо у процесі самоаналізу Ви виявите брак ресурсів чи ще якісь особливості, які унеможливають психологічну допомогу з Вашого боку, не переймайтесь. Ваша прагнення допомогти може бути спрямоване у інше русло – збір гуманітарної допомоги, організація масових заходів, соціальна опіка над людьми похилого віку та інше. Цілком можливо, що в результаті самоаналізу Ви виявите, що на сьогоднішній день Вам самим потрібна допомога і підтримка, отож фокус своєї уваги Вам варто спрямувати на самодопомогу, організацію власного відпочинку, освоєння нових навичок саморегуляції, збагачення повсякденних практик методиками релаксації та фізичної активності.

Другий крок – засвоєння спеціальних навичок та знань щодо психологічної допомоги людям, що пережили травматичні події. Найкраще, звичайно, відвідати спеціалізований курс. Однак, якщо це не можливо, ознайомтеся з відповідною літературою, навчальними відео, попросіть допомоги в більш досвідчених колег. Працювати у цій ситуації краще парами, з людьми, що вже мають певну практику в цій сфері. Така організація допомагає глибше відрефлексувати свої почуття та переживання, що виникають, з одного боку, з іншого – допомагає уникнути різного роду звинувачень, що можуть бути висунуті з боку клієнтів, які знаходяться в складних обставинах. Ізраїльські спеціалісти зауважують, що волонтерська робота не може займати більше 3-х годин на тиждень, інакше є ризик швидкого емоційного вигорання. Робота з ВПО, як і будь-яка психотерапія, потребує супервізійного/інтервізійного супроводу, та особистої терапії спеціаліста. Якщо ви волонтерите – звертайтеся до колег з проханням про безкоштовні/частково оплачені консультації.

Ізраїльські психологи (зокрема О.Гершанов) пропонують при наданні психологічної допомоги ВПО дотримуватися трьох основних правил:

1. *Не медикалізувати* – намагатися вирішити проблеми, в першу чергу, психологічними засобами, і медичні препарати призначати в останню чергу. В наших реаліях медикаменти виписують найчастіше психіатри, тому добре мати контакт з перевіреним фахівцем. Слід визнати, що є випадки, коли клієнт потребує підтримки медичними препаратами.

2. *Не інвалідизувати* – у процесі допомоги, в тому числі і фізичної, не брати на себе всю відповідальність за клієнта (крім критичних ситуацій), а в будь-якому разі нагадувати людині про її власні сили, здатність стояти на ногах (якщо це можливо), опиратися на власні сили і компетенції. Відомо, що в складних ситуаціях дорослі люди можуть регресувати, однак після надання першої невідкладної допомоги важливо повернути людині віру у свої сили та спроможність. Вторинна травматизація може виникати в результаті *гіперопіки* постраждалих, навколо яких створюють "травматичну мембрану", яка відгороджує їх від зовнішнього світу, тому варто чітко тримати цю установку у свідомості і в кожній конкретній ситуації спонукати людину до опори на себе, свої знання та досвід.

3. *Не принижувати значимість переживань* – означає поважно ставитися до переживань клієнта, якими б вони Вам особисто не оцінювалися з огляду на ті події, що розгорталися. *Вторинна травматизація* виникає також в результаті негативних реакцій оточуючих людей, медичного персоналу та працівників соціальної сфери. Негативні реакції проявляються в *запереченні* самого факту травми, зв'язку між травмою і стражданнями індивіда, обвинуваченні і навіть зневажанні жертв, відмову у наданні допомоги.

Тому важливо проводити профілактику вторинної травматизації за рахунок психоедукації – психологічної просвіти – у спільнотах і громадах, а також у рамках підготовки персоналу (медичного, сестринського, педагогічного, соціальних службах, психологів).

Література:

1. Внутрішньо переміщені особи соціальна та економічна інтеграція в приймаючих громадах [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: http://pleddg.org.ua/wp-content/uploads/2016/05/IDP_REPORT_PLEDDG_edited_09.06.2016.pdf.

2. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / О.Ф. Новікова, О.І. Амоша, В.П. Антонюк та ін.; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. – Київ, 2016. – 448 с. ISBN 978-966-02-8076-2/ – Режим доступу до ресурсу: http://ier.com.ua/3/Novikova_Amosha_Antonyuk_2016.pdf

3. Лаад М. Теория, практика и способы вмешательства. [Електронний ресурс] / М. Лаад, Э. Хадоми // Центр предупреждения стресса (CSPC), Израиль. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: <http://bccp.bspu.by/?mid=107>.

4. Ajdukovic, D., Kimhi, S., Lahad, M. Resiliency: Enhancing Coping with Crisis and Terrorism [Електронний ресурс] // NATOS science for Peace and Security

Series – E: Human and Societal Dynamics, 2015 – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/profile/Shaul_Kimhi/publication/283340834_Resiliency_Enhancing_Coping_with_Crisis_and_Terrorism/links/5634825708aeb786b702642d.pdf#page=179

Дворник М.С.

ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Для сьогоденної України вирішення проблеми психотравматизації, що постала дуже гостро у зв'язку із воєнними подіями на Сході, є одним із найпріоритетніших напрямів руху до покращення психологічного благополуччя населення. Адже серед військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, має ризик отримати нервово-психічні розлади кожен п'ятий учасник без фізичних ушкоджень, а серед поранених та інвалідизованих – кожен третій. Не менших деструктивних наслідків психотравматизації зазнає і мирне населення, зокрема, родини військових та внутрішньо переміщені особи, і навіть ті, хто активно стежить за подіями дистанційно.

Отримання психологічної травми, як і фізичних ушкоджень, впливає на настрій, думки, поведінку постраждалого, однак часто залишається невидимим для суспільства. Залишаючись непоміченою, психологічна травма може спровокувати порушення довірчих відносин із близькими, залежну поведінку, зокрема, незахищені безладні статеві стосунки, паління, алкоголізацію, вживання наркотиків, аж до суїциду.

Крайнім виявом психотравматизації, як відомо, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Майже усі, хто зазнає психологічної травми, наступного дня демонструють симптоми ПТСР, тобто зміни в емоційності, втрата сну, повторні травмуючі події подумки – це нормальні реакції [4]. Але якщо у деяких постраждалих ці симптоми з часом проходять самі по собі, то для інших вони набувають характеру справжнього розладу – постійного і нестерпного. Ось чому такою важливою є превенція ПТСР, вдавання до засобів, які б могли масово допомагати постраждалим запобігти перетворенню психотравми на фатального деструктора їхнього життя.

Ефективним інструментом широкої соціально-психологічної допомоги при психотравматизації, на нашу думку, мають стати електронні сервіси, доступні будь-якому користувачеві мобільного пристрою.

Дистанційні прийоми надання психологічних послуг вже давно зарекомендували себе як не менш дієві, ніж очні. Тому на сьогодні онлайн-допомога (психотерапія або консультування через інтернет) та безконтактна електронна допомога (мобільні додатки із психологічною інформацією та вправами) є досить поширеним та ефективним засобом подолання певних психологічних проблем. Фактично, при цьому культивується прихильність до самопомоги, адже клієнтові у такій безконтактності нічого не залишається, як взяти відповідальність за виконання певних вправ чи практик саме на себе.

На 2016 в Україні рік кількість власників смартфонів збільшилася на 150 % у порівнянні з 2013 роком [1]. Така тенденція свідчить про те, що забезпечення населення мобільними та бездротовими технологіями є реальним, а це надає більше можливостей для отримання невідкладної та якісної допомоги як клієнтами, так і фахівцями, які працюють із першими.

Потенціал психологічних мобільних додатків (*mental health mobile apps*), що працюють як програмне забезпечення смартфонів та планшетів, є дійсно величезним. Більшість із них спрямовано, у першу чергу, на пропаганду здорового способу життя, психоедукацію, самооцінювання, самомоніторинг, супровід, попередження, а також на покрокове лікування розповсюджених розладів. Серед вирішуваних психологічних проблем: депресія, психози, підвищена тривожність, вживання психоактивних речовин, переживання стресу, порушення сну та харчової поведінки [3]. На завантажувальних платформах операційних систем Android та iPhone OS зустрічаються також додатки для ефективного батьківства, покращення пізнавальних навичок, подолання наслідків психологічного вигорання, домашнього насильства тощо.

Зокрема, для попередження й подолання симптомів ПТСР досить популярним є додаток *PTSD Coach* (американська, канадська та австралійська версії), який вже станом на 2014 рік мав понад 130 тис. завантажень у 78 країнах світу. На експериментальній групі з 55 ветеранів було відстежено, що використання цього додатку зменшує дистрес та пригнічує симптоми ПТСР, а також допомагає у розумінні природи цих симптомів і сприяє налагодженню стосунків користувача із близькими. Додаток складається із чотирьох основних розділів: 1) *вивчення* – психоедукативна інформація про ПТСР, зокрема, про те, якими є симптоми, причини і наслідки, а також як цю проблему подолати; 2) *самооцінювання* – опитувальник і його інтерпретація, а також функція нагадування щодо внесення даних для відстежування змін у відповідних станах; 3) *робота із симптомами* – конкретні поради відповідно до виявленої симптоматики (наприклад, регуляція дихання, м'язова релаксація, активізація

приємних спогадів тощо); 4) *пошук підтримки* – база контактів та посилань, за якими можна знайти терапевта або групу взаємодопомоги [4].

Для подолання психотравми дослідники також пропонують користуватися додатком *PE Coach*, до якого інтегровано роботу з психотерапевтом онлайн. Медитувати та концентруватися на диханні можна разом із додатками *Beat PTSD*, *Bust PTSD*, *Breathe2Relax*, *Tactical Breather*. Відстежувати зміни у настрої ефективно вдасться із моніторинговим додатком *T2 Mood Tracker*. Психоедукативні та превентивні додатки *LifeArmor*, *Provider Resilience*, *AZNG Be Resilient Program*, *Develop Your Resilience* допоможуть краще розібратися із власним ставленням до ситуації, що склалася, аби попередити небажані наслідки та розвинути у собі корисні психологічні уміння. А додатки *Care4Caregiver*, *PFA Mobile* стануть у нагоді фахівцям, які працюють із постраждалими [2].

На жаль, вищезазначені додатки доступні лише англійською мовою. Україномовних мобільних сервісів для подолання психотравматизації лише три. Це інтегрований в російськомовний додаток "Карманный психолог" курс "Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів", модифікація канадського додатку OSI Connect під назвою "Мобільна психологічна допомога", а також випущена на початку 2017 року україномовна версія "PFA Mobile Ukraine".

Додаток "Карманный психолог" можна завантажити у Play Market на свій смартфон або планшет, і серед перелічених курсів на початковій сторінці обрати "Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів". Робота з курсом відбувається у форматі надходження щоденних вранішніх листів із поясненнями та вправами у сам додаток та на користувацьку електронну пошту (при реєстрації вона вказується обов'язково). Сам курс "СППА" розрахований на 30 днів та заохочує користувача до індивідуальної роботи над собою із застосуванням переважно методів когнітивно-біхевіоральної терапії, хоча інтерактивність програми є не дуже високою. Та користуватися цим додатком рекомендовано саме тому, що у нього є можливість, окрім виконання щоденних завдань, відстежувати динаміку змін у настрої протягом різних проміжків часу – необхідно вносити дані до "Щоденника емоцій" декілька разів на день (для цього є зручні нагадування). Також є можливість працювати офлайн (проте інтернет-трафік на пристрої треба підключити хоча б раз на день для оновлення), а в кінці курсу написати електронного листа розробникам і отримати зворотній зв'язок.

Сервіс "Мобільна психологічна допомога" представлено на сайті <http://psyservice.org/>. Власне, ця версія не є мобільним додатком, однак зручно відкривається у браузері будь-якого мобільного пристрою. Програма надає змогу користувачеві оцінити власний стан за такими категоріями, як якість сну, депресія та ПТСР, а також містить відсортовані в меню текстові матеріали та пам'ятки щодо симптомів ПТСР; допомоги членам родини з бойовою психічною травмою; управління гнівом, тривогою; контролю депресії; залежності від алкоголю та наркотиків; стресу; відносин із близькими; психологічної пружності. До меню також включено інструменти, за якими фахівці, що надають допомогу постраждалим, можуть оцінити свій власний стан (опитувальники депресії та посттравматичного стресу); відеоматеріали про ПТСР та повернення до мирного життя; а також, що безсумнівно важливо, надано перелік клінік та служб психологічної допомоги по регіонах України.

Додаток "PFA Mobile Ukraine" містить детальні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги як потерпілим самому собі після отримання психотравми, так і тим, хто опиняється поруч із такою особою – побратимам, фахівцям і близьким. Після встановлення додатку видимими опціями є наступні: *Про першу психологічну допомогу (ППД); Типові реакції на стрес; Самозбереження; Ключові етапи ППД; Направлення потерпілих; Ресурси*. Після обрання певної опції вказується вік та пропонується опитувальник щодо готовності надавати першу психологічну допомогу, що виявляє сфери, у яких треба поповнити знання. Після цього надається алгоритм дій, а за необхідності можна звернутися до пункту *Ресурси*, щоб докладніше дізнатися про окремі теми. Загалом, додаток вирізняється диференційованістю й інтерактивністю, що робить його не тільки корисним, але й привабливим для користування.

На відміну від англомовних додатків, українські психологічні мобільні сервіси не мають перевіреної ефективності, тому потребують емпіричної валідації. Крім того, не слід вдаватися до ілюзій, що такі програми можуть вирішити проблему психотравматизації швидко, назавжди і без особливих зусиль [5]. Варто пам'ятати, що використання психологічного мобільного додатку не може замінити глибинні методи психотерапії, тому слід розглядати його саме як первинну безконтактну соціально-психологічну допомогу особистості.

У цілому ж, серед переваг користування додатками для подолання наслідків психологічних травм є наступні:

- безкоштовність; конфіденційність;

- легке і швидке встановлення на портативний пристрій, що майже миттєво надає доступ до отримання психологічної послуги;

- заощадження часу, який витрачався б на пошук специфічної інформації або фахівця;

- подолання бар'єрів простору й ресурсної бази, адже може бути завантаженим і використовуватися у найвіддаленіших регіонах;

- адаптованість під користувача, що забезпечує його автономію;

- відкритість для тих, хто остерігається контактів або має упередження щодо психологів;

- можливість відстежувати зміни у стані, що заохочує користувача до подальшої роботи, виховує у ньому прихильність до самопомоги та отримання допомоги;

- є джерелом додаткової інформації для результативної психологічної роботи з фахівцем;

- можливість користування на різних пристроях (наприклад, при втраті або заміні девайсу) завдяки прив'язці до віртуального аканту.

Як бачимо, користування психологічними мобільними додатками вирішує дуже багато ресурсних проблем навіть при наявних обмеженнях. Своєчасне виявлення та відповідна робота із симптомами ПТСР, які представляють реальну загрозу психологічному здоров'ю та суб'єктивному благополуччю громадян, є нагальним питанням в трансформаційних умовах українського соціуму. Тому необхідними є подальше наукове обґрунтування ефективності та усебічне розповсюдження інформації щодо реальних можливостей застосування психологічних мобільних додатків.

Література:

1. Число пользователей смартфонов в Украине выросло на 150% [Електронний ресурс] // Экономическая правда. – 2016. – Режим доступа до ресурсу: <https://goo.gl/EoiiPY>.

2. Apolinário-Hagen J. Public acceptability of E-mental health treatment services for psychological problems: A scoping review [Електронний ресурс] / J. Apolinário-Hagen, J. Kemper, C. Stürmer // JMIR Mental Health. – 2017. – Режим доступа до ресурсу: <https://goo.gl/CJtbP6>.

3. Brown A.M. An App for Every Psychological Problem: Vision for the Future : дис. докт. псих. наук / Brown A. M. – Regent University, 2015. – 140 с.

4. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for post-traumatic stress symptoms / [E. Kuhn, C. Greene, J. Ruzek та ін.]. // Military medicine. – 2014. – №179. – С. 12–18.

5. Prentice J. A Review of the Risks and Benefits Associated With Mobile Phone Applications for Psychological Interventions / J. Prentice, K. Dobson. // Canadian Psychology / Psychologie Canadienne. – 2014. – Vol. 55, №4. – С. 282–290.

Доскач С.С.

ТВОРЧА САМОДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Сучасна система професійної підготовки студентів окреслює ряд підходів до засвоєння знань, які передбачають творче і креативне ставлення до навчальної діяльності, а також розвиток особистості як майбутнього фахівця. Такі підходи ефективно впливають на здатність особистості не просто накопичувати професійні знання, виробляти уміння і навички, а й самостійно мислити, володіти дивергентним типом мислення і стійкими пізнавальними інтересами.

Особистість студента-психолога являє собою динамічну систему, що розвивається. Цей розвиток здійснюється у формі якісних стрибків, формування розуміння, тобто уявлень про набуті особистісні властивості. Певною мірою це стосується творення [4, 158].

На думку С.Л.Рубінштейна [7, 716], психолого-педагогічні науки повинні виробити теоретичні і практичні рекомендації щодо проблеми розвитку самостійності, творчого підходу та ініціативи суб'єкта навчальної діяльності, оскільки об'єктивне знання не повинно засвоюватись пасивно щодо безпосередньої даності у зв'язку з тим, що воно створюється, формується і здобувається в ході творчої самодіяльності.

Творчий характер пізнавальної діяльності креативних студентів супроводжується систематизацією і диференціацією мотиваційних конструктів особистості, що обумовлюють стабільність пізнавальних інтересів, інтенсивність і продуктивність пізнавальної діяльності. Дослідженням мотиваційно-сислової регуляції у професійному становленні психологів займалися такі відомі вчені, як: О.Г. Асмолов, М.С. Пряжніков, О.М. Іванова, Ж.П. Вірна.

Сутність принципу творчої самодіяльності особистості полягає у визнанні не тільки можливості творення предметної дійсності людиною, але й

можливості суб'єктного оновлення власної особистості через об'єктне творення, що відбувається у загальній діяльності та активізує сукупність внутрішньоособистісних процесів: самоактуалізацію внутрішніх потреб і ресурсів особистості у творчій самодіяльності[5, 255]. Творча самодіяльність здійснюється з обов'язковим свідомим підвищенням рівня організації самосвідомості.

Розвиток самосвідомості зумовлює процес оновлення особистісних властивостей студентів-психологів, за допомогою яких здійснюються послідовні акти творчої самодіяльності, яка передбачає паралельність протікання процесів суб'єктного й об'єктного творення.

Через різні форми творчої самодіяльності особистість студентів-психологів виявляється і реалізується. У ході здійснення творчої самодіяльності вона оновлюється і розвивається. Таким чином, різні види творчої самодіяльності особистості виступають засобами, умовами і результатами взаємодії студентів у професійній підготовці і дають змогу прогнозувати, попереджати, виявляти і розв'язувати ті проблеми, вирішення яких сприяє суб'єктному й об'єктному творенню у єдиному процесі творчої самодіяльності [5].

Критеріями творчої самодіяльної особистості є наступні властивості[8, 29]: творча активність і самостійність особистості; інтелект і креативність особистості; фізична кондиція особистості.

Творча самодіяльність студентів не може здійснюватися без фундаментальних знань, умінь і навичок у галузі психологічної просвіти, психопрофілактики, психологічного консультування, психодіагностики, психокорекції, роботи по особистісному, інтелектуальному, моральному, фізичному розвитку дітей та дорослих. Власне, у різних техніках і формах творчої самодіяльності розвивається професійна компетентність майбутніх психологів [1].

Отже, становлення особистості майбутнього професіонала у психологічній галузі передбачає розвиток властивостей творчої самодіяльності. Цей процес полягає у розумінні психологічної сутності і механізмів творчої самодіяльності як чинника розвитку самої особистості. Наявність творчої самодіяльності розвиває особистість майбутніх психологів такою мірою, яка дозволяє їм самостійно визначати програму власного самовдосконалення, самореалізації у професійній підготовці і майбутній психологічній діяльності.

Література:

1. Айві Ален. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта. Навчальний посібник. /Ален Айві/Пер. з англ. О.Абесонової.

– К.: Сфера, 1998. – 342 с.

2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. /М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок "Еллада", 2012. – 608 с.

3. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: Монографія. / Ж.П. Вірна. – Луцьк: РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.

4. Кондаков И.М., Методологические основания зарубежных теорий профессионального развития /А.В. Сухарев, И.М. Кондаков//Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С. 158-164.

5. Левченко О.М. Принцип творчої самодіяльності як особистісно центрована технологія професійної підготовки майбутніх психологів / О.М. Левченко// Педагогічний процес: теорія і практика: Збірник наук. праць Інституту педагогіки і психології професійної освіти АПН України / За ред. С.Сисоєвої. – К.: ВидавництвоП/П "ЕКМО". – 2003. –Випуск 2. – С.255-266.

6. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. / Н.С. Пряжников. – М., Воронеж: НПО МОДЕК,1996. – 253 с.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. /С.Л. Рубинштейн. – Издательство: Питер, 2002. – 720с.

8. Чунихина Л.В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки. / Л.В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №7. – С. 27-29

Жорова В.М.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОБОТОЮ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

Останнім часом зростає інтерес до розвитку та функціонування психічно здорової та благополучної особистості, яка успішна в житті та має високий адаптаційний потенціал. В умовах глобальних змін, що охопили все світове співтовариство, великого значення набувають проблеми задоволеності життям особистості, уявлення про щастя та його ознаки. В сучасній психології не існує загальновизнаного поняття суб'єктивного благополуччя особистості і часто воно представляється як інтегральне утворення. Професійна діяльність є однією

з найважливіших сфер діяльності людини і тому самореалізація в професії є одним із найважливіших атрибутів реалізованої особистості.

Вивчення зазначеної проблеми різнобічно представлено у працях багатьох українських і зарубіжних дослідників, аналіз яких робить зрозумілим взаємозв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптованості особистості та її якості життя, адже в суспільстві якість життя тісно перегукується з вибором стилю життя, креативністю, рівнем особистісної творчої обдарованості, утворенням системи позитивних ціннісних орієнтацій і "Я-концепції", які, у свою чергу, впливають на результат розвитку її загальної культури, зрілості й гармонійності, а отже на особистісне й професійне самовизначення.

Поняття "задоволеність життям" широко використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість умов життя людини, ступінь задоволення її потреб. При цьому, якість життя також можна визначити як міру комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках свого суспільства. А. Адлер зазначав, що задоволеність життям виходить від соціального інтересу як основи людського існування. Він припускав, що люди живуть вигадкою й уявленнями про належне, і на поведінку людини набагато більше впливають очікування, пов'язані з майбутнім, ніж події минулого [1].

Поняття задоволеності життям є поліфакторним поняттям. Найбільш часто його пов'язують із фактором суб'єктивного благополуччя особистості. Суб'єктивне благополуччя – це когнітивно-афективна оцінка ситуації, що склалася, як благополучної чи неблагополучної .

"Суб'єктивне благополуччя" – поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності. Родинними поняттями, часто вживаними в науковій літературі, є поняття "оптимізм", "задоволеність життям", "щастя". Всі вони в тій чи іншій мірі дійсно проектують змістовні характеристики досліджуваного явища. Навіть таке поняття як "задоволеність життям" по-різному розглядається у гендерному аспекті [2]. Професійна діяльність є однією з найважливіших сфер діяльності людини і тому самореалізація в професії є одним із найважливіших атрибутів реалізованої особистості.

Створено різні теорії, концепції, моделі та запропоновано практичні рекомендації. Значний внесок у вивчення проблеми задоволеності професійною діяльністю зробили такі вчені: К. Альдерфер, О. Васильєва, В. Врум, Ф. Ільєсов, К. Замфір, А. Здравомислов, А. Корнієнко, В. Магун, Д. Мак-

Грегор, В. Мансуров, А. Маслоу, Е. Мейо, Е. Молевіч, Л. Портер, Ф. Тейлор, А. Файоль, Ф. Херцберг, В. Ядов та інші.

Задоволеність професійною діяльністю, як і сам феномен задоволеності, є предметом уваги багатьох науковців. О. Гаврилова зазначає у своїх роботах, що досі не існує єдиної теорії, яка б змогла пояснити цей феномен [3].

Д. Шульц та С. Шульц виділяють особистісні якості, що впливають на задоволеність роботою:

- вік (із віком задоволеність роботою зростає);
- стать (найчастіше оплата жіночої праці нижча за чоловічу);
- статус (задоволеність працею тим вища, чим вища у працівника посада);
- расова приналежність (дискримінація за расовою ознакою, в першу чергу, відображається на статусі та фінансовому становищі кандидатів);
- когнітивні здібності (невідповідність професійної діяльності рівню інтелекту веде до незадоволеності працею через нереалізовані можливості або через надмірну складність завдань);
- конгруентність роботи (задоволеність залежить від відповідності завдань здібностям виконавця);
- ставлення до працівника в компанії (справедливе чи несправедливе, на думку працівника, ставлення впливає на задоволеність роботою в цілому);
- стан здоров'я;
- стаж роботи (задоволеність роботою наростає зі стажем);
- емоційна стабільність, адаптивність (чим вищі адаптивність і емоційна стабільність, тим вища і задоволеність роботою);
- організація дозвілля (задоволеність роботою підвищується, якщо існують корпоративні свята, секції тощо);
- сім'я й інші позаробочі інтеракції (шанобливе ставлення сім'ї до робочих обов'язків індивіда підвищує задоволеність) [4].

Співвідношення між тим, наскільки людина задовольняє свої потреби і тим, наскільки вона витрачає свої життєві ресурси для задоволення цих потреб, резюмується в тому, як людина відчуває та оцінює рівень задоволеності своїм життям та професійною діяльністю.

В результаті теоретичного аналізу задоволеності життям та роботою, можна зробити наступний висновок:

- задоволеність життям виступає як оцінка усіх умов життя, сформована на основі порівняння індивідуальних домагань та актуальних досягнень. Задоволеність професійною діяльністю є інтегральною психологічною

характеристикою ставлення особистості до різних аспектів професійної діяльності (до праці взагалі, до професії, до роботи в конкретних умовах).

- Зниження задоволеності працею негативно впливає на ефективність праці персоналу, призводячи при цьому до негативних наслідків, а також вона впливає на кількісні та якісні результати роботи, терміновість і точність виконання завдань, ставлення як до інших людей так і до самих себе, своєї самооцінки.

- організація, яка не має можливості задоволення існуючих потреб персоналу коштами, добре організованою трудовою діяльністю, в кінцевому рахунку, ризикує втратити своїх співробітників. Оскільки незадоволеність працею призводить до підвищення значущості додаткових способів "заробітку", в тому числі пошуку інших джерел зайнятості, що знижує рівень професіоналізму у співробітника на займаній посаді.

Література:

1. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология / Селигман Мартин Э.П. – М.: София, 2006. – 347 с.
2. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов. – Саратов: Саратовский государственный университет, 2003. – 15 с.
3. Гаджиева Н. М. Основы самосовершенствования / Н. М. Гаджиева, Н. Н. Никитина, Н. В. Кислинская // Тренинг самопознания. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.
4. Шульц Д. Психология и работа / Д. Шульц, С. Шульц. — С.-Пб. : Питер, 2003. — 562 с.

Ковтун А.Ю.

СТАВЛЕННЯ ВЧИТЕЛЯ ДО СПІЛКУВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ДІАЛОГІЧНОСТІ

Особливості змінної "ставлення вчителя до педагогічного спілкування" визначаємо насамперед як її внутрішню компонентну структуру, тобто співвідношення та взаємозв'язок її когнітивної, афективної і конативної складових у кожному з типів ставлення: об'єктному, псевдосуб'єктному та інтерсуб'єктному. Особливості змінної "організація вчителем педагогічного спілкування засобами мовного вчинку" та її взаємозв'язок із ставленням до спілкування представлені в їх "усіченому" вигляді – як особливості мовних

учинків вчителя в спілкуванні з учнем. Таким чином, основними пунктами аналізу є такі: 1) дослідження взаємозв'язку когнітивної, афективної і конативної складових ставлення вчителя до педагогічного спілкування; 2) інтегральний опис на його основі об'єктного, псевдосуб'єктного й інтерсуб'єктного типів цього ставлення; 3) порівняльний аналіз позначальної, виражальної і впливальної функцій мовних вчинків у професійному спілкуванні вчителів з учнями; 4) аналіз взаємозв'язку цілісного ставлення вчителя до педагогічного спілкування і типів його мовних вчинків.

Отже, компонентний склад ставлення вчителя до педагогічного спілкування аналізувався нами з метою з'ясування основних статистично значущих взаємозв'язків між його складовими. Інакше кажучи, за допомогою цієї процедури ми відповідали на запитання: "Якщо вчитель усвідомлено уявляє собі модель педагогічного спілкування як об'єктну, псевдосуб'єктну або інтерсуб'єктну (когнітивний компонент), то з якими особливостями емоційного ставлення (афективний компонент) і передбачуваних міжособистісних відносин (конативний компонент) таке подання буде статистично значущо пов'язане?" Відповідаючи на це питання, ми перевіряємо нашу гіпотезу про те, що кожен тип ставлення вчителя до педагогічного спілкування характеризується певним змістом його компонентів, а також отримуємо можливість охарактеризувати зміст цих видів стосунків на експериментальній основі.

Дослідження компонентних взаємозв'язків проводилося на базі математико-статистичного пакету STATISTICA 5.0 за допомогою лінійного кореляційного аналізу, в якому при розмірі вибірки $N = 205$ осіб значущими вважалися коефіцієнти кореляції Пірсона досліджуваних змінних при $p < 0,05$, що забезпечує рівень статистичної достовірності одержуваних результатів, який дорівнює принаймні 95 %.

Для аналізу ми розглядали взаємозв'язки між трьома змінними: вибір учителем інтерсуб'єктної, псевдосуб'єктної або об'єктної моделі педагогічного спілкування, який виявлявся опитувальником, складеним на основі критеріїв співпраці за І. О. Зимньою [1, с. 307]; емоційне ставлення вчителя до себе самого і свого учня в педагогічному спілкуванні, яке визначалося семантичним диференціалом; тип імовірних міжособистісних стосунків учителя з учнем в цьому спілкуванні, що виявляється за допомогою інтерперсональної діагностики Т. Лірі. Таким чином, аналіз трьох типів взаємозв'язків – "модель спілкування – емоційне ставлення", "модель спілкування – тип можливих міжособистісних стосунків", "тип міжособистісних стосунків – емоційне

ставлення" – дозволяє відтворити зміст компонентного складу кожного з трьох типів ставлення.

Взаємозв'язок вибору учителем моделі педагогічного спілкування і його емоційного ставлення до себе і свого учня як учасника цього спілкування характеризується кількома значущими :

По-перше, вибір учителем об'єктної моделі спілкування негативно корелює з емоційним ставленням учителя до себе і учня в цілому за усіма трьома факторами, а значущо негативно – за фактором Оцінки, що підтверджує центральність цього компонента в структурі емоційного ставлення вчителя до себе як суб'єкта педагогічної діяльності й учня як суб'єкта навчальної діяльності [3,с. 15].

По-друге, домінування в учителя інтерсуб'єктної моделі спілкування, котра є протилежною за своїм змістом об'єктній і передбачає прийняття ним позначених п'яти позицій як обов'язкових, практично дзеркально зворотно корелює із ставленням учителя до себе і учня у спілкуванні, що особливо стосується кореляцій за фактором Оцінки.

По-третє, позначена логіка взаємозв'язків підтверджується і далі особливостями кореляційного зв'язку умовної відстані між "собойо як учителем" і "своїм учнем" у просторі емоційного ставлення вчителя і вибором тієї або іншої моделі педагогічного спілкування: чим більше вчитель надає перевагу об'єктній моделі спілкування, тим більшою мірою він і учень віддалені один від одного в просторі емоційного ставлення в цілому і навпаки.

Взаємозв'язок домінування в учителя моделі педагогічного спілкування і типу його ймовірних міжособистісних стосунків у цьому спілкуванні також характеризується низкою статистично значущих кореляцій.

Так, група вчителів уявляє педагогічне спілкування в межах об'єктної моделі, яка передбачає, що 1) вчитель і учень не потребують спілкування вічна-віч; 2) учитель навчає, учень отримує оцінки; 3) учитель одноосібно визначає навчальну діяльність учня; 4) вчитель говорить, що робити, учень робить; 5) учитель виключає особисте спілкування з учнем. За характеристиками своїх можливих міжособистісних стосунків у цьому спілкуванні ці вчителі належать до активної четвірки шкал за Т. Лірі: владний-лідер; незалежний-домінувальний; прямолінійний-агресивний і недовірливий-скептичний. До того ж ці вчителі значною мірою виключали зі своїх можливих стосунків з учнем ознаки співпраці, що в цілому можна охарактеризувати як виражений недолік доброзичливості.

Учителі, котрі вибрали як кращу протилежну об'єктній інтерсуб'єктну модель спілкування, характеризували себе в спілкуванні з учнем переважно як таких, що співпрацюють. Що ж стосується учителів, які зробили вибір на користь псевдосуб'єктної моделі спілкування, згідно з якою 1) вчитель залишається в тіні і всю увагу зосереджує на учневі, 2) учитель навчає, учень засвоює, 3) учитель керує навчальною діяльністю учня, 4) учитель майстерно прищеплює учневі те, що треба, 5) він уміло використовує особливості особистості учня, то їх характеристики своїх стосунків з учнем у спілкуванні цілком логічно вписуються в загальну картину.

Таким чином, підсумовуючи кореляційний аналіз компонентного складу ставлення вчителя до педагогічного спілкування, опишемо окремо компонентний зміст кожного з трьох типів ставлення вчителя до педагогічного спілкування: об'єктного, псевдосуб'єктного і інтерсуб'єктного.

Конкретизуючи сказане і підсумовуючи взаємозв'язок ставлення вчителя до спілкування з учнем і особливостей його мовних вчинків у цьому спілкуванні, можна говорити, що у вчителів з об'єктним типом ставлення до спілкування мовні вчинки характеризуються переважно ініціювальним впливом, більшою емоційністю (іраціональністю) і розповідністю, наприклад: "Ти завжди не готовий до уроку. І коли тільки ти порозумнішаєш?" Учителі зі зворотним об'єктному – інтерсуб'єктним – ставленням до спілкування переважно займають реактивну, раціональну та актуальну позиції в цьому спілкуванні, що можна охарактеризувати як безоцінне стимулювання активності учня в ситуації динамічно мінливого спілкування, наприклад: "Якщо я правильно тебе розумію, то ти зараз говориш про те, що ... (робиш те-то)?"

Отже, можна припустити існування тенденції використання у своєму спілкуванні з учнями одних типів мовних вчинків і виключати з нього інші їх типи.

Перед тим як звернутися до їх змісту, коротко нагадаємо типологію мовних вчинків, запропоновану й описану нами. Вона заснована на уявленні про те, що кожний мовний вчинок одночасно реалізує мовні функції позначення, вираження і впливу, однак представлені ці функції в конкретному мовленнєвому вчинку можуть бути по-різному: актуальністю-розповідністю, раціональністю-емоційністю, ініціальністю-реактивністю, відповідно. У підсумку, варіюючи різне співвідношення полюсів зазначених функцій у мовному вчинку, ми отримуємо наступні вісім їх типів: 1) АЕІ; 2) АЕР; 3) АКІ; 4) АКР; 5) ОЕІ; 6) ОЕР; 7) ОКІ; 8) ОКР. Перша буква кожного типу відповідає

одному з полюсів позначуваної функції (A/O), друга – виражальної (K/E), а третя – впливальної функції (I/P).

Отже, у вчителів з інтерсуб'єктним типом ставлення до педагогічного спілкування останнє включає в себе таку модель спілкування: відкрита, спрямована на партнера взаємодія, позитивне емоційне ставлення до себе як учителя і до учня в процесі спілкування в єдиному оціночному просторі, а також передбачуване встановлення доброзичливих взаємин і співпраці – статистично значущо переважає тенденція використовувати мовні вчинки типу АКР (актуальний-когнітивний-реагуювальний, і АЕІ (актуальний-емоційний-ініціювальний. І в учителів, чиє ставлення до педагогічного спілкування співвідноситься з об'єктним типом – когнітивна модель спілкування як відкрите обмеження і контроль, негативне емоційне ставлення до себе як учителя і до свого учня при значній емоційній дистанції між ними, і до цього передбачувані взаємини мають недовірливо-скептичний, прямолінійно-агресивний і владно-лідуювальний характер за відсутності тенденцій до співпраці і доброзичливості – статистично значущим є використання мовних вчинків типів ОЕІ (оповідний-емоційний-ініціювальний, АЕР (актуальний-емоційний-реагуювальний, ОКР (оповідний-когнітивний-реагуювальний, і АКІ (актуальний-когнітивний-ініціювальний).

Література:

1. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – М. : Изд-во корпорация "Логос", 2000. – 384 с.
2. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб.пособ. / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом "Бахрах", 2000. – 672 с.
3. Станкевич Н. Г. Психологический анализ взаимосвязи самоотношения учителя и его отношения к ученику : автореф. ... канд. психол. наук / Станкевич Н. Г. – М., 1997.

Король В.С.

РОЗВИТОК ІНТЕРЕСІВ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У сучасній психології все частіше звертається увага на вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості. На кінець ХХ століття припадає початок дослідження його джерел та факторів в Україні. Н. Бахарєва,

О. Бочарова, М. Григор'єва, Л. Куликова, Д. Леонт'єв, О. Паніна, Г. Пучкова виокремлюють як зовнішні (ступінь задоволення основних потреб, характер міжособистісних стосунків тощо), так і внутрішні (толерантність, ціннісні орієнтації і стратегії поведінки, самоактуалізація, усвідомленість цінності життя, суверенність психологічного простору особистості, рівень домагань і самооцінка, життєві стратегії) чинники цього поняття.

Психологічне благополуччя розглядають крізь призму соціально-економічних факторів. Зокрема, Р.Шарапова досліджувала вплив економічної кризи на структуру та рівень психологічного благополуччя [8]. Е. Дінер стверджує, що високий рівень доходу та проживання в економічно розвиненій країні, а також зосереджування на інтересах, не пов'язаних з матеріальним, асоціюються у людини з досягненням щастя. Це може бути пов'язаним з тим, що бідна країна обмежує можливості стабільних відношень, особистісної продуктивності та креативності. За думкою Е. Дінера, злидні блокують можливість прояву компетенцій, досягнення інтересів, перешкоджають дружнім відношенням, що могли забезпечити задоволеність психологічних потреб людини [1, 653-663].

Поняття "психологічне благополуччя" близько пов'язане з такими поняттями, як душевне здоров'я, осмисленість життя. Так, Д. Леонт'єв виділяє наступні основні фактори сенсу життя особистості: 1) мета в житті (наявність життєвих цілей, покликань, намірів у житті); 2) інтерес та емоційна насиченість життя; 3) задоволеність самореалізацією (відображає відчуття успіху від власної діяльності); 4) відчуття здатності вплинути на життєві ситуації; 5) впевненість у принциповій можливості здійснювати життєвий вибір [7, 219-227].

А.Адлер розглядає проблему задоволеності життям, як основу людського існування, через соціальний інтерес, виходячи з того, що кожний індивід визначає за допомогою фантазій, мрій та уявлень свої особисті цілі, які, в свою чергу, формують поведінку та стиль життя особистості.

Особистість повинна інтегрувати індивідуальні та суспільні потреби, дотримуватись стабільності між внутрішнім функціонуванням організму та соціально-психологічними умовами. Таким чином, задоволеність життям неодмінно пов'язана з емоційним ставленням особистості до себе, до інших, визначаючи оцінки якості існування [5, с. 17]. Е. Кологривова, з однієї сторони, важливими розглядає включення особистості в усі сфери суспільних стосунків, актуалізацію її певних соціальних компетенцій та спрямованості на соціальні норми, а з іншої – орієнтацію на власні інтереси та особистісне зростання. Від

такої рівноваги і залежить психологічне благополуччя людини в суспільстві [2, с.179–181].

Л. Куликов виділяє такі фактори психологічного благополуччя:

- соціальні (задоволеність особистості своїм соціальним статусом та станом у соціумі, до якого вона себе зараховує, міжособистісними зв'язками);
- духовні (відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до її багатств, розуміння сутності і призначення людини, усвідомлення переживання нею сенсу життя);
- фізичні (добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовольняє індивіда);
- матеріальні (задоволеність матеріальним аспектом свого існування, стабільність матеріального статку);
- психологічні (узгодженість психічних процесів та функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги) [3, с. 476–510].

На нашу думку, до важливих факторів психологічного благополуччя відносяться і інтереси, які традиційно розглядаються як емоціонально забарвлене ставлення людини до навколишнього світу, як її спрямованість на певний об'єкт чи певну діяльність. Інтерес сприяє орієнтуванню суб'єкта в пізнанні інформації, ознайомленню з новими фактами, глибшому і повнішому відображенню дійсності. С.Л. Рубінштейн писав, що інтерес – "це мотив, який діє в силу своєї усвідомленої значущості й емоціональної привабливості" [6, 112].

Інтерес викликається залежністю життя людини від соціальних умов як спосіб ставлення людини до необхідних умов її існування і розвитку, що виражається в прагненні створювати і використовувати ці умови. Якщо потреби орієнтують людину на об'єкт її задоволення, то інтерес орієнтує її на ті умови, що забезпечують можливість пошуку об'єкта і визначають спосіб задоволення потреби.

Для людини життя стає осмисленим, коли вона служить інтересам родини, нації, суспільства, коли вона живе заради щастя прийдешніх поколінь.

Н.Г. Морозова цілком слушно зауважує, що інтерес характеризується трьома обов'язковими моментами: "1) позитивною емоцією стосовно до дійсності; 2) наявністю пізнавальної сторони цієї емоції; 3) наявністю безпосереднього мотиву, що йде від самої діяльності..." [4, 5].

Як показують численні психологічні та педагогічні дослідження, інтереси виступають дієвими мотивами поведінки і діяльності людини. Вони

стимулюють дії людини, направлені на подолання тих чи інших життєвих труднощів, виступають важливою запорукою досягнення поставлених цілей.

Таким чином, попередній аналіз теоретичної літератури показує, що інтереси визначають способи задоволення потреб, осмисленість життя людини, емоційне ставлення до навколишньої дійсності, а цим самим впливають на психологічне благополуччя особистості.

Перспектива подальшого вивчення полягає у емпіричному дослідженні впливу розвитку інтересів на психологічне благополуччя особистості на різних вікових етапах її онтогенезу, як різні види інтересів впливають на рівень усвідомленості цінності життя людини, характер міжособистісних стосунків.

Література:

1. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / Ed Diener, Marissa Diener // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol 68 (4) – P. 653-663.

2. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя / Е. І. Кологривова // *Соціальна психологія*. – 2006. – №5. – С. 179–184.

3. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л. В. Куликов // *Общество и политика* / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.

4. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе / Н.Г.Морозова. – Москва: Знание, 1979. – 48 с.

5. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: Автореф. дисс. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии" / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск, 2003. – 17 с.

6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2-х т. / Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 2.– 322, [1] с.

7. Хафізова Г.С. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій у людей з різним рівнем психологічного благополуччя [Електронний ресурс] / Г.С.Хафізова//*Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія*. – 2013. – Вип.45(2). – С.219–227. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45(2)_30).

8. Шарапова Р.З. Структура психологического благополучия в период социально-экономического благополучия [Электронный ресурс] / Р.З. Шарапова // Конференция "Ломоносов – 2011". – Режим доступу:

http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС

З 90-років у психології та медицині популярною стає концепція салютогенезу, яка з'явилася у 70-х як відповідь на питання: "Чому деякі люди залишаються здоровими, незважаючи на пережитий ними сильний стрес?" [6]. Засновник концепції А. Антоновскі показав, що стрес за певних умов може бути салютогенним фактором. Викликаючи напруження організму, він здатен пробудити адаптивні ресурси і в результаті людина може навіть набувати позитивний досвід. В основі цієї здатності лежить "відчуття когерентності" (sense of coherence) – особистісної риси, що відображає здатність людини бачити світ осмисленим та керованим. Її компонентами є осягнення (розуміння ситуації), віра в можливість знайти вихід з неї (керованість) та осмисленість (пошук смислу в активному застосуванні вирішень проблеми) [5]. В цілому відчуття когерентності сприяє ефективному оволодінню проблемою і зняттю напруги. Основою когерентності є життєвий досвід, що характеризується узгодженістю (відсутністю обставин, непередбачуваних з точки зору минулого досвіду), збалансованістю вимог (коли завдання відповідають здібностям індивіда) і участь в прийнятті рішень (коли у людини є можливість вибору завдань, які вона вирішує і способів їх вирішення, а її дії впливають на результат).

Для пояснення того, як людина виходить зі стресу, використовують і поняття "ресурс", "психологічний ресурс". Зазвичай ресурсом називають деяку психологічну характеристику, що допомагає особистості ефективно долати труднощі [3]. До ресурсів особистості Е. Фром відносить надію, раціональну віру, душевну силу (мужність). У теорії психологічного стресу (Бодров В.А.) ресурсами називають фізичні, духовні можливості людини та способи (стратегії), орієнтовані на попередження чи обмеження стресу [3]. Водоп'янова Н. Є. "психологічним ресурсом" називає внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях [3]. У концепції "консервації ресурсів" (ССХР-теорія С. Хобфола) психологічні ресурси – це те, що значимо, цінно для людини і допомагає адаптуватися у важких життєвих ситуаціях. До ресурсів відносяться матеріальні і нематеріальні, зовнішні і внутрішні змінні, психічні і фізичні стани, вольові, емоційні та енергетичні характеристики. Близькими по змісту до понять "ресурс", "психологічний ресурс" є "особистісний адаптаційний потенціал

(Маклаков А.Г.), особистісний потенціал (Леонтьев Д. О.), життєстійкість (hardiness) (Мадді С, Кобейса С.).

Життєстійкість, за Мадді С., – інтегративна характеристика особистості, що опосередковує вплив сприятливих та несприятливих подій на свідомість людини, яка пов'язана з наявністю трьох особливих настанов стосовно стресової ситуації: включеність, вплив та виклик [4]. Життєстійкі вирізняються своєю включеністю – впевненістю у тому, що навіть у неприємних та важких ситуаціях краще залишатися залученим, бути в курсі подій, в контакті з оточуючими людьми, присвячувати максимум часу, зусиль, уваги тому, що відбувається. Вони переконані в тому, що можна ефективно впливати на наслідки подій, та здатні прийняти ситуацію такою, якою вона є, переоцінивши своє ставлення до неї, у разі неможливості впливу. Протилежність контролю – безпомічність. Прийняття ризику, виклик (третьою складовою життєстійкості) полягає у вірі в те, що стреси та зміни – це природня частина життя і що будь-яка ситуація – досвід, який може розвинути і поглибити власне розуміння життя. Протилежним до прийняття ризику є відчуття загрози. Життєстійке ставлення до людей також передбачає побудову стосунків на основі взаємодопомоги та взаємопідтримки.

Характеризуючи особистісну диспозицію hardiness, Кобейса С. називає властиві їм: прийняття на себе безумовних зобов'язань, відчуття себе здатним протистояти важким моментам свого життя, здатність сприймати небезпеку як складне завдання, що може бути використане для розвитку власних можливостей [2].

Життєстійкість розглядається сучасними дослідниками як один із ресурсів. Так, Александрова Л.А. вважає її здатністю особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку, що лежить в основі поведінки оволодіння. В результаті формується комплексна когнітивна оцінка, що включає інтерпретацію суб'єктом ситуації та свого уявлення про себе в ситуації, з'являється особистісний смисл ситуації, здатність людини сприймати життєві ситуації як можливості. Компонентами життєстійкості Александрова Л.А. називає особистісні ресурси, що забезпечені розвинутими стратегіями оволодіння, смисл, що визначає вектор життєстійкості та життя людини в цілому та гуманістичну етику, що задає критерії вибору смислу, шляхи його досягнення і вирішення життєвих задач [1].

Хоча джерела життєстійкості дослідники відшукують у "гарних генах", конституції, особливих стосунках між дітьми та дорослими, наявності відповідних "моделей для ідентифікації", але життєстійкість, за результатами

дослідження, виявилася не успадкованою, а набутою характеристикою, яку можна розвивати навіть у зрілому віці [2;4;7]. Життєстійкі переконання та установи можуть бути сформовані у спеціальному тренінгу. Основними техніками її формування, за С. Мадді, є реконструкція ситуацій, фокусування, ком пенсаторне самовдосконалення [4].

Загалом вивчення життєстійкості, як особистісної риси, ніби об'єднує в собі різні напрямки досліджень, орієнтованих на встановлення факторів опірності стресу, психологічних ресурсів, стратегій оволодіння. Виходячи з того, що сучасне життя характеризується зменшенням почуття безпеки (захищеності), а ситуація загрози життю стає атрибутом мирного життя, яке набуває рис аномальності і катастрофічності (Магомет–Емінов М.Ш.) і загроза небуття стає характеристикою не лише екзистенційних ситуацій, а й ситуацій повсякденності (Леонтьєв Д.О.), вивчення життєстійкості постає як актуальна проблема. Однак, на нашу думку, слід перейти від пошуку універсальних факторів життєстійкості до дослідження того, що захищає окремі групи людей як від конкретних проблем, так і загальної непередбачуваності світу в їх унікальній життєвій ситуації.

Література:

1. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня. Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / Под. ред. М.М. Горбатова, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – Режим доступа: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>. – Назва з екрана.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – №1.
3. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности / А.В.Иваницкий// Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3. – С. 156-156. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article>. – Назва з екрана.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.:Смысл, 2006. – 63 с.
5. Осин Е.Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 22–40.
6. Пергаменщик Л.А. В поисках кода выживания // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход // Материалы научно-практической конференции "Ананьевские чтения

– 2008" / Подредакцией Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008.

7. Титаренко Т.М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність і безпека: навч. посіб. / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К., 2009. – 76 с.

Кресан О.Д.

УСВІДОМЛЕННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ПРОЦЕСІ ЇХ НАРАТИВІЗАЦІЇ

Проблема переживання та усвідомлення людиною життєвих подій актуальна не лише для психологічної науки, а й практики. Інтерес до цієї проблеми у сучасній психології та психотерапії посилюється у зв'язку зі збільшенням запитів для практичної роботи, що стосуються переживання певних життєвих подій, їх осмислення та прийняття. Вказана робота проводиться досить продуктивно представниками різних психотерапевтичних шкіл і напрямків, проте найбільш цікаві результати вивчення не лише життєвих подій, а й досвіду людини загалом, представлені в наративній психології.

Наративна психологія – це напрямок, який вивчає мовну природу особистості та її психологічні особливості через створення й оповідь текстів, Я людини розглядається як таке, що має наративну природу і формується в процесі оповіді наративів (Дж. Брунер, Д. Еспстон, М. Уайт, Дж. Фридман, Дж. Комбс та ін.). *Наратив* – це оповідь про події (з лат. – narrative – оповідь, оповідальний), життєва історія, що виражає певне ставлення оповідача до життєвих подій і до самого себе, особистісні та емоційні характеристики, особливості взаємодії автора з оточуючим світом. У літературознавстві наратив – це викладення оповіді у творі від першої особи, що також виражає емоційні переживання автора та героїв, відображає певні їхні ідеї та переконання [4]. У психології оповідь та наратив досліджуються, починаючи з концепції структуралістів, постструктуралістів, а згодом постмодерністів щодо провідного значення мови й дискурсу для культури загалом і для конкретної особистості, зокрема у працях М. Фуко, Ж. Дерріда, Ж. Ліотара та ін.

Психологічна сутність наративу полягає в тому, що за допомогою нього в процесі оповіді людина може сформувати цілісне уявлення про себе і свою ідентичність, усвідомити свій життєвий досвід (Дж. Брунер, М. Крослі, П. Рікер, Т. Сарбін, О. Є. Сапогова, Н. В. Чепелева та ін.). Життєвий досвід

людини складається з тих подій, які вона переживає на кожному етапі свого розвитку й життєдіяльності. Тому усвідомлення своїх життєвих подій, їх переживання й осмислення важливі для саморозуміння і саморозвитку особистості. Розглянемо процес усвідомлення та переживання життєвих подій у процесі створення наративу детальніше.

Усвідомлення події – це процес свідомості, що вивчається у психоаналізі як її переведення з несвідомого у свідоме (А. Адлер, А. Фройд, З. Фройд, К. Юнг та ін.). Усвідомлення події допомагає підсилити Я людини, розширивши поле її свідомості, що веде до посилення принципу реальності і, відповідно, психологічного благополуччя особистості (З. Фройд, А. Фройд). Психологічними характеристиками усвідомлення є функціонування у людини когнітивних процесів стосовно тих явищ, які усвідомлюються нею: пам'яті, сприйняття, мислення тощо. Отже, у психоаналітичних поглядах на особистість усвідомлення події сприяє підвищенню її цілісності та психологічного здоров'я. Схожим явищем є процес переживання події, який на сьогодні вивчається великою кількістю дослідників у контексті різних підходів і теорій: культурно-історичної (Л.С.Виготський, Л.І.Божович), теорії діяльності (С.Л.Рубінштейн, Ф.Ю.Василюк), екзистенційної психології (Дж.Бюдженталь, Р.Ленг, Р.Мей, І.Ялом) та ін. У більшості вказаних поглядів стверджується, що усвідомлення життєвої події веде до її переживання, що допомагає особистості стати більш благополучною та психологічно здоровою (Ф.Ю.Василюк, Ф.Перс, З.Фройд та ін.).

На нашу думку, в нормі щодо життєвих подій, насамперед, відбувається процес *усвідомлення*, який, у свою чергу, сприяє процесу *переживання*, "запускає" його. На думку О.Ф.Корнієнка, "переживання забезпечує відображення суб'єктивної значущості того, що усвідомлюється" [Корнієнко]. А це передбачає, що певний зміст уже усвідомлюється людиною, отже, усвідомлення вже відбувається, і переживання певним чином збагачує його, допомагаючи знайти сенс і значення події.

Усвідомлення життєвої події передбачає її визначення, розуміння, у нормі для дорослої особистості воно передує процесу переживання або відбувається разом із ним. Виняток можуть становити ситуації зі зміненими станами свідомості, коли людина не розуміє, що вона зараз переживає, а лише потім знаходить пояснення своєму переживанню. У такому разі йдеться про певний **рівень усвідомлення життєвої події**. Рівень усвідомлення події визначає не просто факт її усвідомлення, а й те, наскільки глибоко людина розуміє та усвідомлює ту чи іншу життєву подію.

До цих рівнів належать: *рівень первинного сприйняття*, який полягає в тому, що людина усвідомлює подію як факт, це відбувається в більшості ситуацій, коли вона пам'ятає цю подію та розуміє, що саме відбулося; *ментальний рівень*, або *рівень когнітивного аналізу*, виявляється в аналізі цієї події, міркуваннях щодо неї, у визначенні її причин, наслідків тощо; *рівень усвідомлення сенсу події*, що передбачає знаходження її сенсу для свого життя й може призводити до усвідомлення власного досвіду щодо цієї події.

Функціонування рівнів усвідомлення життєвої події та їх співвідношення з особливостями її переживання відображено на рис. 1.

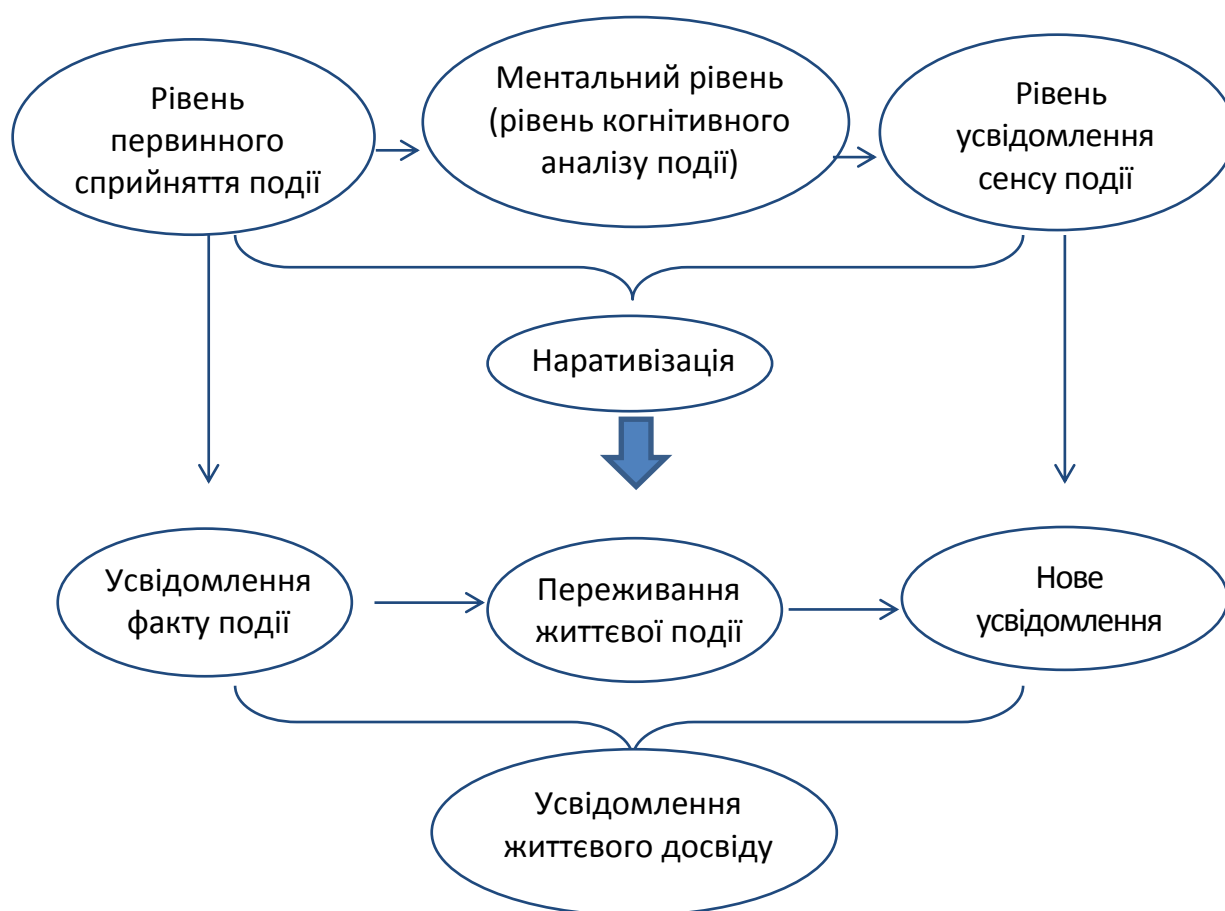


Рис. 1. Співвідношення рівнів усвідомлення життєвої події з її переживанням

Як бачимо з рис. 1, вказані рівні усвідомлення життєвої події співвідносяться з її переживанням. Засобом для цього є наративізація – вираження події у формі історії. Переживання життєвої події шляхом наративізації відбувається у тісному взаємозв'язку з усвідомленням і може розпочатися за умови наявності хоча б одного з рівнів усвідомлення та інших спеціальних умов, до яких належать відкритість події, наявність необхідного часу, увага до власного внутрішнього світу, зовнішній або внутрішній діалог стосовно цієї події тощо.

Усвідомлення будь-якого рівня сприяє виникненню переживання або відбувається разом із ним у часі. Водночас після усвідомлення життєвої події переживання може як відбутися, так і не відбутися, у першому випадку в результаті усвідомлення, а потім переживання події, виникає її *нове усвідомлення*, що містить новий смисл цієї події. Це може виражатися у висновках, результатах, сенсах події, які людина бачить для себе і висловлює для інших. Можуть виникати нові слова, назви, ідеї щодо опису цієї події, а також інше ставлення до неї. Внаслідок процесів, що відбуваються з життєвою подією у внутрішньому світі людини, а саме – усвідомлення події, її переживання, виникнення на основі цього нового усвідомлення, в особистості може сформуватися новий досвід щодо цієї події та самої себе.

Важливо зазначити, що свідомо змусити себе переживати, відкритися події, почуттям і т. ін. неможливо. Цей процес не є керованим ззовні, на когнітивному рівні, звичайно, має бути розуміння різнобічності життя й того, що трапитися може все, що все має свій сенс у житті, але важких почуттів, болю і травматичності події це не скасовує. *Відкритість переживанню* за К. Роджерсом – це здатність переживати всі почуття, весь досвід, не вдаючись до захистів. Відкритість переживанню може бути лише тоді, коли відсутня загроза для особистості та її Я [2].

До цього здатна психологічно здорова особистість, яка себе розуміє, приймає, дає собі "безумовну позитивну увагу" (К. Роджерс). У разі наявності механізмів захисту, якщо в людини немає достатньої соціальної підтримки, її охоплює почуття провини та інші негативні думки про себе і свою роль у цій події. В такому разі можуть неусвідомлено спрацювати механізми захисту, які закривають людину від переживань і досвіду, що стає занадто травматичним, тому вона не може його пережити. Виходить ніби замкнене коло: якщо досвід травматичний, людина від нього захищається, закривається й не може пережити певну подію. З іншого боку, якщо вона не може пережити подію, а отже, прожити, "відпустити", "завершити гештальт", то ця подія стає для неї небезпечною, утворює емоційно насичений комплекс у несвідомому, що може викликати серйозні психологічні труднощі й навіть розлади. У цьому разі людина усвідомлює подію, але не переживає її.

Інший приклад переживання події можна назвати більш продуктивним (Ф. Ю. Василюк), коли людина у зв'язку з певною подією знаходить час, щоб побути з нею в контакті – усамітнитися, подумати, обміркувати, "заягти на дно", щоб дати собі час і можливість для переживання події. Якщо цього недостатньо, то варто знайти людину, з якою можна обговорити свої почуття,

вести розмову, яка сприятиме процесу продуктивного переживання події, висловити свою історію, своє бачення цієї події і, можливо, сформулювати нову.

Отже, можна зробити висновок, що переживання та усвідомлення життєвих подій у процесі нарративізації тісно взаємопов'язані. Усвідомлення життєвої події може відбуватися на трьох рівнях, що пов'язані з переживанням: це рівень первинного сприйняття події, ментальний рівень, або рівень її когнітивного аналізу, та рівень усвідомлення сенсу цієї події. Усвідомлення події на рівні первинного сприйняття не передбачає її переживання, а тільки усвідомлення самого факту цієї події, на наступних рівнях може відбуватися переживання життєвої події, що залежить від спеціальних умов – відкритість події, спеціальний час, рефлексія та самозаглиблення тощо. Засобом, формою та умовою переживання та усвідомлення людиною життєвих подій є їх нарративізація – вираження за допомогою історій і оповідей. Щоб детальніше вивчити особливості й чинники цих процесів, необхідно проаналізувати механізми перебігу цих процесів у внутрішньому світі особистості, що становить значний інтерес для сучасної науки і є цікавою перспективою для подальших досліджень.

Література:

1. Корниенко А. Ф. Психика и психические процессы: единая система психологических понятий общей психологии / А. Ф. Корниенко // Российский научный журнал. – 2009. – № 4 (11). – С. 78–89.
2. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; общ.ред. и послесл. Исениной Е. И.; [пер. с англ.] – М.: Издательская группа "Прогресс", 1998. – 480 с.
3. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики // Актуальні проблеми сучасної української психології: наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К.: Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 15–24.
4. Шмид В. Нарратология / В. Шмид. – М.: Языки славянской культуры, 2003. – 312 с. – (Studiophilologica).

МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Психологічне благополуччя є досить складним феноменом, який включає в себе задоволеність життям, психологічне здоров'я, щастя людини. У більш широкому розумінні психологічне благополуччя визначається як позитивний саногенний потенціал людини, від якого залежить успішність реалізації життєвих завдань та планів, наявність відповідних ресурсів для досягнення цілей та підтримання психологічного здоров'я людини. Однією з провідних умов досягнення психологічного здоров'я та благополуччя є життєздатність особистості.

Метою статті є побудова моделі соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості.

Теоретико-методологічними засадами нашого дослідження стали такі положення: концепція стресу Г. Сельє, положення позитивної психології щодо передумов здоров'я та довголіття (М. Э. Селигман), концепція людинознавства Б.Г. Ананьєва, концепція життєстійкості особистості (С. Мадді), концепція посттравматичного зростання (Дж. Стивен, Tedeschi and Calhoun,)

Кожна стресова чи катастрофічна ситуація викликає певний тип опанувальної поведінки. Дієвість та відповідність опанувальної поведінки щодо ситуації, а головне, можливість збереження психологічного здоров'я, залежить від особистісних факторів, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу та здатністю швидко відновлювати власні ресурси здоров'я, її життєздатність.

Виходячи з того, що травматизація особистості позначається на всіх рівнях життя людини (тілесному, особистому, соціальному, духовному), ресурси життєздатності, на нашу думку, теж слід розглядати, відповідно, як можливість до відновлення психологічного здоров'я особистості, а саме її здатність до самовідновлення.

Динамічний процес позитивної адаптації людини до негараздів визначається поняттям життєздатності, психологічної *резилентності* (від англ. "resilience" – пружність, еластичність).

Вивчення резилентності зосереджено на виявленні та опису характеристик особистості успішних людей, які стали такими, не дивлячись на складні умови, тобто, які успішно адаптувалися до потенційно травмуючих подій.

Дослідники підкреслюють, що життєздатність, стійкість, пружність може буди як вродженою властивістю, так і набутою протягом життя. Можна з часом зміцнити внутрішню сутність та віру у себе. Для цього необхідно розвивати власну компетентність та почуття майстерності.

За висновками зарубіжних дослідників, резилентність дозволяє людині "піднятися з попелу". Провідними факторами резилентності є позитивне ставлення, оптимізм, здатність регулювати емоції та здатність сприймати невдачу як форму корисного зворотного зв'язку. Особистісними ресурсами резилентності є життєрадісність, оптимізм, працездатність.

Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації. Життєздатність особистості забезпечує психологічну стійкість людини, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опановувати складні ситуації.

Отже, життєздатність особистості є синонімом психічного та соматичного здоров'я, яка забезпечує психологічну стійкість людини, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опановувати складні ситуації.

Під ресурсами життєздатності ми будемо розглядати ресурси, що сприяють самозціленню та самовідновленню на тілесному, особистому, соціальному та духовному рівнях.

Таким чином, для побудови моделі емпіричного дослідження ресурсів життєздатності ми будемо виходити з положення, що психотравмуючі події змінюють життя та функціонування психіки за такими основними напрямками, як: "Я – духовне", "Я – реальне", "Я – соціальне" та "Я – тілесне" [1].

Так, провідним ресурсом життєздатності індивідуума є психологічна стійкість, яка, за Г.С. Нікіфоровим, безпосередньо і визначає його життєздатність. Показниками психологічної стійкості людини є механізми психологічного захисту та способи опанування стресу [2].

Існують різні моделі, що розглядають копінг як невід'ємну частину взаємодії психологічних, екологічних та біологічних факторів, що впливають на здоров'я та благополуччя [3]. Загалом, використовують три моделі зв'язку копіngu та здоров'я. Перша модель передбачає, що копінг-стратегії мають прямий ефект на певні показники здоров'я (наприклад, кров'яний тиск). Друга модель вважає, що копінг-поведінка має непрямий ефект для стану здоров'я, створюючи зміни у поведінці, що пов'язані зі здоров'ям (наприклад, підтримання постійного контакту з лікарями). Третя модель, має на увазі, що

копінг-стратегії є посередниками (модераторами), які зменшують або підсилюють стрес, що призводить до певних проблем зі здоров'ям [4].

Наступним ресурсом життєздатності є життєстійкість особистості. В англійській психологічній літературі життєстійкість "hardiness" розглядається як фактор психологічної резилентності "resilience". Життєстійкість, на відміну від резилентності, визначається як особистісна характеристика, що амортизує вплив сильного стресу [5].

Життєстійкість характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам. Це особистісний конструкт, який характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності [6].

На нашу думку серед ресурсів життєздатності слід окремо виділити здатність приймати невизначеність майбутнього. Стан невизначеності завжди є характерним для складних, травматичних подій. Коли відбуваються раптові неочікувані втрати (чи то втрата близької людини, чи то великі економічні збитки), руйнуються життєві орієнтири, людина на деякий час опиняється на межі між минулим та майбутнім. Вона переживає сильний стрес, що пов'язаний із усвідомленням власної неспроможності та беспорядності перед ситуацією. Чим довше людина перебуває у стресовому стані, тим більш руйнівними для неї будуть наслідки.

Поняття прийняття та неприйняття, толерантності та інтолерантності, невизначеності потребують більш докладного розуміння у контексті пояснення ресурсів життєздатності. Так, інтолерантність використовують для визначення індивідуальної тенденції сприймати та інтерпретувати ситуацію як загрозу та джерело дискомфорту. Враховуючи те, що майбутнє характеризується як невизначеність, інтолерантні індивідууми інтерпретують майбутнє як джерело дискомфорту. Таким чином, інтолерантність до невизначеності знижує життєздатність людини. Отже, виходячи з концепції посттравматичного зростання, саме здатність переживати позитивні відчуття щодо власного майбутнього є дієвим фактором запобігання депресії.

Переживання невизначеності майбутнього дуже негативно впливає на особистість. Коли негативні відчуття заповнюють людину, вона геть втрачає почуття безпеки та захищеності, що підриває її онтологічну безпеку, зводить нанівець відчуття довіри до світу, до інших та врешті-решт до самої себе.

Окрім згаданих вище, ми вважаємо за необхідне виділити такі соціально-психологічні ресурси життєздатності, як:

- діалогічне спілкування;
- підтримуюча поведінка;
- стабілізаційні практики.

Отже, сьогодні, коли кількість та інтенсивність депресивних станів у населення України постійно зростає, провідного значення набуває саме відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності на соціально-психологічному рівні, а саме, природньої схильності до співробітництва, здатності до співпереживання та довіри до світу.

Таким чином, для травмованої особистості зцілюючими є діалогічне спілкування, що будується за принципом довірчої взаємодії з іншим. Залученість людини у мережу довіри та взаєморозуміння є *необхідною умовою зцілення особистості, відновлення її життєздатності на духовному рівні.*

Яскравим прикладом потужності та значущості такого соціально-психологічного ресурсу життєздатності, як підтримуюча поведінка, є події "Євромайдану". Так, дослідники вважають, що "винятково важливу роль у випадку "Євромайдану" відіграло неупереджене висвітлення інформації в онлайн медіа та постійний зв'язок учасників Майдану у соціальних мережах. Інтернет сприяв підвищенню громадської активності та швидкому встановленню мережових зв'язків" [7].

Отже, активація такого соціально-психологічного ресурсу життєздатності, як підтримуюча поведінка, виконує як психотерапевтичну, так і стабілізуючу функцію щодо переживання наслідків травмуючи подій.

Окремим ресурсом життєздатності особистості є здатність керування ризиками.

Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності



Керування ризиками, як процес перетворення невизначеності, дозволяє ефективно опанувати складні життєві ситуації, сприяє успішному самопізнанню та самопобудові особистості в процесі життєконструювання. Отже, керування ризиками, як здатність впливати на ризик з метою його мінімізації, дає можливість в коротші терміни стабілізувати життя, пережити з найменшими втратами стан невизначеності майбутнього.

Отже, підсумовуючи, можна виокремити основні компоненти моделі ресурсів життєздатності:

- здоровий копінг;
- життєстійкість;
- толерантність до невизначеності;
- діалогічне спілкування;
- стабілізаційні практики;
- підтримуюча поведінка.

Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я та благополуччя людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації, утримувати необхідну мотивацію самозцілення та самовідновлення.

Література:

1. Кадыров Р.В. Комбинированная психологическая помощь при психической травме и критерии ее эффективности. Инновационный потенциал психологии в развитии человека XXI века: сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции с международным участием /под общ. Ред. Проф. В.С. Чернявской; ВГУЭС 25-27 июня 2009- Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2009. С. 135-140.
2. Никифоров Г.С. Психология здоров'я // СПб.; Питер, 2006.
3. Folkman, S., Lazarus, R., S. Ways of Coping Questionnaire. Sampler set: Manual, Test Booklet, Scoring Key. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc. 1988.
4. Aldwin, C.M. Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.
5. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // American Psychologist. — 2004. — Vol. 59, No. 1. — pp. 20-28.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / Психологический журнал, том 26, № 6, 2005 с. 87-99.
7. Обличчя Євромайдану (соціальний портрет учасників протестів). Режим доступу: <http://infolight.org.ua/content/oblichchya-ievromaydanu-socialniy-portret-uchasnikiv-protestiv>.

Лазоренко Б.П.

ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ ПРОБЛЕМНОЇ МОЛОДІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ.

Внаслідок продовження гібридної війни в Україні молоді люди, які беруть в ній участь, переживають наслідки травматичних подій та отримують психотравми. Особливо потерпає від цього молодь. В її середовищі формується її нова субкультура проблемної молоді – учасники АТО. Її представники потребують допомоги щодо реінтеграції та реадaptaції після повернення до

мирного життя. У зв'язку з цим зростає необхідність вдосконалення засобів і технологій реінтеграції та реадаптації проблемної молоді, що зазнала психотравматизації.

Незважаючи на те, що дослідженню реінтеграції та реадаптації особистості, що зазнала психотравматизації, присвячена значна за об'ємом література, на наш погляд, потребує уваги подальша розробка її соціально-психологічного аспекту. Перш за все, уточнення змісту поняття "психотравма", механізмів психотравматизації, а також засобів і технологій відновлення її цілісності і ефективності функціонування, реінтеграції та реадаптації проблемної особистості.

Зазвичай, у визначеннях психологічної травми увага акцентується на її медико-психологічному аспекті, що зумовлено загальним впливом медичної парадигми на розуміння концепту травми. На жаль, відсутнє соціально-психологічне визначення власне психотравми особистості. В контексті нашого дослідження чинниками психотравматизації є переживання людиною психічного, фізичного і сексуального насилля внаслідок безпосередньої або ж опосередкованої її причетності до військових дій. Тобто психотравма особистості молоді людини полягає у розладі її психологічного і соціального функціонування, у її нездатності саморегуляції своїх станів, керуванні поведінкою і стосунками з близьким та навколишнім соціальним оточенням.

Соціально-психологічний зміст психотравматизації складають механізми *фрагментації, розщеплення* особистості на окремі субособистості, їх подальшої *дисоціації, сепарації і відчуження* найбільш дошкульних субособистостей та поєднання їх у складну систему співзалежних, конкурентних зв'язків, у тому числі конфліктних. Проявом психотравми в її психологічному аспекті є формування дисгармонійних міжсубособистісних стосунків у вигляді різних форм дисонансу – когнітивного, емоційного, мотиваційного, смислового. У розвинутих формах цей дисонанс набуває формату внутрішньо особистісних конфліктів співзалежних субособистостей проблемної молоді.

Молода людина знаходиться у конфлікті сама з собою, Вона не в змозі керувати своїми станами, її "зносить" з її звичного стану, "несе" і "розносить". Один із популярних запитів на психологічну допомогу звучить так: "допоможіть розібратись", хоча неусвідомлена потреба полягає в тому, щоб допомогли "зібратись до купи", але вже в нову цілісність, оскільки стара особистісна цілісність була нездатною опанувати виклики травмуючих подій.

Прикладами концептуалізації конфліктної структури субособистостей, на наш погляд, можуть слугувати: структурна модель особистості Е.Берна

(дорослий, дитина, батьківська фігура); субособистісна модель Р. Ассаджіолі; феномен "множинної особистості" – дисоціативний розлад ідентичності; констеляційні моделі М.Кібеда, И.Лаора, Б.Хеллінгера та інші.

У відповідь на дію психотравмуючих чинників і механізмів актуалізуються внутрішні конструктивні процеси зцілення проблемної особистості такі, як деконструкція деструктивного досвіду і його присвоєння, реструктуризація і реінтеграція конфліктних субособистостей, стабілізація їх нової структури у новій цілісній, реінтегрованій особистості з подальшою реадaptaцією її до існуючого суспільства. Включення у дію зазначених конструктивних процесів може відбуватись спонтанно, внаслідок залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів особи. Проте таке трапляється не завжди. Невдачі у цьому зумовлюють феномени посттравматичних розладів та подальшу ескалацію конфліктності особистості. Як правило, проблемна особистість проектує свої стани на оточення і вважає його винним у своїх негараздах. Формується компенсаторне "порочне коло" суперечливих зв'язків за моделлю драматичного трикутника С. Карпмана: "Жертва – Переслідувач – Рятівник", в якому конфліктна ситуація позірно вирішується у цьому компенсаторному опосередкуванні шляхом передачі образи, вини і відповідальності за опанування суперечності відповідним співзалежним субособистостям, а також на зовнішніх їх представників.

Існує широкий спектр технологічних засобів вирішення внутрішньо особистісних конфліктів у різних психологічних та психотерапевтичних напрямках. Найбільш близьким до нашого підходу є парадоксальна психотерапія [1]. Для надання допомоги в актуалізації зазначених конструктивних процесів та їх супровід щодо реінтеграції психотравмованої особистості нами розроблена авторська технологія, яка є важливою складовою відповідного реабілітаційного комплексу [2]. За її допомогою залучаються позаособистісні ресурси (перш за все сім'я і родичі, друзі, товариші по роботі чи службі) та підсвідомі ресурси – фігури сімейно-родової системи та колективного несвідомого (міфологічні, архетипічні, символічні фігури долі, родової сили, стихій, тощо).

Основними технологічними принципами забезпечення ефективності реінтеграції та реадaptaції особистості, фрагментованої внаслідок психотравматизації нами виокремленні, перш за все, повага до особистості і її психологічних захистів. Також це повага до субособистісних травматичних станів, (перш за все, деструктивних), ставлення до них і сприйняття їх як "старших великих фігур" підсвідомої сфери психіки стосовно травмованої особи. До провідних

принципів належать також: принципи суб'єктності та вчинковості В.О.Татенка; принцип парадоксальності засвоєння деструктивного змісту психотравми відповідно до реалізації механізму парадоксальної реакції; принцип спонтанності перебігу та зміни субособистісних станів та принцип довіри між психологом і травмованою особою.

На основі зазначених принципів здійснюється вирішення міжособистісних конфліктів і реалізується внутрішня реінтеграція проблемної особистості, яка забезпечує у подальшому її зовнішню реінтеграцію з її близьким родинним та зовнішнім соціальним оточенням.

Основними етапами алгоритму реалізації зазначеної технології є наступні: створення простору довіри у фасилітативному супроводі спонтанно-конструктивних процесів реінтеграції субособистості; встановлення довірливого контакту із особистісними захистами особи щодо доступу до її спричинених психотравматизацією фрагментованих травматичних станів; долучення особи до спонтанно-конструктивного процесу реінтеграції цих фрагментованих травматичних станів; супровід перебігу та зміни психоемоційних і психосоматичних станів до досягнення базового інтегративного стану і зупинки процесу; укорінення базового інтегративного стану, його конструктивна стабілізація у способах поведінки та узвичаєння у відповідних типах практик.

Останній етап алгоритму здійснюється у три основні кроки. Реалізація першого кроку полягає в укоріненні базового стану у просторі уяви шляхом встановлення психоемоційних зв'язків цього стану із сімейно-родовими ресурсами особи та з травматичною ситуацією, яка спричинила психотравматизацію особистості.

Другим кроком є укорінення та стабілізація інтегративного базового стану шляхом формування та напрацювання способів конструктивної поведінки та практик реалізації цього стану у спілкуванні з близьким та зовнішнім соціальним оточенням.

Змістом третього кроку є подальша стабілізація напрацьованих практик, та реадaptaція особистості до наявних умов суспільного життя, які забезпечуються створенням груп взаємодопомоги, формуванням спільноти зацікавленої у взаємній підтримці здобутого способу життя.

Цей крок здійснюється за допомогою різних типів про соціальних практик. Основними серед них є: індивідуально-психологічні, які здійснюють суб'єктне, відповідальне ставлення до самого себе, своєї життєдіяльності і її результатів; соціально-психологічні, які зумовлюють про соціальну взаємодію особистості

із близьким та зовнішнім соціальним оточенням та духовно-психологічні, які реалізують цінності поваги, довіри, добротності, миролюбності, надійності, справедливості та інші, у ставленні до себе і до свого оточення.

Щодо забезпечення ефективності технології нами виокремлені такі *спонтанно-конструктивні процеси*:

- реструктуризація зумовлених фрагментацією, дисоціацією і обособленням суперечливих міжособистісних зв'язків;
- реінтеграція дисоційованих субособистостей у нову цілісну особистість;
- стабілізація досягнутої цілісності у способах поведінки, відповідних типах практик та про соціальному способі життя;
- реадaptaція оновленої особистості шляхом узвичаєння власних соціально-психологічних практик відповідно до існуючих вимог, норм і цінностей сучасного українського суспільства.

Допоміжними засобами у забезпеченні ефективності технології є адаптовані до реабілітаційного процесу тілесно-зорієнтовані технології, які забезпечують контакт і довіру між проблемною особистістю і психологом (в індивідуальних реабілітаційних сесіях), а також між іншими членами реабілітаційної групи (під час проведення групових занять). Також до таких засобів належать дихальні психотехніки. Вони допомагають здійснювати концентрацію фокусу уваги на відповідних психоемоційних та психосоматичних станах і процесах, регулювати глибину та інтенсивність їх проживання; сприяти саморегуляції їх перебігу.

Відповідно до вирішення основних завдань реінтеграції та реадaptaції особистості визначено *провідні функції* даної технології. До них належать: виявлення головних субособистостей із притаманними їм фрагментами, фігурами і станами, їх рольових характеристик – провідних способів дії; сприяння динаміці їх змін, забезпечення досягнення і утримання базового інтегративного стану; залагодження його позитивних зв'язків з важливими фігурами сімейно-родової системи у просторі минулого і сучасності, з травматичною ситуацією; сприяння формуванню нових практик особистісного життєконструювання різного типу – індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та духовно-психологічних; забезпечення реалізації конструктивних процесів внутрішньої реструктуризації і реінтеграції особистості, а також зовнішньої її реадaptaції та реінтеграції у сучасне українське суспільство.

Процес зцілення не є прямолінійним і одноразовим. На його шляху можуть спостерігатись рецидиви повернення до попередніх травматичних психо-

логічних реакцій та стереотипів поведінки. В таких випадках доцільним є прийняття та переживання проявлених травматичних станів у відповідності до даної технології. Певною допомогою в опрацюванні рецидиву може слугувати модель зміни залежної поведінки James O. Prochaska, Carlo C. DiClemente, John C. Norcross [3].

Література:

1. Джеральд Р. Уикс, Лучиано Л'Абат. Психотехніка парадокса. "Маркетинг". – М.: Маркетинг, 2002. – 278 с.
2. Лазоренко Б. П. "Реабілітаційний комплекс надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО що зазнали психотравми та ПТСР" / Б. П. Лазоренко// Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: Матеріали науково-практичної конференції (Київ, 3 червня 2015 р.) /Міністерство оборони. Національний у-т оборони України ім. І.Черняхівського. – К.: НУОУ, 2005. – С. 190–192.
3. Prochaska J O., DiClemente C. C., Norcross J. C. In search of how people change. Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*.1992; 47:1102-4.

Литовченко Н.Ф.

ПЕРЕЖИВАННЯ НАДІЇ ЯК ВИЯВЛЕННЯ ПРАГНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Поняття психологічного благополуччя увійшло в науковий обіг в останні десятиріччя і розглядається в переважній більшості досліджень як змістовна складова загального здоров'я людини, як наукова категорія. Найбільш суттєвий внесок у розробку змістовного наповнення поняття здійснили N. M. Bradburn, E. L. Deci, R. M. Ryan, C. Ryff, E. Diener, M. Аргайл, I. А. Джидар'ян, В. М. Духневичем, Н.В.Каргіна, Н. П. Фетіскін та ін. Проведені дослідження доводять, що в основі психологічного благополуччя особистості лежить суб'єктивна емоційна оцінка людиною себе і власного життя, процес самоактуалізації та особистісного зростання, а за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься, перш за все, з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя. Каргіна Н.В. стверджує, що "психологічне благополуччя особистості – це складне функціонально-

динамічне утворення, розуміння якого включає: розгляд особистості на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та ціннісно-значеннєвому рівнях [3, 52].

В житейській психології міцно укріпилося переконання у тому, що надія дає людині можливість пережити важкі періоди життя, витримати негаразди. Одна з характерних особливостей переживання кризи – відчуття втрати контролю над ситуацією; надія якраз переконує в тому, що все, що відбувається, яким би важким це не було, – має свої необхідні причини та наслідки. Один із житейських аспектів надії – сподівання на те, що все само собою владнається – інфантильний аспект надії, спосіб захистити себе від реальних дій чи клопітких змін і пояснення-раціоналізація.

І все ж таки надія – одна з найважливіших людських цінностей, переживань. Надія є універсальним, глобальним, загальнолюдським феноменом. Блаженний Августин вказував, що надія надає життю смисл, і виступає однією з трьох головних людських добродієв [Блаженний Августин, 1999].

У філософських працях надія, стверджуючи буття, надає йому смисл, заперечує абсурдність існування, виконує функцію моралі дії [Блох Е., 1997; Кант И., 1965; Сартр Ж.-П., 1989; Тілліх П., 1994; Фромм Е., 2005]. У дослідженнях культурологічних [Немировський А.І., 1992; Штейнер Е.С., 1980 та ін.], соціологічних [Кессельман Л.Е., 1998; Сикевич З.В., 1999, 2004 та ін.] сформульовано важливе для наукового розуміння надії положення про те, що її особливості обумовлені соціокультурним контекстом, життєвими обставинами людини, що надія – це складне інтегральне утворення, яке неможливо звести до емоційного стану чи переживання, що надія – це одночасно і раціональне, і ірраціональне ставлення людини до різних аспектів життя. Вона надає життю смисл [Фромм Э., 2005].

З погляду екзистенційно-онтологічного підходу, почуття надії має духовно-онтологічну, інтерсуб'єктно-діалогічну природу, а її зміст глибший і багатший, ніж це видається з раціоналістично-позитивістських уявлень і концепцій. Підставою для подібного розуміння надії є погляди таких філософів і духовних мислителів, як М. Бердяєв, С. Франк, П. Флоренський, М. Лоський, М. Бубер, Е. Фромм, В. Франкл та інші. Їх об'єднує віра в людину, у її здатність до добра, любові, творчості, гармонії і самоздійснення в глибокому зв'язку з іншими людьми, зі світом, з Богом. Екзистенційний гуманізм і трансцендентальний персоналізм людського буття є онтологічною основою

надії людини, а сама надія відкриває шляхи досягнення смислу людського життя й сповнена глибокої віри у можливості людини.

У дослідженнях К. Муздыбаєва надія трактується як соціальна установка [Муздыбаєв К., 1999], описані основні характеристики надії – часова відкритість, терпіння, активність, неприйняття капітуляції, віра в реальність і воля. Він розглядає надію як диспозицію особистості, тобто як готовність до оцінки можливого, що виникає при очікуванні якогось важливого й важкодоступного блага, а також як готовність до послідовного поведінкового акту заради досягнення цього блага.

Ще одне дослідження надії в російській психології здійснено Мансуровою І.С., де надії надано соціально-психологічний статус, обумовлений тим, що надія завжди включена в систему стосунків людини зі світом та іншими людьми, має певні соціальні контексти, перелік сфер її вираження не має меж і об'єктом надії може стати будь-який аспект життєдіяльності людини [Мансурова І.С., 2008]. Мансурова І.С. звертає увагу на те, що у проведених наукових дослідженнях надії остання не вивчається як інтегральний феномен, структура якого включає "раціональні" та "емоційні" компоненти, а також вираженість надії обмежена переважно зверненням до односпрямованої шкали "надія / безнадійність".

У психотерапевтичній літературі надія трактується неоднозначно. Почуття безвиході супроводжує переживання практично будь-якої складної психологічної ситуації та є одним з головних факторів, що несуть страждання. Саме тому досвідчені фахівці-психотерапевти вважають одним з найважливіших завдань психологічної допомоги вселяти в пацієнта надію на отримання допомоги і давати йому можливість відчувати реальні успіхи на кожній терапевтичній сесії, підтримуючи тим самим цю надію (Хайгл-Еверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У., 2001; Котлер Д., 2002; Grawe К., 1994).

Вітакер К. переконаний, що було б несерйозно починати роботу без надії на успіх (Вітакер К., 1999).

Бьюдженталь Д. взагалі вважає, що заперечення надії – це опір (Бьюдженталь Д., 2001).

Ефективність різних методів психотерапії частково залежить від уміння психотерапевта підвищити надію клієнта на поліпшення і тим самим розвинути активні особистісні механізми копінгу.

Надія виступає як усвідомлення можливості досягнення психотерапевтичної мети і змін, здатність визнавати успіхи сьогодення відносними (Пезешкіан М., 1995).

Вселення і зміцнення надії – наріжний камінь будь-якої психотерапії. Надія потрібна не тільки для того, щоб утримати пацієнта в терапії і таким чином дати можливість подіяти іншим терапевтичним факторам; віра в лікування і сама по собі може давати терапевтичний ефект (Ялом І., 2000). Плекати надію на те, що людина в ході психотерапії просунеться в своєму розвитку, – це не тільки реалістичний, але і вельми продуктивний підхід до справи. У його корисності переконувалися багато досвідчених терапевтів. Відсутність надії погіршує стан пацієнта; якщо ж людина має надію, то з більшою ймовірністю буде продовжувати спроби вирішити проблеми і, таким чином, зросте успішність терапії.

У сучасній психотерапії, особливо у гуманістичній парадигмі, психотерапевт переконаний у можливості особистісних змін кожного свого клієнта. Раз людина здатна до розвитку, значить, здатна і до зміни свого стану, – ця віра вже сама по собі сприяє виведенню клієнта з тяжкого стану, усуваючи відчуття безвиході.

Ще один неспецифічний психотерапевтичний фактор – здатність орієнтуватися на майбутнє рішення проблеми, бачити шанс для змін на краще. Ця здатність також змістовно пов'язана з надією. Пацієнти часто вдаються до психотерапії як до останнього засобу, коли вони усвідомлюють, що ситуація не тільки серйозна, але й безнадійна (Watzlawick P., 1986).

Кеннет Райш, сімейний психотерапевт, стверджує, що надія – це третій вимір, завдяки якому стають можливі гра і переговори між неподатливим минулим і неможливим справжнім, що створюють потенціал іншого майбутнього. Надія говорить про можливості, але уявлення про зрілу надію не вкладається в одне слово.

Крім "ключових елементів" очікування і віри в можливість зміни стану речей, зріла надія включає усвідомлення перешкод і труднощів на шляху. Jerome Goodman у своїй книзі "Анатомія надії: як люди залишаються собою перед обличчям хвороби" (2004) стверджує, що зріла надія не тотожна оптимізму, оскільки вона "корениться в реальності" і "не залишає місця для ілюзії". Зріла надія – це "надихаюче почуття, пережите нами, коли ми – розумовим поглядом – прозираємо шлях до кращого майбутнього", в той же час визнаючи труднощі, які очікують попереду. Надія "приборкує страх, дозволяючи розпізнати небезпеку, щоб уникнути або витримати її" (Goorman, 2004).

Отже, надія постає як екзистенційно-онтологічне, духовно-діалогічне почуття, що виражає ставлення людини до широкого кола життєвих явищ і

цінностей, які надають їй психологічну опору й орієнтацію у сьогоденні й потенційно можливому (духовно-трансцендентному) житті. Почуття надії втілює в собі екзистенційно-онтологічну глибину й духовно-смыслову повноту життєвого ставлення особистості до людей, самої себе й до світу в цілому, глибинне прагнення до відчуття щастя.

Література:

1. Августин Блаженний. Энхиридион Лаврентию о вере, надежде и любви / Об истинной религии. Теологический трактат. Минск: Харвест, 1999. С.86-98.
2. Василюк Ф.Е. Пережить горе // <http://www.psychology.ru/library/00062.shtml>
3. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект // Наука і освіта. – 2015. – №3. – С. 48-55.
4. Муздыбаев К. Феноменология надежды (статья первая) // Психологический журнал. – 1999. – том 20. – №3. – С.18-27.
5. Муздыбаев К. Измерение надежды (статья вторая) // Психологический журнал. – 1999. – №4. – С. 26-35.
6. Мансурова И.С. Особенности выраженности надежды в связи с удовлетворенностью жизнью и оценкой значимых событий: автореф. дис. канд.психол. н., за спеціальністю 19.00.05. – Р-на-Д, 2008. – 20 с.
7. Райш К. От объектных отношений к теории отношений: надежда в терапии пар // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2005. – №4. – С. 12-16.

Миرونчак К.В.

ВІДЧУТТЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Життя людини в сучасному українському суспільстві перебуває в умовах крайньої невизначеності, непрогнозованості, піддається постійним викликам та загрозам, зазнаючи ураження та втрат в різних життєвих сферах особистості, що безпосередньо відображається на рівні її психологічного благополуччя. У процесах адаптації до зруйнованої повсякденності, пошуку оптимального рівня функціонування та вироблення конструктивних стратегій подолання ситуацій-випробувань, людина потребує актуалізації психологічних ресурсів, які б допомогли їй бути ефективною і продуктивною у нових реаліях.

Раптовість стресогенного впливу, нездатність особистості впоратися з новими життєвими завданнями, реальна втрата важливих об'єктів із життєвого простору можуть призводити до психосоматизації, негативізму, подавленості, депресії.

Одним із головних адаптаційних психологічних ресурсів особистості є відчуття самоефективності, що підвищує толерантність особистості до стресу та відіграє важливу роль у вибудовуванні конструктивних копінгів. Самоефективність – це оцінка власних дій і віри у власні можливості впоратися з конкретними випробуваннями [3]. Це усвідомлена здатність людини протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність функціонування особистості в цілому.

Згідно з теорією А. Бандури, самоефективність є результатом взаємопов'язаних процесів – поведінки людини, впливу оточення і особистісних факторів (віри, очікувань, самосприйняття, пізнання, прогнозування майбутнього, здатності до соціального навчання) [2, 378]. Здатність до самоефективності є психологічним ресурсом особистісного зростання, самоповаги, самоактуалізації та самоздійснення. Такий потенціал феномену самоефективності робить його важливим критерієм відновлення психологічного здоров'я особистості та її психологічного благополуччя [1].

Серед факторів, які детермінують відчуття самоефективності в кожній конкретній ситуації, і в ситуації втрати зокрема, виділяють, *по-перше, досягнуті результати*. Очікувана ефективність буде залежати, головним чином, від попереднього досвіду протистояння труднощам, викликам, випробуванням. Досвід успіху значно підвищує позитивні очікування, а досвід поразки, навпаки, знижує їх.

Кожна людина має в арсеналі досвіду як моменти піднесення, так і моменти падіння. Проте людська увага і пам'ять досить вибіркові, і не завжди ми можемо у потрібний момент згадати саме той важливий момент успіху, той переможний досвід, який є можливість повторити. Варто у спокійній бесіді вивести людину на ті *спогади, які містять конструктив* і є потенційно зарядженими для активації віри у свої можливості. Можна також змодельовати такий досвід в уяві людини, оживити яскравими образами картинку успіху на сірому фоні зневіри.

Не менш ефективним може виявитися *нарративний підхід* у роботі. Адже одну і ту ж саму подію, життєву ситуацію можна описати по-різному: від тотального негативізму до появи певних смислових осяянь. Після того, як людина розповіла свою історію, Ви можете запропонувати їй зробити це ще

раз, але вже не з власної позиції, а з позиції, наприклад, якогось значущого для неї героя (уявного чи реального), значущого Іншого, якого людина вважає сильним, успішним і таким, що точно на її місці зміг би з легкістю впоратися із ситуацією. Таким чином, ми ніби *розширюємо простір особистості*, який був звужений стресогенною ситуацією, що повністю його заповнила, витіснивши все інше. Через неодноразове проговорювання і приміряння інших ролей людина має можливість розширити поле огляду своєї проблеми, розглядаючи інші можливості, варіанти, сценарії, способи виходу зі складних життєвих ситуацій.

По-друге, не слід забувати про **опосередковані переживання**: враження від успіху чи поразки інших людей у тій чи іншій життєвій ситуації здатні майже так само впливати на особистість, як і переживання власного досвіду успіху чи поразки.

Ефективними у цьому випадку можуть бути *групи взаємодопомоги* різного профілю (для батьків, які втратили сина на війні, для військових з втратою кінцівок у реабілітаційному центрі). Усі учасники діляться своїми власними історіями, досвідом переживання, серед яких знайдуться ті, кому краще вдалося подолати зовнішні і внутрішні перешкоди до повернення у повсякденне життя, успішно пройти шлях від моменту втрати і її цілковитого заперечення до можливості її прийняття. Непосильний тягар болю, смутку, розпачу, зневіри, який несе людина від моменту втрати, ніби розподіляється у групі, а історія одного чи декількох учасників з успішним завершенням (з набуттям полегшення, зняттям внутрішньої напруги через прийняття втрати, віднайденням або побудовою нових життєвих сенсів, відновленням цінності життя, постановкою і досягненням нових цілей тощо) вселяє надію у людину, даючи розуміння, що вона не сама у своєму горі.

Позитивний ефект спостерігається від висвітлення таких "переможних" історій у *медійному просторі*. Достойним прикладом такого життєвого заряду можна назвати цикл сюжетів проекту "Переможці" на каналі "1+1". Героями проекту стали бійці АТО та волонтери, які під час військових дій на Сході України втратили кінцівки. Ідейною основою проекту слугувала серія фотографій українського фотографа Олександра Мордерера, роботи якого ілюструють життя людей з протезами як повноцінних членів суспільства, які, не зважаючи, а подеколи і завдяки таким життєвим випробуванням залишаються успішними, щасливими, сповненими сил та енергії жити, творити, любити. Такі історії дивують, привертають увагу, надихають та захоплюють не лише тих, хто має схожі проблеми, а й звичайних пересічних громадян, які з

різних причин втратили смак до життя, загубили життєві орієнтири і не знають, куди і як рухатися далі. Таким чином, попередня ідентифікація себе з "невдахою", з жертвою життєвих обставин та несправедливості стає проникною для нового досвіду, для формування нових ролей на кшталт "сильної духом особистості", "переможця", "щасливої людини".

По-третє, слід звернути увагу на **словесне переконання**: рівень самоефективності може значно підвищитися, якщо будь-яка значуща для особистості людина (наприклад, хтось із батьків, викладачів чи друзів) завірить її у тому, що вона здатна успішно впоратися із конкретною ситуацією, що в неї вірять і не сумніваються у її спроможності досягнути успіху.

Неодноразово вже згадувався позитивний вплив оточення на рівень самоефективності людини, яка переживає втрату. Тому робота з постраждалими не має обмежуватися лише ними самими, а потребує комплексного підходу, залучаючи до роботи зі спеціалістами тих людей, які знаходяться поруч, яким людина довіряє, до чиїх думок вона прислухається та чиї думки є значущими і важливими для неї.

По-четверте, слід нейтралізувати ефект **емоційної активації** – високий її рівень може викликати у людини почуття тривоги, напруженості, і відповідно знижувати відчуття самоефективності.

Дуже часто на шляху до реальних дій, що є гарантом отримання будь-якого результату, стають наші емоції, які перешкоджають подальшому просуванню людини до її цілей, до її можливості оновлення після втрати: страх паралізує і може відштовхнути людину назад у поступі до успіху; надмірна тривожність не дає змоги зосередитися на головному, постійно відволікаючи і штовхаючи на пошуки прихованих загроз та пасток; злість та придушений гнів провокують особистість на усіякі необдумані, невважені кроки, наслідки яких можуть скоріше нашкодити, ніж принести полегшення. Основне завдання спеціаліста у межах цього фактору зробити все можливе, щоб вгамувати цей емоційний коктейль, гармонізувати емоційні стани особистості, узгодити їх між собою, примирити у разі конфлікту, збалансувати надлишок емоційності, що спустошує особистість, або ж активізувати ті емоції, які для особистості є ресурсними. На перших етапах доречними будуть різноманітні катарсичні, релаксаційні та дихальні вправи. Згодом можна додати елементи емоційно-образної терапії через локалізацію негативної емоції в тілі з можливістю її подальшої трансформації.

Врахування зазначених вище факторів істотно збільшує шанси на відновлення рівня самоефективності особистості, що позитивно впливає на загальний показник фізичного здоров'я та психологічного благополуччя.

Література:

1. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матер. методол. семінару НАПН України (24 березня 2016 р.). – К., 2016. – С. 42–51. – 0,5 д. а. – Планова. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). / Л. Хьелл, Д. Зиглер – СПб.: Питер-Пресс, 1997.– 608 с.

3. Bandura A. Self-efficacy: Toward to unifuing theory of behavioral change // Psychological review, 1977a. Vol.84. No 2. P. 191-205.

Михайлова О.І.

СТВОРЕННЯ СІМ'Ї – РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний стан державотворення в Україні характеризується бурхливим темпом змін та нестабільною соціально-економічною ситуацією, що загострює проблеми суспільства в цілому, і особистості зокрема. Низький матеріальний рівень, відсутність ринку праці, житла впливають на народжуваність дітей, стабільність, психологічний стан людини. Навіть незначні, на перший погляд, аспекти внутрішнього дискомфорту виявляються назовні у вигляді утруднень у спілкуванні та непорозумінь, що можуть спровокувати як внутрішньо особистісні, так і конфліктні ситуації з оточуючими людьми.

Прагнучи зберегти психологічний комфорт, людина шукає партнерів для спілкування і людей, яким можна просто довіряється, бути конгруентним у вираженні власних почуттів та емоцій. Перед людиною постає питання створення сім'ї та укладання шлюбу, особливо в наш час, коли суспільством приймаються різні форми сімейних взаємин.

В основі вивчення та діагностики взаємостосунків у сім'ї лежать складові, які залежать як від особистісних характеристик молодого подружжя, так і від їх загальної освіченості з питань побудови взаємодії в даному осередку, засвоєні та привнесені із взаємостосунків в батьківській сім'ї. Окрім вище означених питань, важливими є сценарії взаємодії в сім'ї, котрі переймає подружжя з батьківських сімей. Саме вони, на нашу думку, обумовлюють, окрім інших факторів, тип сім'ї та її здатність діяти конструктивно та справлятися з життєвими проблемами.

Благополуччя сім'ї, а відповідно і відчуття комфорту і задоволеності життям особистістю, залежить від специфіки засвоєння ролей чоловіка і дружини, батька і матері, знання і уявлення про себе як людину певної статі із специфічними потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами і формами поведінки, а також уявленнями про сімейне життя, що служать психологічною основою шлюбу і впливають на міжособистісні відносини подружжя [1]. Для кожної дорослої людини шлюб означає збагачення, наповнення свого життя новим значенням і змістом. Молоді люди вірять в те, що життя стане кращим, цікавішим після того, як вони візьмуть шлюб. Такі сподівання лежать в основі сім'ї, яку вони вирішили створити [2].

Міцність сім'ї багато в чому залежить від її соціально-економічної та правової захищеності. Водночас, причини окремих сімейних проблем часто залежать від особливостей виховання та культури сімейного спілкування, від індивідуальних характеристик членів сім'ї тощо [3].

Психологічна готовність відіграє особливу роль у формуванні готовності до створення сім'ї. Саме вона зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність: турбуватися про іншу людину; співчувати, співпереживати іншому; спілкуватися на основі співпраці з іншим; бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміти пристосовуватися до них [4].

Людині необхідно бути психологічно готовою до шлюбу, що визначає подальші сімейні взаємини – їх успішність або ж утруднення. Без зазначеного компонента перехід від неформальних взаємин емоційного характеру (кохання) до формальних – регламентованих і обов'язкових стосунків між партнерами по шлюбу – пов'язаний зі значними труднощами.

У молоді змінюється світогляд, більшість наших співгромадян прагнуть спочатку утвердитись матеріально, досягти кар'єрного зросту, а разом з цим змінюються погляди на сім'ю та сімейне життя, для неї просто не вистачає часу, послаблюються установки на вступ у шлюб в цілому. Зменшення відсотка

молодих подружніх пар призводить до зниження темпів молодшання шлюбно-сімейної структури населення та негативно впливає на демографічну ситуацію в Україні [3].

З психологічного погляду, стабільність ще не означає успішність. Стабільний шлюб і сім'я дають задоволення людині від перебування її в цих соціальних інститутах, створюють умови для особистого щастя, особистісного розвитку кожного з їх членів. Багато в чому стабільність шлюбу і сім'ї залежить від таких чинників, як вік одруження, термін знайомства, який передує шлюбу, соціальний статус подружжя. Про стан взаємин партнерів і, відповідно, про перспективність шлюбних стосунків наочно свідчить мотивація тих респондентів, які вирішили зареєструвати свій шлюб. Стан взаємин між партнерами яскраво характеризує і мотиви того, чому чоловік і жінка вирішили не реєструвати свій шлюб. Для повних сімей (ідеться про консенсуальний шлюб) характерним є те, що їх цілком влаштовує їхній стан, представники цих сімей задоволені своїми взаєминами ("не вважаю це за потрібне", "нам і так непогано", "реєстрація закоханим не потрібна") і не бачать доцільності в офіційній реєстрації шлюбу, яка, на їхню думку, аж ніяк не вплине на їхні стосунки ("штамп у паспорті нічого не вирішує"). Отже, молоді люди не прагнуть реєструвати шлюб, перш за все, в ситуації, коли зовнішні примуси або сподівання стосовно реєстрації відсутні, а внутрішня ситуація (взаємини з партнером) цілком благополучні [5].

Інші мотиви небажання укладати шлюб пов'язані із усвідомленням відповідальності за майбутнє сім'ї. Чоловік і жінка не поспішають укладати шлюб, якщо в їхній життєвій ситуації мають місце перешкоди для благополучного сімейного життя – незадовільне матеріальне становище, незавершене навчання, а також коли вони прагнуть поближче пізнати одне одного. Така позиція свідчить про відповідальне ставлення до шлюбу, до майбутнього сімейного життя.

Сьогодні особливо важливим є формування культури сімейних відносин, гуманне виховання в сім'ї, підвищення відповідальності батьків за сім'ю та виховання в ній дітей.

Багато психологів вважають, що подружня сумісність – найважливіша умова стабільності і благополуччя подружньої пари. Сумісність частково визначається її дослідниками через задоволення: "Якщо для спрацьованості симпатія – другорядний елемент оцінки взаємодії, то для сумісності симпатія (як задоволеність відносинами) – головний елемент" [6]. "Сумісність може бути описана в основному двома характеристиками: показниками суб'єктивної

задоволеності партнером (психологічна ознака) і показниками емоційно-енергетичних витрат індивіда, учасника спілкування (фізіологічна ознака)". При цьому емоційний фон відносин супроводжується деякими, можливо, максимально емоційно-енергетичними витратами партнерів, що спілкуються". В умовах неформальних відносин (інтимно-емоційних) оптимальною взаємодією буде така, яка характеризується максимальною задоволеністю партнерів взаєминами, тривалістю зв'язку, частотою контактів.

Обозова А.Н. [6] виділила чотири аспекти подружньої сумісності, необхідність розділення яких, на її думку, обґрунтована відмінністю властивих ним критеріїв, закономірностей і проявів:

1) духовна сумісність – характеризує узгодженість цілепокладаючих компонентів поведінки партнерів: установок, ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок і т.ін. (основна закономірність духовної сумісності – схожість, подібність духовних устроїв подружжя);

2) персональна сумісність – характеризує відповідність структурно-динамічних особливостей партнерів: властивостей темпераменту, характеру, емоційно-вольової сфери: один з критеріїв персональної сумісності – безконфліктне розподілення міжособистісних ролей; основна закономірність цього аспекту сумісності подружжя – додатковість структурних характеристик партнерів;

3) сімейно-побутова сумісність – функціональні особливості шлюбних партнерів: узгодженість уявлень про функції сім'ї і відповідний устрій, узгодженість рольових очікувань і домагань при реалізації цих функцій; критерій – ефективність виховання дітей;

4) фізіологічна сумісність, ознаками якої, зокрема сексуальної, є гармонія ласк чоловіка і жінки, тілесного контакту, задоволеність від близькості [4].

Таке розуміння подружньої сумісності близьке до поняття задоволеності шлюбом. Дійсно, в даному випадку сумісність трактується як узгодженість установок, схожість духовних устроїв подружжя, відповідність характеру, узгодженість уявлень про функції сім'ї – тобто, в принципі, все це можна позначити як уявлення про сімейне життя. А реалізація цих уявлень у шлюбі і визначає оцінку подружжям власного шлюбу, їх задоволеність сімейними відносинами і власне психологічний комфорт особистості, що при достатньому усвідомленні значимості сімейних стосунків є потужним ресурсом особистості.

Література:

1. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личному росту / пер. с англ. В. Сатир, М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 246с.

2. Уткин Э. Конфликтология / Э. Уткин – М.: Наука, 1998. – 372 с.
3. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. / В.О. Татаркевич – М.: Просвещение, 1981. – 361 с.
4. Левкович В., Зуськова О., Методика диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. – 1987. – № 4. – С. 128-134.
5. Райгородский Д.Я. Учебное пособие по психологии семейных отношений. Для факультетов психологических, медицинских и социальной работы / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом "БАХРАХ". – 2004. – 736с.
6. Романов К.В. Нравственный мир молодой семьи. / К.В. Романов – Ленинград: – 1985. – 185 с.

Наконецна М.М.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ІНТЕРСУБ'ЄКТНІСТЬ

Психологічне благополуччя особистості тісно пов'язане з інтерсуб'єктністю. Багато авторів зазначали, що важливим компонентом психологічного здоров'я та особистісного благополуччя є соціальний інтерес (А. Адлер), прагнення бути відповідальним та піклуватися про інших (К. Хорні, Е. Фромм), прагнення до самоактуалізації як втілення суб'єктної позиції в житті, як реалізації власного потенціалу та можливостей (А. Маслоу, К. Роджерс), оптимізм як тенденція позитивно інтерпретувати події (М. Селігман). Практично всі зазначені компоненти пов'язані із інтерсуб'єктністю як здатністю особистості бути вільною, творчою, відкритою та підтримувати власне психологічне здоров'я у відносинах з іншими.

Людина створює свій життєвий світ у взаєминах з іншими; завдяки цим стосункам вона може розвиватися та підтримувати своє психологічне благополуччя. Одним із вимірів інтерсуб'єктності є життестійкість (hardiness) – поняття, введене С. Мадді для позначення здатності людини протистояти життєвим труднощам, відстоювати власну позицію. У той же час життестійкість є в тій мірі частиною інтерсуб'єктності, в якій вона стосується взаємин з іншими людьми; з іншого боку, життестійкість може стосуватися і ситуацій, не пов'язаних із міжособистісною взаємодією.

У роботі Г. Рейса із співавторами [4] перевірялася гіпотеза про щоденні інтраособистісні коливання емоційного благополуччя. Автори припустили, що

ці коливання пов'язані з трьома базовими потребами – в автономії, компетентності та взаємозв'язках. Звісно, остання з названих потреб тісно пов'язана з інтерсуб'єктністю, як ми її розуміємо. У дослідженні Г. Рейса та співавторів [4] було виявлено, що найкращими предикторами задоволення потреби у взаємозв'язку та, відповідно, емоційного благополуччя людини є змістовна розмова, яка має сенс та значення для учасників, та відчуття того, що тебе цінують та розуміють. У свою чергу, змістовна розмова та відчуття того, що тебе розуміють – це важливі якісні показники інтерсуб'єктних взаємин. Отже, дослідження Рейса та співавторів опосередковано доводить висунену нами гіпотезу про те, що інтерсуб'єктність позитивно впливає на рівень емоційного благополуччя особистості.

В цілому, прийнято розрізняти емоційне благополуччя як особистісну рису та як стан [3; 4]. Відповідно, можна припустити, що інтерсуб'єктність впливає і на диспозиційне емоційне благополуччя, розкриваючи та розвиваючи потенціал здоров'я та ресурсів у стосунках людини з іншими. І водночас включеність в інтерсуб'єктні стосунки "тут і тепер" може підвищити емоційне благополуччя як стан людини, який може змінюватися впродовж дня.

За даними Т.М. Титаренко, до десяти найпопулярніших у персонологів показників психологічного здоров'я відносяться, зокрема, "схильність до співробітництва з іншими" та "здатність до співпереживання, людяність" [1], які, на нашу думку, є важливими складовими інтерсуб'єктності.

Інтерсуб'єктність актуалізує ту сторону психологічного благополуччя особистості, яка пов'язана із самою серцевиною особистісного буття – зв'язками з іншими людьми. При цьому інтерсуб'єктні зв'язки розуміються нами, передусім, як конкретні життєві взаємовідносини, що мають характеристику розвитку суб'єктності учасників взаємодії. З іншого боку, інтерсуб'єктними зв'язками можуть бути більш загальні абстрактні системи взаємодій – наприклад, міжнародні, міжетнічні, міжконфесійні тощо, а також зв'язки з уявленими іншими – зовсім фантазійними або ж тими, з ким був досвід спілкування, але з ким через певні причини людина не взаємодіє зараз.

Таким чином, аналіз показує, що інтерсуб'єктні відносини тісно взаємопов'язані з емоційним та особистісним благополуччям та психологічним здоров'ям людини. При цьому зв'язок тут подвійний. З одного боку, чим більш благополучна особистість, тим в більш сприятливі інтерсуб'єктні відносини вона вступає. З іншого боку, чим гармонійніші інтерсуб'єктні стосунки в житті людини, том більш імовірно, що вона буде диспозиційно та ситуативно більш благополучною.

М. Чиксентміхайї писав, що "дії, які беруть до уваги майбутнє, загальне благо, емоційне благополуччя інших людей" [2] є важливою людською чеснотою, адже, як продовжує автор: "Добро – це творче подолання інертності, це енергія, яка призводить до еволюції людської свідомості" [2]. Отже, турбота про психологічне благополуччя людей – це значуща соціальна характеристика окремої особистості та суспільства в цілому. При цьому важливим також є теоретичний аналіз того, в чому полягає емоційне та психологічне благополуччя, як воно залежить від різних суспільно-економічних, культурно-освітніх умов та особливостей. Засобами психологічної науки уможлиблюється аналіз проблеми благополуччя особистості у вимірах емоційних станів, рис індивідуальності та способів інтерпретації людиною ситуацій як сприятливих чи неблагополучних. Один із способів аналізу проблеми психологічного благополуччя – це розгляд явища у його зв'язку з інтерсуб'єктивними відносинами людини, що дозволяє конкретизувати дослідницькі питання до певного кола, окресленого взаєминами особистості з іншими.

Таким чином, інтерсуб'єктивність – це важливий чинник розвитку психологічного благополуччя особистості, пов'язаний з проблематикою психологічного здоров'я багатозначними зв'язками. В цілому, проблематика дослідження психологічного та особистісного благополуччя, зокрема у його інтерсуб'єктивних вимірах, – це важлива тема сучасної світової психології, в якій все більшої ваги набуває такий напрям, як позитивна психологія (М. Селігман, М. Чиксентміхайї). Дослідження проблеми взаємозв'язку психологічного благополуччя та інтерсуб'єктивності як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях уможливить якісні, глибокі інсайти стосовно того, як людина може бути здоровою, щасливою та благополучною у стосунках з іншими людьми. А оскільки людське буття немислиме у відриві від взаємодій з іншими людьми, ця проблематика завжди буде актуальною.

Література:

1. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості / Т.М. Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2016. – Вип. 9. – С. 196-215.
2. Чиксентміхайи М. В пошуках потоку. Психологія включеності в повсякденність [Електронний ресурс] / Михай Чиксентміхайи // М.: Альпіна нон-фікшн. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: http://loveread.ec/view_global.php?id=45897.
3. Myers D.G. The pursuit of happiness: Who is happy – and why. New York: William Morrow, 1992.

4. Reis H.T. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness / H.T. Reis, K.M. Sheldon, S.L. Gable, J. Roscoe, R.M. Ryan // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2000. Vol. 26, №4, April. – P. 419-435.

Новгородський Р. Г.

ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Проблема здоров'я особистості була, є і буде залишатися об'єктом дослідження багатьох сучасних галузей наукового знання: філософії, соціології, психології, педагогіки й медицини. Якщо розглядати ієрархію чинників активної життєдіяльності, творчого потенціалу та самореалізації соціального працівника, то потрібно зазначити, що важливе місце належить його особистісному здоров'ю. Саме воно буде впливати на його особистісний розвиток у цілому.

За визначенням ВООЗ, здоров'я – це "стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад".

Визначенню поняття здоров'я присвячені численні дослідження. "Здоров'я – це природний стан організму, що характеризується нормальним узгодженим перебігом усіх процесів і діяльністю всіх функцій, які забезпечують йому необхідну активність у взаємодії з навколишнім середовищем. У поняття здоров'я вкладаються не тільки якісні, а й кількісні ознаки, оскільки існує поняття про ступені здоров'я... У поняття здоров'я входить і соціальна повноцінність людини" [2].

Інший дослідник А. Іванюшкін розглядає здоров'я з точки зору наукового і ціннісного змісту, що включає три рівні: біологічний – спочатку здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і як наслідок – максимум адаптації; соціальний – здоров'я є мірою соціальної адаптації, діяльнісного ставлення людського індивіда до світу; особистісний (психологічний) – здоров'я є не тільки відсутність хвороби, а й її подолання, попередження (здоров'я – не тільки стан організму, але й "стратегія життя людини").

Інші дослідники визначають поняття "здоров'я" як суму "резервних можливостей основних функціональних систем" (М. Амосов), "комплекс резервних можливостей організму, що забезпечують соціальну активність при максимальній тривалості життя" (В. Казначеев), "один з найважливіших

показників "якості" людини і популяції людей" (П. Капіца), "сукупність фізичних і духовних здібностей, якими володіє організм, жива особистість людини" (Г. Царегородцев), "міру реалізації генетичних потенціалів, це резерви життя, життєздатність людини як цілісного творіння в єдності його тілесних, психічних і духовно-моральних характеристик" (В. Горячев), "показник культури людини в цілому, оскільки воно за внутрішньою своєю суттю виявляється показником гармонії практичного і теоретичного плану буття, мірою узгодженості в людині природного і соціального начал" (Г. Пастушок) [2].

Можна зазначити, що більшість науковців використовують велику кількість показників, що характеризують сутність поняття "здоров'я", проте в цілому вони зводяться до двох основних: перший – відсутність хвороб, другий – стан благополуччя, оптимального функціонування організму, рівновага між індивідом і навколишнім середовищем, нормальне існування тощо.

Особистісне здоров'я – стан особистості, що забезпечує її сталий розвиток, успішне особистісне зростання, рух у бік самоактуалізації. Якщо особистісне здоров'я свідчить про стійкість розвитку особистості й успішності її особистісного зростання, то потреба в самоактуалізації – про те, наскільки особистість шукає особистісного зростання, говорить про бажання людини розвиватися.

Потрібно зазначити, що особистісне здоров'я соціального педагога – це не просто стан особистості, що забезпечує її сталий розвиток, успішний особистісний ріст, рух у бік самоактуалізації, але це й особистість, яка ефективно функціонує, відчуває фізичне, соціальне, психічне благополуччя. При цьому слід додати, що здоров'я соціального працівника визначається не відносно природного стану людини, а відносно соціальних вимог до його функціонування в соціальній роботі.

Потрібно сказати, що соціальний педагог вважається здоровим, якщо у нього гармонійно розвиваються потенційні фізичні та творчі сили, що роблять його соціально зрілим і компетентним фахівцем, працездатним, активним суб'єктом життя і професійної діяльності. Для таких соціальних працівників будуть характерні: психічна рівновага, високий рівень адаптації, гармонійні стосунки з оточенням, цілеспрямованість, упорядкованість і контроль своїх дій, упевненість у собі, адекватна самооцінка, адекватний рівень домагань, креативність, критичність мислення, гармонійність, внутрішня узгодженість.

Особистісне здоров'я соціального працівника прямо пропорційно буде відображатися і на його клієнтах, і на результатах усієї соціальної роботи. Стан особистісного здоров'я соціального працівника впливає на його клієнтів на всіх

рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному.

Соціальний працівник, який має нездоровий особистісний вигляд, не може забезпечити своєму клієнту необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід при вирішенні його соціальної проблеми. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості соціального працівника, прояви синдрому професійного згорання, педагогічних криз також безпосередньо впливають на здоров'я не тільки самого працівника, але і його клієнтів.

Професійна діяльність соціальних працівників є одним із найбільш напружених (у психолого-педагогічному аспекті) видів соціальної діяльності і входить до групи професій з найбільшою наявністю стрес-факторів.

Тому серед науковців прийнято розглядати групи специфічних чинників професійної діяльності, які негативно впливають на професійний та особистісний розвиток соціального працівника (великий обсяг роботи; багатофункціональність професійної діяльності; постійне спілкування з різними за віком, статусом, досвідом клієнтами; жорстка структурованість та формалізованість комунікативної системи; неоднорідність аудиторії за розумовими та соціально-культурними особливостями, загальною освіченістю рівнем знань, спрямованістю, особистою мотивацією та ін.).

Також не слід забувати й про інші фактори особистісного здоров'я соціального працівника: індивідуально-психологічні (спосіб життя, генетичні чинники, вік, стать, сімейний стан, освіта, стаж роботи, задоволення базових потреб); особистісні (особистісні диспозиції, рівень домагань, нейротизм, тривожність, особливості характеру, мислення, рівень самооцінки і самоповаги, навички соціальної взаємодії з людьми, смислові установки, цінності, спрямованість особистості, стиль життя, рівень професіоналізму, духовно-творчий потенціал, сформованість продуктивного стилю діяльності і спілкування); емоційні (стан емоційної сфери, особливості психоемоційних переживань); соціально-психологічні (коло спілкування, психологічний клімат у колективі фахівців соціальної сфери, рівень соціальної підтримки); організаційно-педагогічні (тижневе навантаження, умови праці, режим праці і відпочинку, тривалість робочого дня, наявність здоров'язбережувального освітнього простору в установі).

Хотілося б додати, що в умовах ринкової конкуренції надійність, витривалість, працездатність, готовність платити високу енергетичну ціну за успіхи у професійній діяльності стають еталоном якості сучасної професійної

підготовки соціального працівника. І тому в реальних умовах ми спостерігаємо, як нехтуються особистісне здоров'я і благополуччя фахівця соціальної сфери.

Таким чином, можна зазначити, що насьогодні існує ціла низка визначень поняття "особистісне здоров'я", котрі, як правило, мають такі критерії: відсутність хвороб; нормальне функціонування організму в системі "людина – середовище", "людина – людина"; повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя; здатність адаптуватися до різних умов існування в навколишньому середовищі; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій.

Література

1. Бойко Ю. С. Науковий аналіз категорій "здоров'я" та "здоровий спосіб життя" з позиції педагогічної аксіології [Електронний ресурс]. / Ю. Бойко. – Режим доступу <http://dspace.udpu.org.ua:8080>. – Назва з екрана.

2. Мойсеюк Василь. Культура здоров'я соціального педагога як стратегічна проблема сучасного суспільства [Електронний ресурс] / В. Мойсеюк. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/580>. – Назва з екрана.

3. Мешко Г. М. Проблема збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога у діяльності шкільної психологічної служби [Електронний ресурс] / Г. Мешко, О. Мешко. – Режим доступу http://www.rusnauka.com/7._DN_2007/Psihologia/19355.doc.htm. – Назва з екрана.

Нещерет О.І.

КОНЦЕПТ ЩАСТЯ: ПСИХОЛІНГВІСТИЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Розкриття складних феноменів світу через поняття концепту сьогодні є досить поширеним явищем у науковій літературі. Концептуалізація розглядається науковцями як "осмислення інформації, що надходить, уявне конструювання предметів і явищ, яке приводить до утворення певних уявлень про світ у вигляді концептів (тобто фіксованих у свідомості людини значень)" [3; 56].

Дослідження концептів, складних і цікавих феноменів, пов'язаних з психікою людини, особливостями її сприйняття і опису дійсності, втіленої в різних мовних одиницях, ведеться в декількох напрямках. Аналіз концептів, що належать до різних мовних культур (наприклад, праці М.О. Красавського, М.В. Піменової), визначає національну специфіку того або іншого концепту;

порівняльно-співставний аспект дослідження декількох концептів однієї мови дозволяє досягнути феномен певного фрагменту картини світу (праці С.Г.Воркачова, О.М. Кондратьєвої, Н.М.Сергєєвої), а також вивчення окремих концептів конкретної мови (праці Н.М. Катаєвої, О.В. Рудакової), дають можливість реконструювати фрагмент наївної картини світу людини, відображеної в мові. Різні методики опису концептів дозволяють якнайповніше відтворити їх структуру.

Предметом нашого дослідження є структура концепту щастя, одного із фрагментів сфери внутрішнього світу людини. Об'єкт вивчення – актуалізація ознак, що формують структуру концепту щастя в українській мовній картині світу. Актуальність звернення до даного питання пояснюється як особливою увагою наукової спільноти в останні роки до питань концептуалізації світу засобами мови взагалі, так і інтересом до відображення в ній внутрішнього світу людини зокрема.

Інтерес психологів до вивчення щастя з'явився порівняно недавно. Як засвідчують відомі дослідники щастя [1, 2], тільки в 1930-і роки ХХ в. стали виникати перші емпіричні дослідження щастя (Л.Ватсон, Г.Саймондс, Ф.Гартман), але ці спроби розглядаються скоріше як випадковість, ніж закономірність. Початок розвитку психології взагалі вважається одностороннім, тому що розробка проблеми щастя почалася з негативних його значень або з того, що З. Фрейд називав "нормальним нещастям повсякденності". І навіть останні півстоліття наука психологія по суті займалася однією-єдиною проблемою – психічними розладами людини. Ця однобічність предмету вивчення по-справжньому вперше починає зникати тільки в другій половині ХХ століття (60-і роки) під впливом праць гуманістично орієнтованих психологів (А. Маслоу, Г. Олпорта, Е. Еріксона, К. Роджерса, Р. Мея та ін.). Наприкінці 1990-х років, головним чином, з ініціативи американського психолога Мартіна Селігмана і його колег Дж. Вейланат, Е. Дінера і М. Чіксентміхайлі та ін., виникла нова галузь психологічного знання – позитивна психологія, основним напрямком дослідження якої стало щастя. Вітчизняна психологія розглядає щастя як цінність і афективний стан (І.А. Джідар'ян, О.М. Леонт'єв, О.О.Леонт'єв, Б. І. Додонов, Є.П. Ільїн та ін.).

Але й до цього часу немає єдиних, прийнятих усіма, визначень і цілісної теорії щастя. Також повною мірою не вирішена проблема об'єктивної суб'єктивного переживання щастя і уявлення про нього. В даний час вивчення проблеми щастя переважно пов'язане із збільшенням числа непростих життєвих ситуацій, в які потрапляє людина, переживанням нею стресу,

зневірою в можливості досягнення особистого благополуччя власними зусиллями, труднощами соціалізації, зміною норм цінностей людського життя, трагічними соціальними подіями у житті країни.

У зв'язку з тим, що дослідження детермінант суб'єктивного благополуччя і щастя ускладнюється специфічністю даних понять, вивчення цих феноменів з позиції психосемантичного підходу відкриває можливості для виявлення їх усвідомлюваної складової, дозволяє встановити певні співвідношення між конкретним поняттям і свідомістю суб'єкта. В психолінгвістичних дослідженнях суб'єктивний семантичний простір може бути розглянутий як певна форма репрезентації змісту індивідуальної свідомості.

Значення розуміється як "узагальнена ідеальна модель об'єкта у свідомості суб'єкта, в якій фіксовані суттєві властивості об'єкта, виділені в сукупній суспільній діяльності" [4; 14]. Нормативність (культурна обумовленість) форм презентації починає формуватися з перших днів життя дитини. Дитина навчається "опису світу", засвоюючи при взаємодії з іншими людьми системи сенсорних, операціональних і емоційних еталонів, інші форми значень. Рамки такого опису визначають діяльності, в які втягнута людина, її власний життєвий досвід, аналізуючи який, ми бачимо вияви цієї культурно-діяльній обумовленості. В той же час поведінка сучасної культурної людини є не тільки результатом розвитку з дитинства, але і продуктом історичного розвитку. Саме в цих умовах формується етнічна свідомість та етнічна ідентичність особистості, які й простежуються в мовних концептах носіїв мови. "Загальнокультурний ментальний простір як сукупність значень, образів, символів суспільної свідомості тією чи іншою мірою повноти присвоюється конкретним суб'єктом і, заломлюючись через систему його цінностей, через його світогляд, набуває того чи іншого особистісного сенсу, що задає відношення суб'єкта до цієї реальності і визначає використання даного ментального простору як історичної метафори для категоризації наступних епох", – приходять до узагальнення В.Ф.Петренко [4; 22]. Тому таким важливим видається дослідження системи значень, якими володіє мовець, виявлення смислового наповнення конкретних концептів.

Застосування психолінгвістичних методик дослідження дозволяє встановити індивідуальну семантичну наповненість предмету нашого дослідження – лексеми "щастя", визначити ступінь актуальності внутрішньої форми даного слова для сучасної молоді.

У даному дослідженні взяли участь 104 студенти (77 дівчат і 27 хлопців) філологічного факультету та факультету іноземних мов Ніжинського

державного університету імені Миколи Гоголя (середній вік – 19-20 років). Для виділення семантичних зв'язків було використано вільний асоціативний експеримент, суть якого в тому, що досліджуваному пропонується на запропоноване експериментатором слово (стимул) відповісти першим ліпшим словом-асоціацією, яке прийшло на думку (реакція). Методика вільного асоціативного експерименту дозволяє визначити найбільш стандартні, частотні зв'язки слів. Вважається, що вільний асоціативний експеримент дає надійну лінгвістичну і психологічну інформацію. Матеріали масового експериментального опитування легко піддаються математичній обробці, дозволяють зручно встановити асоціативні групи, виявити особливості культурної, професійної, соціальної диференціації мови, з'ясувати соціально-психологічні відмінності у мовленні. В даному дослідженні інструкція давалася усно і письмово: "Напишіть, будь ласка, якомога швидше слова, пов'язані зі словом "щастя", які першими прийшли вам в голову".

На слово-стимул "щастя" було отримано 486 оцінок респондентів. Семантична близькість кваліфікаторів дозволила об'єднати їх в певні групи за значеннями, внаслідок чого було виділено 13 категорій понять на слово-стимул "щастя", кожній з яких відповідала певна група суджень: "любов" (12%): "любов", "кохання"; "кохана людина", "кохання вірне", "ніжність"; "здоров'я" (9,5%): "здоров'я", "здорова мама", "ніхто не хворіє"; "сім'я" (11,2%): "сім'я", "сім'я моя", "родина", "рідні люди", "взаємини з рідними", "гарні взаємини у сім'ї", "сім'я повноцінна", "вся сім'я разом", "батьки", "зустрічі з близькими", "близькі люди", "родичі", "близькі", "діти", "турбота", "відданість родині", "чоловік"; "дружба" (6,7%): "дружба" "друзі", "друзі вірні", "вірність"; "соціальні відносини" (5,0%): "дорогі люди", "взаєморозуміння оточуючих", "немає самотності", "повага", "взаєморозуміння", "спілкування", "однокурсники", "взаємність", "чесні люди", "добрі люди", "повага", "зустрічі", "молодь", "церква"; "діяльність" (2,9%): "гарна робота", "улюблена справа", "домашнє завдання", "1 пара", "стипендія", "модуль"; "матеріальне благополуччя" (9,5%): "матеріальне", "тепла ковдра", "ковдра", "матеріальні речі", "благополуччя", "добробут", "достаток", "м'якенький ведмедик", "дім", "подарунки", "кава з вершками", "чашка кави", "теплі руки"; "стан" (19,4%): "сміх", "посмішка", "радість", "емоції", "насолота", "задоволення", "гармонія", "спокій", "веселість", "безтурботність", "надія", "хороший настрій", "свобода", "немає проблем", "теплота", "рожевий", "серце", "ідеальне", "7 небо"; "здібності" (4,5%): "самореалізація", "бажання", "здійснення бажань",

"впевненість", "досягнення поставлених цілей", "успіх", "прагнення людини заволодіти його", "багато"; "випадковість" (0,8%): "удача", "везіння"; "життя" (2,5%): "життя", "життєвість", "повнота життя", "є для чого жити"; "дозвілля" (2,9%): "відпочинок", "канікули", "канікули на морі", "подорожування", "свята", "вихідні"; "природа" (5,4%): "весна", "сонце", "квіти", "тепло", "літо", "зима", "райдуга", "тюльпани", "банани".

Дані проведеного нами асоціативного експерименту свідчать про актуалізацію в свідомості досліджуваних семантичних ознак лексеми "щастя", а також про особистісний характер досліджуваного концепту. Як показують матеріали проведеного дослідження, розуміння щастя має чітко виражену орієнтацію на цінності особистого благополуччя (любов, сім'я, здоров'я, матеріальне благополуччя, переживання емоційних станів).

В кількісному оцінному вимірі низькі бали отримали судження, які визначають щастя як випадковість – "удачу", "везіння". Це може говорити про те, що молоді люди сьогодні у досягненні щастя більше покладаються на себе, свої зусилля. Тому, думається, виправданими є показники групи "здібності", в якій переважають такі маркери, як "самореалізація", "досягнення поставлених цілей", "успіх", "прагнення людини заволодіти його", "впевненість".

У поданні картини світу "щасливих" студентів, можна виділити наступні особливості: світ – це позитивний образ; світ – це реальність; світ – це бажане майбутнє. "Щасливі" студенти зображують світ як "бажане майбутнє" без загальносвітових проблем (війна, наркотики, екологічні проблеми).

У сприйнятті щастя молоддю характерна спрямованість на сімейні цінності, зовнішні вираження щастя. Щастя для них реалізується в асоціатах, пов'язаних з матеріальними речами, відпочинком на природі, вихідними, канікулами, зустрічами з близькими.

Також звертає на себе увагу й той факт, що в розумінні щастя для молоді більше виражений емоційний (афективний) компонент, який відчутний в кожній із груп суджень чи через семантичне наповнення лексем (радість, насолода, задоволення, любов), чи афіксальне позначення (м'якенький ведмедик), чи втілення образів, які стоять за словами-маркерами (вихідні, сонце, рожевий та под.).

Дослідження концепту "щастя", що є одним з ключових в українській національній картині світу, дозволяє зробити висновок про те, що уявлення про щастя сучасних студентів характеризується складністю і багатоплановістю. Воно неодноразово організовує життєвий світ суб'єкта дослідження, показує багатоаспектне, але не байдуже сприйняття навколишньої дійсності.

Уявлення про щастя у відповідях респондентів також виступає як оцінне судження про життя в цілому: воно формулює мету існування, визначає критерії вибору способу життя за межами індивідуального буття, при тому відображає загальнолюдські цінності.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. / М.Аргайл. – СПб: Питер, 2003. – 336 с. – Режим доступа: <http://scorcher.ru/art/happiness/Argyle.php>
2. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма/ И.А.Джидарьян. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2013. – 268 с. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/elu>
3. Кубрякова Е.С. Язык пространства и пространство языка (к постановке проблемы) / Е.С.Кубрякова // Известия АН СССР. – 1977. – Т. 56, № 3. – С. 22-31. – (Сер. лит. и яз.).
4. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания/ В.Ф.Петренко. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 208 с.

Никоненко Ю.П.

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В ОСВІТЯНСЬКІЙ СОЦІАЛЬНІЙ ІНСТИТУЦІЇ НА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Соціальні перетворення останніх років призвели до руйнування усталених регулюючих та детермінуючих параметрів суспільного буття, і найбільш вразливою соціальною групою в умовах кризи є молодь.

Довгий час педагогіка розглядала особистість тільки як об'єкт виховання. Основою парадигми соціалізації в радянському суспільстві була людина, жорстко прикріплена до соціальної групи, яка, у свою чергу, підкорялася детермінантам техніко-виробничого характеру.

М.Васильченко виокремлює такі характерні риси специфічних умов соціалізації у соціалістичному суспільстві:

1. Формальні інститути соціалізації були націлені на формування колективізму (здатність до співробітництва, солідарності, взаємодопомога, уміння підкоряти особисті інтереси суспільним і т.і.), який надавав особистості можливості ефективного включення і досить комфортного існування в соціумі.

2. Центром освітньо-виховного процесу була школа. Позашкільні установи були логічно побудованою підструктурою освітньо-виховної системи в цілому. Вони, виконуючи, у першу чергу, задачу заповнення вільного часу, транслювали всі ті ж соціально-рольові і смисложиттєві установки.

3. Друга половина 80-тих років відзначена ситуацією, коли інституціолізовані моделі й механізми соціалізації опинилися поза кола інституціолізованих структур і феноменів соціалізації [1,151].

На сучасному етапі спостерігаються системні зрушення в умовах соціалізації особистості.

Можна виділити три макросоціальні аспекти, які визначають методологічну базу ефективності життєдіяльності сучасної людини.

1. Збільшення кількості інститутів соціалізації й зміна значущості конкретних агентів соціалізації.

2. Підвищення активності й вибірковості, тобто суб'єктності самої особистості.

3. Ускладнення й зміна цілей і методів соціалізації.

Ці тенденції істотно змінюють структуру, функції і потенційний ефект кожного окремого інституту соціалізації. Ефективність інститутів соціалізації сьогодні оцінюється не тільки по ступеню успішності засвоєння й відтворення успадкованих від минулого цінностей і навичок, а з погляду того "... чи готують вони підростаюче покоління до самостійної творчої діяльності, постановки й рішення нових задач, яких не було і не могло бути в досвіді минулих поколінь" [1, 165].

Молодь найбільш чуттєво реагує на інноваційні тенденції у розвитку суспільства. Це відбувається в силу того, що молодь спирається не тільки і не стільки на стандарти минулого, скільки на стандарти майбутнього суспільства. У період трансформацій суспільного життя саме молодь виявилася в найскладнішому становищі. Відмова від громадських організацій у школі й у навчальних закладах середньої й вищої ланки в цілому, призвела до того, що проблеми молоді людини були відкинуті разом з ідеологією. Ситуація ускладнюється ще і тим, що "...виховувати повинні дорослі, які не вписуються в це життя. А саме його реалії визначають зміст, характер і, у кінцевому рахунку, результат соціалізації молоді" [1,4]. Саме ця умова, виділена О.В. Мудриком, є відмінною рисою сучасних процесів соціалізації.

Особливості соціалізації на сучасному етапі пов'язані, по-перше, з переходом від малорухомих соціально-групових "монолітів" (класів) до динамічних малих груп тимчасового (функціонального) характеру, іденти-

фікація індивіда з якими завжди умовна; а, по-друге, із новим статусом соціокультурних, ментальних факторів, духовного виробництва в цілому. Суспільство позбавлене того єдиного основного центра, навколо якого обертається соціальне життя. Соціальне середовище – "мозаїчне суспільство". Сучасне суспільство постійно змінює центри тяжіння. Воно відрізняється граничною рухливістю зв'язків і залежностей [2,123].

З'являються особливі форми соціокультурної диференціації. Молоді люди практично цілком орієнтуються на центри (економічні, політичні, тощо). ЗМІ, індустрія розваг, мода і т.п. нівелюють особливості життєдіяльності жителів різних регіонів. Як альтернатива "офіційних" інститутів соціалізації, формуються своєрідні "контр-групи" дозвілля – тимчасові спонтанні співтовариства інформаційного типу, які акумулюють антропоцентричну інформацію. Ідентифікація особистості в рамках формальних груп (студентська група, виробничий колектив, родина) слабшає, проте ідентифікація з групами дозвілля, навпаки, підсилюється.

Це продуктивно з погляду соціальних інновацій – зростає мобільність молоді, її готовність освоювати нове територіальне, професійне, науково-технічне, культурне середовище, що є важливим в умовах трансформацій суспільства. З іншого боку, це створює і відчутні дисгармонії у вихованні молоді, у цілісному процесі її соціалізації. На відміну від "комуністичного виховання" у минулому, "капіталістичне перевиховання" протікає насамперед як спонтанний процес впливу нових онтологічних факторів, ЗМІ і нового інформаційного середовища. Здатність до інновацій може заважати засвоєнню довгострокових соціально-культурних норм і цінностей, здатність орієнтуватися в техногенному середовищі може заважати загальнокультурній інтеграції [1,172].

Період соціалізації – між кінцем дитинства і початком дорослості – є періодом прискореного засвоєння елементів суспільного середовища шляхом підвищення швидкості збільшення інформації й розширення її розмаїтості (джерел). Молодіжний вік найбільш сприйнятливий до запозичення інновацій у сфері споживчих стандартів, передової техніки. Однак, суб'єктивні труднощі й протиріччя соціалізації "неясного часу" не скасовують об'єктивної значимості молодіжного віку: без нього процес самовизначення нового покоління не міг би відбутися. А певна дистанція, яку займає молодь по відношенню до формальних інститутів соціалізації, необхідна для прискореної адаптації підростаючого покоління до новітнього соціального й культурного середовища.

Реформування українського суспільства обумовило зміну еталонів успішної соціалізації молоді, сукупності правил передачі соціальних норм і культурних цінностей від покоління до покоління.

В ситуації, коли суспільство змінюється, трансформується, коли виникають різноманітні форми і зразки діяльності, норми, оцінки й цінності, які мають протилежну спрямованість, розвиваються різні форми соціалізації.

Можна виділити наступні основні особливості соціалізації молоді з урахуванням переходу від радянської моделі соціалізації (однакової по нормативності, з рівними стартовими можливостями й гарантіями, що забезпечує передбачуваність життєвого шляху) до нової моделі (варіативної, стратифікованої):

- трансформація основних інститутів соціалізації;
- деформація ціннісно-нормативного механізму соціальної регуляції й становлення нової системи соціального контролю;
- дисбаланс організованих і стихійних процесів соціалізації у бік стихійності;
- зміна співвідношення суспільних і особистих інтересів у бік розширення автономії особистості, яка формується;
- збільшення простору для самодіяльності, творчості й ініціативи людини [1].

Практично всі сучасні дослідники процесів соціалізації в зламні для суспільства періоди говорять про стадію ресоціалізації, як необхідного елемента для становлення й зміцнення демократії. Наступну думку висловлює Е. Гідденс. Він розглядає ресоціалізацію як руйнування раніше засвоєних цінностей і моделей поведінки особистості з наступним засвоєнням цінностей, що радикально відрізняються від попередніх.

Але ресоціалізація не є цілком регресивним рухом особистості. Субінформація соціуму не може бути загублена зовсім. Можливе її часткове нівелювання, у результаті якого виникає дезадаптація особистості в якій-небудь сфері.

Ресоціалізація означає лише зміну зовнішніх детермінант особистості або часткове їх нівелювання при збереженні внутрішніх.

У зв'язку з глибокими соціально-економічними й політичними змінами, що відбуваються зараз на Україні, проблема ресоціалізації стоїть дуже гостро. Для сучасного українського суспільства ресоціалізація є актуальною задачею найближчого майбутнього. І обумовлено це, насамперед, тим, що ресоціалізація "вимагає не простого освоєння нових соціальних ніш, а перенавчання тому, що

було міцно засвоєне в дитинстві і юності і що складало фундамент даної особистості" [1,39].

Ресоціалізація припускає зміни в системі цінностей суспільства, правилах політичної гри, політичних ролях. Настання цього етапу вимагає більш цілеспрямованого регулювання процесів, пов'язаних із трансляцією соціальних і політичних норм, цінностей, моделей поведінки й правил політичної гри. Ресоціалізація відбувається з великими утрудненнями. Кожна вікова група вимагає свого підходу. Крім того, чимало проблем виникає в силу ідеологічних причин. Нові демократичні цінності хоча і набувають офіційного статусу, але належним чином не систематизовані і не передаються адекватно від політичної системи до особистості.

Щоб уникнути деформацій і ефективно перебудувати суспільство, необхідно оновити всі компоненти соціального середовища – інститути, норми, цінності й відносини.

Таким чином, традиційно соціалізація вибудовувалася в рамках простого майбутнього, тобто, в межах суспільства, яке не змінює свого якісного стану. Суспільство, яке просто еволюціонує, дотримується позиції, що молодь треба вписувати в суспільство, тобто схиляється не до соціалізації, а до соціальної адаптації молоді.

У революційні періоди розвитку суспільних структур у нового покоління немає до чого адаптувати або немає куди "вписуватися". Просте майбутнє породжує один тип соціалізації – адаптаційний. А складне майбутнє змушує будувати інший тип – інноваційний.

Студентська молодь, як окрема соціальна група, має стати предметом соціально-психологічного аналізу. Студентство є однією з найбільш освічених і соціально активних груп населення. Це соціальна вікова група, яка перебуває в процесі активного професійного і соціального становлення, засвоєння соціального досвіду, оволодіння культурними, освітніми і іншими соціальними функціями. Соціальний статус і акмеологічна активність студентства також вирізняються певною специфікою. На думку деяких дослідників, саме студентська молодь в силу вікових і психологічних особливостей найбільш ефективно пристосовується до системи ринкових відносин, успішно здобуває новий економічний і соціальний досвід. Можна зазначити, що студентська молодь певним чином відіграє роль дослідників, опановуючи нові цінності, норми, моделі поведінки. Це саме той соціальний прошарок, який одночасно є носієм як нових протиріч, так і найоптимальніших якостей, які передаються від покоління до покоління. Таким чином, питання соціально-психологічної

адаптації та мотиваційної спрямованості студентства є досить актуальними і потребують наукового аналізу з метою створення оптимальних умов для збереження психологічного здоров'я учнівської молоді.

Проблема соціально-психологічної адаптації набуває особливої значущості в період трансформації суспільства. В умовах соціально- економічних і політичних змін, які відбуваються у суспільстві, у молоді, і, зокрема, у студентської молоді виникають труднощі у процесі соціальної адаптації, пов'язані, з одного боку, з мінливістю соціального середовища, а з іншого боку, з віковими і соціально-психологічними особливостями самого студентства. Проблема соціальної адаптації є однією з найактуальніших проблем сучасної психології і вимагає інтенсивних розробок з метою забезпечення психологічного благополуччя учнівської молоді.

Література:

1. Васильченко О.М. Особливості соціалізації молоді в освітянській соціальній інституції в умовах трансформації суспільства. Річний звіт лабораторії соціальної психології Інституту психології ім. Г.С.Коспока АПН України. /Васильченко О.М. – К. – 2004. – 198 с.

2.Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Навчальний посібник. / Л.Е.Орбан-Лембрик – К.: Академвидав – 2005. – 446 с.

3.Реан А. А. К проблеме социальной адаптации личности. // А. А. Реан. Вестник СПбГУ, Сер. 6. – 1995. – вып. 3, №20 – С. 74–79.

Олексюк К.О., Щотка О.П.

СТРАХИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА АРТ-МЕТОДИ ЇХ КОРЕКЦІЇ

Досить часто ми можемо бути свідками того, як дитина боїться певних явищ або чинників, які пов'язані з її життям. Чуємо від дітей про острахи темряви, казкових персонажів та лікарів. Здавалося б, це зовсім звичайні речі, які з віком минуть, але це не зовсім так. Більшість таких страхів можуть залишитися на все життя, якщо дитині своєчасно не надати допомогу, не підтримати її.

Діти піддаються страхові частіше, ніж гадають дорослі. На кожен факт незамаскованого вияву страху зустрічається чимало випадків страху прихованого. У нашому суспільстві острах чогось вважається проявом

малодушності. Батьки витрачають немало зусиль, роз'яснюючи дітям, як позбавитися страху, але не завжди розуміють страхи, що відчуються дітьми. Діти ж вчать приховувати свої страхи аби догодити батькам, не лякати їх.

Проблема дитячих страхів та їх корекції є особливо актуальною в наш час соціального напруження та війни в Україні, адже ці події можуть досить негативно впливати на психоемоційний стан, підвищувати рівень тривоги та страху у дітей.

Страх – це є всебічно вивчене явище у психології. Так, теоретичні основи розуміння страхів закладені такими вченими, як З.Фрейд, К. Ізард, П. Симонов, А. Рібаков та ін. Специфіка дитячих страхів виступала предметом вивчення у О.І.Захарова, Г. Еберлейн, Є.В.Лісіної, М.В.Осоріної, О.М.Прихожан та ін. Методам відновлення емоційного благополуччя дитини приділяли увагу В. Оклендер, Ф. Зімбардо, Н. Шаніна та ін.

Незважаючи на доволі ґрунтовну розробленість проблеми дитячих страхів у психології, страхи молодших школярів в аспекті їх арт-діагностики та арт-корекції дослідженими не були. Отже, метою нашого дослідження було встановити можливості арт-методів у відновленні емоційного благополуччя дитини. Об'єктом дослідження виступав страх у структурі емоційної сфери дитини, а предметом корекційні ефекти застосування арт-методів у роботі з боязкими дітьми. Ми припустили, що страхи молодших школярів, не стільки пов'язані з загрозами вигаданих персонажів, скільки із загрозами соціального змісту не відповідати загальноприйнятим вимогам; існують гендерні відмінності у інтенсивності переживань страхів дітьми. І основна гіпотеза: ефективна робота зі страхом з допомогою арт-методів спрямовується на відреагування емоцій, їх усвідомлення та управління ними.

Для перевірки висунутих гіпотез було проведене емпіричне дослідження з використанням комплексу **методів дослідження**: загальнонаукові теоретичні методи дослідження (аналіз, класифікація, систематизація, порівняння та узагальнення теоретичних та експериментальних даних тощо), емпіричні, розвивально-корекційні. Збір даних здійснювався арт-діагностичними методами: методика "Неіснуюча тварина", методика "Страхи в будиночках" О.І.Захарова та М.Панфілова, методика "Малюнок сім'ї", методика "Два будиночки" [2]. Було використано такі арт-корекційні техніки: "Портрет страху", "Чарівні дзеркала", "Безпечний світ", "Маска страху", "Перетворення страхів" [4].

Дослідження здійснювалось впродовж 2016 – 2017 років на базі Бахмацького НВК. У ньому взяли участь 30 осіб, це діти віком 6 – 10 років.

При плануванні та аналізі емпіричного дослідження ми спиралися на такі теоретичні ідеї. Страх – це фізичне і емоційне занепокоєння, яке відчувається у зв'язку з чим-небудь відомим або невідомим; те, що – як ми самі відчуваємо – ми не здатні контролювати, тримати в руках або привести до бажаного результату. Кожна стадія розвитку дитини з психоаналітичного погляду супроводжується виникненням у неї певного страху, наприклад, залишення її в темряві на самоті, відлучення від грудей. Попередніми дослідженнями було встановлено деякі вікові особливості прояву страху у молодших школярів, зокрема зменшення кількості страхів, що зумовлено новою соціальною позицією школяра, зміну предмету страху [1].

В результаті нашого емпіричного дослідження було встановлено:

1. Усі молодші школярі різною мірою схильні переживати страх. Страх – це індикатор небезпеки і є нормальною емоцією людини. Однак, у третини опитаних є виражені страхи. А у 3 % молодших школярів високий рівень інтенсивності переживання страху, що може негативно відобразитися на поведінці дітей, призводити до уникання соціальних контактів, порушення діяльності.

2. Здійснивши аналіз об'єктів, що викликають страх у дітей, встановили, що вираженими є такі групи страхів: страх смерті (зокрема власної); страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди (транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії), соціально – опосередковані страхи (людей, дітей, покарань, запізнь, самотності), а також страхи казкових персонажів.

3. Також нами з'ясовано, що для дівчаток характерна наявність більшої кількості страхів ніж для хлопчиків, що, у свою чергу, може бути пов'язано з вихованням, адже юнаків ще з дитинства привчають бути сміливими та нічого не боятися.

4. За результатами методики "Малюнок сім'ї" ми дійшли висновку, що у всіх боязких учнів мають місце певні недоліки у сім'ях. Так, у 63 % школярів наявна психологічна дистанція у сім'ї. Вона може відобразитися як дистанцією між одним членом родини і дитиною, так і між усіма її членами. У 38 % учнів спостерігаємо наявність у родині порушених контактів, ревність до молодшого сиблінга. Діти зображують зменшений склад сім'ї, "забуваючи" намалювати тих членів сім'ї, з якими склалися конфліктні відносини. У 13% учнів спостерігаємо наявність відчуженості. Дитина не включає себе до складу сім'ї, що свідчить про відсутність почуття спільності з членами сім'ї.

5. Аналіз проєктивного малюнку "Два будиночки" показав, що коло емоційної близькості боязких дітей утворює найближче оточення: мама, тато,

брат\сестра, бабуся\дідусь та ровесники. Стосунки з вчителями також не характеризуються емоційною близькістю. Отже, вчитель для молодших школярів не виступає джерелом підтримки та безпеки.

На корекційному етапі дослідження було апробовано розроблену нами програму з використанням арт-методів. Корекційну роботу було сфокусовано навколо вирішення таких завдань: знизити особистісну тривожність; посилити "Я-концепцію" дитини; відреагувати почуття; підвищити психічний тонус дитини; здійснити контроль над об'єктом страху; підвищити впевненість у собі через розвиток взаємопідтримки у контактах з ровесниками [4]. Психокорекційна програма складалась з 5-ти занять, на кожному з яких учні працювали зі своїми страхами, перетворюючи їх. Основною корекційною технікою під час кожного заняття була арт-техніка: "Портрет страху", "Чарівні дзеркала", "Безпечний світ", "Маска страху", "Перетворення страхів". Результати апробації встановлювались на основі малюнку "Я до та після тренінгу" та інтерв'ювання дітей-учасників. Малюнки та інтерв'ю з дітьми засвідчили позитивні зміни в емоційній сфері дітей, позитивне ставлення до тренінгу.

Отже, висунуті нами припущення, про те, що: страхи молодших школярів не стільки пов'язані з загрозами вигаданих персонажів, скільки із загрозами соціального змісту не відповідати загальноприйнятим вимогам; існують гендерні відмінності у інтенсивності переживань страхів дітьми; ефективна робота із страхом з допомогою арт – методів орієнтована на відреагування емоцій, їх усвідомлення та управління ними, – підтвердилися.

Література:

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей/А.Захаров. – СПб.: Речь, 2005. – 320с.
2. Лебедева Л.Д.Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт–терапии /Лебедева Л., Никонорова Ю., Тараканова Н. – СПб.: Речь, 2006. – 336с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт – терапии: подход, диагностика, система занятий /Лебедева Л.Д. . – СПб.: Речь, 2003. – 256с.
4. Никифорова Л.А. Вкус и запах радости: цикл занятий по развитию эмоциональной сферы/ Никифорова Л.А. – М.: Книголюб, 2005. – 48с.

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Переживання благополуччя важливе для укріплення саногенного потенціалу особистості, а за виразної дисгармонії особистості чи значного погіршення ситуації відчуття суб'єктивного благополуччя слабшає. Поняття психологічного благополуччя використовується паралельно з концептами психологічного, суб'єктивного, емоційного, особистісного та загального благополуччя, якості життя, задоволеності життям, щастям, сенсом життя, емоційним комфортом, соціальним самопочуттям. На переживання благополуччя впливають різні сторони буття людини, ставлення людини до себе і навколишнього світу.

Саме благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму. Тобто, психологічне благополуччя – багатофакторний конструкт, а одним з показників позитивного функціонування особистостей актуального психологічного благополуччя називають "особистісний ріст" (С. Ryff, Г.Олпорт, К.Ясперс; О.Г.Асмолов, Д.О.Леонтьєв, О.В. Олейников, А.В.Петровський, В.В.Столін, П.П. Фесенко, В.Е. Чудновський, Т.Д. Шевеленкова) [5; 7; 10]. Отже, можна зробити два припущення: 1) загальний показник психологічного благополуччя людини тим вищий, чим більшою мірою задоволені усі його складові; 2) для відчуття психологічного благополуччя кожній людині необхідний особистісний ріст.

Проте, за нашими спостереженнями, дуже багато людей, які проти свого психічного розвитку і розвитку навколишніх людей, не будуть вважати благом прагнення до самовдосконалення і розвитку. Так, Н.В. Каргіна [2, с. 49] відмічає подвійність людини, яка може поводитися по-різному, діаметрально протилежним чином: робити як добрі справи, так водночас цинічно, жорстоко поводитися із слабшими за себе. Або чого вартує "зізнання" викладача про відмову "самоактуалізуватися" через "приниження" з боку А. Маслоу 95^{-ти} % несамоактуалізованих людей [6, с. 27]. "Особистісний ріст – він лише ззовні так добре виглядає, а всередині – повна дупа", – стверджує Борис Новодержкін [4]. Характеризуючи епоху модерну, Дмитро Биков також підкреслює: "модерн витягнув цю ентропію, неготовність людини розвиватися, небажання людини розвиватися, розпад" [1].

Типові фрази: "Тобі це треба?", "І так зійде!", "Тобі що, більше за всіх треба?", "Я вже достатньо вчився у своєму житті!" – свідчать про те, що цінність особистісного зростання не є абсолютною і людина вільна обирати свій подальший розвиток чи деградацію [9]. "Усі великі відкриття давно були б зроблені, якщо б людство саме себе не гальмувало" [1]. Чи можна суб'єктивно виправдати доцільність особистісного зростання підвищенням психологічного благополуччя людини? Якщо переживання психологічного благополуччя є значимим, то людина може отримати певні суб'єктивні переваги від процесу особистісного зростання.

Отже, розмитість конструкту "психологічне благополуччя", складність його операціоналізації, неоднорідність вияву його показників у різних людей призводить до непереконливості результатів емпіричних досліджень у цій сфері, коли усі показники складових психологічного благополуччя усереднюються за вибіркою [3]. Нам видається можливим розглядати різні складові психологічного благополуччя в залежності від сповідуваних людиною життєвих цінностей, які можуть відповідати різним рівням мотиваційної ієрархії А. Маслоу (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Відповідність складових благополуччя особистості основним класам ієрархії потреб

		"Піраміда потреб" (А. Maslow, 1948 [8])	Складові благополуччя особистості (Л.В. Куликов, 2000 [3])
		Фізіологічні потреби: їжа, вода кисень, сон, секс	<i>Фізичне (тілесне) благополуччя</i> – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, фізичний тонус
	Психологічні потреби	Безпека, захист, стабільність – потреба жити за передбачуваних умов	<i>Матеріальне благополуччя</i> – задоволеність матеріальною стороною існування (житло, харчування, відпочинок), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю достатку
		Приналежність і любов – прагнення встановити міцні стосунки з іншими, почуватися частиною певних груп	<i>Соціальне благополуччя</i> як задоволеність: – своїм соціальним статусом і станом суспільства; - міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному

		оточенні, почуття спільності (у розумінні А. Адлера)
	Повага, самоповага: – бажання почувати компетентність й особисті досягнення; – потреба у повазі, статус, слава, оцінка й визнання	<i>Психологічне благополуччя (душевний комфорт)</i> – злагодженість психічних функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, співмірність життєвих цілей і можливостей
	Самоактуалізація, потреба у зростанні, потреба розвивати свої потенційні можливості, здібності й таланти	<i>Духовне благополуччя</i> – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури і переживання сенсу свого життя; наявність віри – в Бога або у себе, у долю або щасливу удачу на своєму шляху, в успіх своєї справи, можливість вільно проявляти прихильність до своєї віри

Отже, якщо у людини у відповідний період її життя не були переважно задоволеними ключові потреби її психічного зростання, то в неї формується певна значима цінність цього рівня потреб (*фіксація*, у розумінні З. Фрейда). Протягом наступного життя людина буде прагнути задовольняти потреби переважно цього класу, які у принципі будуть ненасичувані, з ігноруванням потреб інших (задоволених або вищих) рівнів. Тому людина з дефіцитом потреби у самоповазі не зрозуміє людину, в якій депривовані фізіологічні потреби.

Відповідно і переживання психологічного благополуччя на цих рівнях не буде збігатися ані за інтенсивністю, ані за якістю. Отже, одна людина буде оцінювати своє життя як добре, оскільки вона їсть усе, що захоче. Інша ж людина буде почуватися менш успішною, оскільки не розв'язала рівняння Навьє – Стокса. А рівень психологічного благополуччя кожної людини буде оцінюватися за "превагою позитивного афекту над негативним" (за N. M. Bradburn). Ми знаходимо цьому багато свідчень у життєписах сучасних успішних людей.

Отже, людина буде відчувати задоволеність від свого життя лише за умов актуального задоволення її фрустрованих потреб, або, інакше кажучи, задоволення її "значимих цінностей", і не буде переживати щастя, якщо інші

решта складових психологічного благополуччя будуть задоволені (окрім реально значимої потреби). Від скількох потреб буде залежати переживання психологічного благополуччя людиною? Навряд чи – від усіх. За Л.С. Виготським, реальним розвивальним потенціалом наділена лише "зона найближчого розвитку". Тому ми припускаємо, що для людини можуть бути значимими від одного до кількох аспектів суб'єктивного благополуччя. Але навряд чи можливо рухатися у напрямку задоволення одразу усіх аспектів психологічного благополуччя.

Не дивлячись на психотехнічні обмеження досліджень конструкту "психологічного благополуччя", вартує запрошувати у захоплюючу подорож шляхом особистісного зростання заради відкриття нових незвіданих сторін власної психіки, для отримання нових, раніше нечутних відчуттів. "Життя на більш високому рівні потреб означає більшу біологічну ефективність, більшу тривалість життя, менше хвороб, кращий сон, апетит" [8]. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості у психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя.

Література:

1. Быков, Д. Один. – Ефір від 19 травня 2017/ Дмитрий Быков. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // <http://echo.msk.ru>. – 1.42.45. – <21.05.2017>.

2. Каргіна, Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Наталія Вікторівна Каргіна // Наука і освіта. – №3. – 2015. – С. 48-55.

3. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Леонид Васильевич Куликов // Общество и политика /Ред. В.Ю.Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476-510. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://refdb.ru/look/2421648-pall.html>.

4. Новодержкин, Б.Прямой психолог :Психологическая консультация Бориса Новодержкина в прямом эфире ФБ. – 21.05.2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://www.facebook.com/boriru?fref=ts>

5. Олейников, А. В. Психологическое благополучие как показатель психологической устойчивости учащихся начального профессионального образования / А.В. Олейников //Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – Вып. № 160, 2013. – С. 246-252. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/>

psihologicheskoe-blagopoluchie-kak-pokazatel-psihologicheskoy-ustoychivosti-uchaschihsya-nachalnogo-professionalnogo-obrazovaniya.

6. Чуйко, Г.В. Цінності та сенси в контексті самореалізації / Г.В.Чуйко, Я.В. Чапак // Особистісно-акмеологічні фактори впливу на самореалізацію індивідуальності у полікультурному світі : монографія / за наук. редакцією І.М.Зварича. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. – С. 15-29.

7. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–123.

8. Maslow, A. Higherandlowerneeds / Abraham Maslow // Journal of Psychology. – № 25, 1948. – Pp. 433-436.

9. Pasnichenko, A. E. Thecharacteristicof "personalgrowth" as a vectorofhumanpsychologicaldevelopment/Anzhela E. Pasnichenko// Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андрєєвої. – Чернівці – Київ, 2016. – С. 82-113. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/704669/1/maket72.pdf>.

10. Ryff, C. Thestructureof psychological wellbeing revisited / Carol D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

Пісоцький В. П.

ПЕРЕДУМОВИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Сучасні соціально-економічні, суспільно-політичні й морально-етичні реалії життя у нашій країні такі, що мало хто наважиться найближчим часом зробити навіть обережний оптимістичний прогноз з приводу підйому загального рівня суб'єктивного благополуччя наших громадян. Але чи все так справді безнадійно і наша задоволеність життям фатально залежить від зовнішніх обставин і "добрих" можновладців? З рештою, психологи переконують: якщо не можеш змінити ситуацію на краще, тоді зміни до неї своє ставлення. Тож, як проголошує відомий афоризм Козьми Прутковка, "хочеш бути щасливим – будь ним!" От тільки з чого почати? Почнемо з короткого аналізу загального стану проблеми.

Центральними поняттями у психології благополуччя стали "переживання щастя" або "суб'єктивне благополуччя" (М.Аргайл, Н.Бахарева, Є. Бочарова, Е. Дінер, Л. Куликов, К. Муздибаєв, Г. Пучкова, К. Ріфф, Р. Шаміонов та ін.). *Суб'єктивне благополуччя* – це інтегральне утворення, що існує в індивідуальному досвіді людини і характеризується відносно стійким переживанням задоволеності своїм життям у цілому та виражає позитивне самоприйняття і ставлення особистості до тих процесів, що емоційно оцінюються нею як значущі з точки зору засвоєних соціально-нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище. У вивченні проблеми суб'єктивного благополуччя виділяються дві позиції: внутрішня, пов'язана із самосвідомістю, особливостями особистості (передусім це внутрішня спрямованість: актуальні потреби, мотиви, цінності, настанови, смисложиттєві ціннісні орієнтації та ін.) і зовнішні щодо особистості умови як можливість підвищення рівня благополуччя. Так задоволеність життям напряду залежить і визначається такими факторами як здоров'я, стать, рівень домагань, самооцінка, соціальний статус, позитивні міжособистісні стосунки, комфортні умови існування, показники професійної успішності тощо. При цьому феномен особистісного благополуччя у першу чергу пов'язаний не стільки з потребами та їх реалізацією, а з суб'єктивним ставленням особистості до можливості їх задоволення, подій життя і самої себе. Відчуття суб'єктивного благополуччя або неблагополуччя людини також залежить від ефективності її взаємодії з іншими людьми, оскільки воно є похідним від системи "життєвих відношень" особистості (С. Рубінштейн). На нього впливає цілий комплекс психологічних і соціально-психологічних стосунків, у яких так чи інакше задіяний суб'єкт. Зовні суб'єктивна оцінка умов життя детермінована результатами соціалізації (нормативне благополуччя, яке визначається за таким критерієм як добродійне, "правильне" життя), а з середини – внутрішніми, часто неусвідомленими глибинними чинниками: задоволеними певною мірою домінуючими інстинктами і потягами (В. Гарбузов, В.Мак-Дугал, З. Фрейд), базовими потребами у безпеці, довірі, любові (К. Горні, К.Роджерс, Е. Фромм) і метапотребами (А. Маслоу), архетипами (К. Юнг), типами установокта орієнтаціями характеру (А. Адлер, Е. Фромм, В. Толкачов) та типами інформаційного метаболізму (А. Аугустінавічюте, Е. Кейрсі, І. Майєрс-Бріггс). Глобальний характер суб'єктивного благополуччя забезпечується функціями довіри до себе, світу і внутрішньої безпеки, яка є постійно-позитивним фоном сприйняття поточної дійсності (Е. Еріксон). Сформована базова довіра до себе і світу, суб'єктивне переживання почуття безпеки (чого так не вистачає зараз

багатом нашим співвітчизникам) допомагають людині шукати нові способи діяльності, долати першу реакцію фрустрації, адаптуватися до нових умов, зав'язати нові стосунки і підтримувати на хоча б мінімальному толерантному рівні ті, що уже існують.

Структура психологічного благополуччя складається з шести компонентів: автономність, компетентність, особистісний ріст, позитивні стосунки з оточуючими, життєві цілі та самоприйняття ("Шкала психологічного благополуччя" К. Ріфф [2]). Серед усіх компонентів самоприйняття як позитивне ставлення до себе і свого минулого, усвідомлення і прийняття своїх різних сторін, бажань, особистих архетипів, домінуючих інстинктів є ключовим та визначальним.

В. Гарбузов убачає залежність відчуття суб'єктивного благополуччя особистості від реалізації її домінуючого інстинкту в життєвому плані, способі життя, професії, у ставленні до себе та інших [1]. Він тлумачить інстинкти людини як зафіксовану в генетичному коді програму пристосування, самозбереження і продовження роду, ставлення до себе та інших (альтруїзм), що включає індивідуальний стиль адаптації і первинну соціалізацію людини, її базову спрямованість як систему найбільш стійких, практично незалежних від волі людини орієнтацій: на себе (егофілія), сім'ю, дітей (гемофілія), любов до людей, пізнання, владу, свободу, особисту гідність. Їх реалізація приносить задоволення життям, гармонію стосунків, адаптованість, здоров'я і довголіття.

Спираючись на дані емпіричного дослідження студентів I–V курсів НДУ імені Миколи Гоголя (загальна вибірка 647 осіб), проведеного нами спільно з А. Горянською, ми аналітичним шляхом виявили існуючий зв'язок таких компонентів психологічного благополуччя як самоприйняття, саморозвиток та позитивне ставлення до оточуючих (емпатія) з домінуючими інстинктами особистості студентської молоді.

Особливості самоприйняття та рівень суб'єктивних перешкод, що заважають особистості бути задоволеною собою, визначалися за методикою "Згода з собою". Найчисельнішою виявилася група студентів, які приймають себе лише частково (72 % усієї вибірки). Такі особи час від часу відчувають невдоволення собою, витрачають свою енергію на внутрішню неконструктивну боротьбу, прагнуть неодмінно змінити себе, схильні недооцінювати свої можливості. Однією з можливих причин цього є недостатнє усвідомлення своїх домінуючих інстинктів, їх часткової дисгармонії.

Другою за чисельністю (16%) є група студентів, у яких прийняття себе та згода з собою знаходяться на низькому рівні. Переживаючи гострий внутрішній

конфлікт, вони знаходяться в полоні стереотипів і забобонів, сумніваються у власних силах, часто вдаються до самокартання та самозвинувачення. Зауважимо, щоволонтаристське придушення, ігнорування тенденцій домінуючого інстинкту також призводить до незадоволеності собою, життям, дисгармонії стосунків зі своїм справжнім "Я", дезадаптації і хвороби.

Найменшою (12%) є група досліджуваних з позитивним самоприйняттям. Такі студенти зазвичай перебувають у згоді з собою, усвідомлюють свої переваги і недоліки та довіряють собі, уміють знаходити конструктивний вихід з важких ситуацій як особистого так і міжособистісного характеру, відчувають у собі джерело сили та підтримки навіть тоді, коли інші цю силу вважають слабкістю. Їх позитивне самоприйняття благотворно позначається на прагненні до саморозвитку, самопізнання та самовдосконалення і свідчить про хорошу загальну адаптованість, здійснювану на основі гармонійного розгортання генетичної програми розвитку домінуючих інстинктів в умовах соціалізуючих впливів. Статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між рівнем самоприйняття юнаків та дівчат.

Готовність до саморозвитку, бажання пізнати себе та прагнення до самовдосконалення є проекцією дослідницького та лібертофільного інстинктів, які об'єднують прагнення до незалежності, неприйняття буденності, схильність до пошуку нового, самовідданість у реалізації творчих планів. Досліджувалися вони за методикою "Готовність до саморозвитку" В. Павлова. Як і у випадку із самоприйняттям, найбільший відсоток студентів демонструє середній рівень цих показників. Статистично достовірної різниці між курсами за показниками готовності до саморозвитку не виявлено. Разом з тим простежуються деякі відмінності у їх динаміці: рівні готовності до самовдосконалення і готовності до саморозвитку студентів II–III курсів виявилися значно нижчим за ті самі показники у студентів інших курсів. Найвищу готовність до саморозвитку саме за рахунок самовдосконалення виявили студенти IV–V курсів, що можна пояснити уже набутими компетенціями у цій сфері, що підвищує здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей. Статистичний аналіз гендерних відмінностей виявив, що юнакам більшою мірою властива готовність до самовдосконалення.

Дослідження емоційного компонента суб'єктивного благополуччя за методикою В.Бойка "Емпатійні здібності" виявило у студентів нижчий за середній рівень емпатії (від 15 до 21 балів), що свідчить про недостатньо розвинений альтруїстичний інстинкт, брак щирого співчуття, миролюбності, терпимості, справжньої доброти. Усе це негативно позначається на проблемі

встановлення і підтримки позитивних, довірливих стосунків з оточуючими і супроводжується переживанням самотності, відчуженості. Динаміка зміни показників емпатії від першого до старших курсів залишається невиразною. Про це свідчить відсутність статистичної різниці між показниками емпатійності студентів різних курсів за винятком емоційного каналу студентів II–III курсів, який виявився статистично вищим, ніж у першокурсників ($t = -3,1$ при $p \leq 0,01$).

Показники "раціональний канал емпатії" та "установки, що утруднюють або полегшують емпатію" у студентів усіх курсів, мають найвищі значення. Раціональність емпатії, яка підкріплюється також позитивними емпатійними установками, характеризує спрямованість уваги, сприймання та мислення на сутність іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку, що є свідченням спонтанного інтересу до іншого і створює основу для позитивного ставлення до нього. Разом з тим звертає на себе увагу певне зниження (від першого до IV–V курсів) показника "здатність до емпатійного проникнення". Як важлива комунікативна властивість, ця здатність дозволяє створити атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Результати свідчать, що значна кількість студентів усіх курсів має недостатньо розвинуті здібності емпатійного розкриття та розуміння іншої людини, їм складно долати своє напруження, неприродність, що виникають у міжособистісних контактах.

Аналіз показників емпатії у юнаків та дівчат виявив між ними багато відмінностей, що здебільшого вкладаються в традиційні уявлення про гендерні ролі. Зокрема, у дівчат краще розвинена альтруїстична орієнтація: вони легше входять в емоційний резонанс з іншими людьми, вміють співпереживати та виявляти співучасть ("емоційний канал емпатії"): I курс – $t = -2,4$ при $p \leq 0,05$; II–III курси – $t = -2,0$ при $p \leq 0,05$; IV–V курси – $t = -2,4$ при $p \leq 0,05$. Також вони краще "читають" чужу поведінку, інтуїтивно діють в умовах дефіциту інформації про партнера ("інтуїтивний канал емпатії"): I курс – $t = -2,1$ при $p \leq 0,05$; II–III курси – $t = -2,1$ при $p \leq 0,05$; IV–V курси – $t = -2,7$ при $p \leq 0,01$. Окрім того, дівчата краще за юнаків розуміють іншого за рахунок співпереживання та рефлексії, вирізняються більшою гнучкістю та рухливістю емоцій ("ідентифікація в емпатії"): I курс – $t = -2,0$ при $p \leq 0,05$; II–III курси – $t = -2,1$ при $p \leq 0,05$, а також різні канали емпатії дівчат діють активніше та надійніше через відсутність перепон з боку їх емпатійних установок: II–III курси – $t = -2,8$ при $p \leq 0,01$; IV–V курси – $t = -2,8$ при $p \leq 0,01$. Сумарний показник емпатії у дівчат також статистично відрізняється від аналогічного показника у юнаків: I курс – $t = -3,9$ при $p \leq 0,001$; II–III курси – $t = -3,5$ при $p \leq 0,001$; IV–V курси – $t = -3,3$ при $p \leq 0,001$. Таким чином, у показниках емпатії майбутніх вчителів

виявлені суттєві відмінності за ознакою статі, у процесі навчання у ВНЗ здатність до емпатії розвивається нерівномірно та має невиразну динаміку.

Спираючись на емпіричні дані і якісний аналіз компонентів психологічного благополуччя та їх інстинктивних передумов, можна цілком обґрунтовано стверджувати, що значна кількість досліджуваних студентів перебувають поза зоною суб'єктивного благополуччя, що негативно позначається на багатьох сферах їх життєдіяльності і навчально-професійної підготовки та вимагає як толерантизації освітнього простору, так і усвідомлення кожним своїх домінуючих інстинктивних орієнтацій у процесі самопізнання і самовиховання.

Література:

1. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В. И. Гарбузов. – Санкт-Петербург : АО "Сфера", 1994.–160 с.

2. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности. / Т. Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко //Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–121.

Поліщук О.М., Колтунович Т.А.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Проблема психологічного благополуччя є однією із провідних у екзистенційній та гуманістичній психології.

Благополуччя – це, з одного боку, життєвий простір, терен існування людини, зумовлений існуючими показниками соціального, економічного, суспільного й особистісного розвитку, а з іншого – це переживання задоволення життям, позитивного ставлення до життєвого простору, різних сторін власного майбутнього, що втілюється у формуванні особистісних прагнень. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психологічне благополуччя як стан благополуччя, в якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити свій внесок у життя спільноти.

Психологічне благополуччя є тим станом, у якому людина усвідомлює свої власні можливості, особливості, самопочуття, стани, може справлятися з

життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати. Думки окремих науковців (О. Є. Бочарова, І. А. Джидарьян, Н. П. Іванова, Л. В. Куликов та ін.) сходяться у тому, що благополуччя є чимось дещо більшим, ніж відсутність неблагополуччя, тому повинне вивчатись у широкому контексті. Крім того, необхідно розуміти відмінність між покращенням благополуччя та такими проблемами як "досягненням гармонії", "запобіганням дисонансу", "підвищенням добробуту" тощо. Питання чинників благополуччя і неблагополуччя також є доволі дискусійним.

Вивченням проблеми психологічного благополуччя займалися Н. М. Брадбурн, Б. С. Братусь, Е. Дінер, І. В. Дубовіна, К. Ріфф і ні. Проте, незважаючи на півстолітню історію дослідження, проблема залишається актуальною. Зокрема, недостатньо вивчені особливості впливу емоційних переживань особистості на суб'єктивне благополуччя у студентському віці.

Мета дослідження: визначення особливостей взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя та емоційних переживань у студентів-психологів.

Методи дослідження: "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф" в адаптації Т.Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенко [1], "Шкала суб'єктивного благополуччя" [3,с. 467], "Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге" [2, с. 149–153], "Шкала самооцінки Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна" [2, с. 59–63], авторська анкета "Психологічне благополуччя особистості". Статистична обробка результатів здійснювались за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS 17.0.

Вибірку склали 35 студентів другого курсу напряму підготовки "Психологія". Середній вік досліджуваних – 18,7 років.

За "Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф" було побудовано усереднений профіль складових благополуччя студентів (рис. 1).

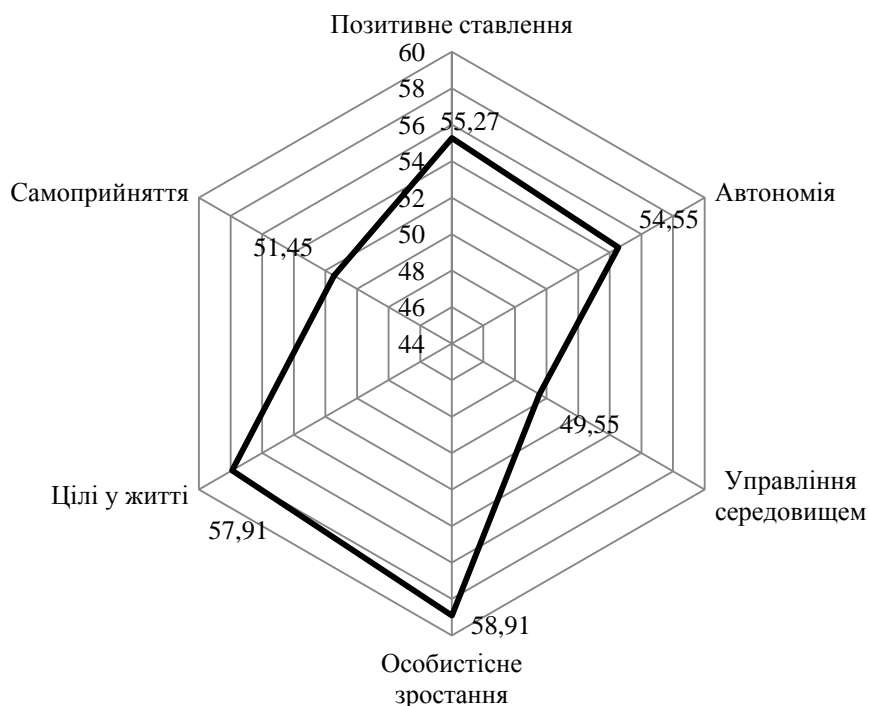


Рис. 1. Усереднений профіль психологічного благополуччя студентів-психологів

Усереднений бал психологічного благополуччя склав 345,19 б. Такий показник не тяжіє до крайніх меж, що вказує на середній рівень вираженості основних складових актуального психологічного благополуччя.

Як видно з рис. 1, для усіх компонентів, окрім "управління середовищем", характерний середній рівень їх прояву. Ранжування отриманих даних за шкалами методики показали, що найвищими є показники за шкалою "особистісного зростання" ($M=58,91$). Наступні позиції займають шкали: "наявність мети у житті" ($M=57,91$), "прагнення до підтримки позитивних стосунків з оточуючими" ($M=55,27$), "автономія" ($M=54,55$), "самоприйняття" ($M=51,45$) та "управління середовищем" ($M=49,55$). Отримані результати дозволяють говорити про позитивні переживання і стани, які властиві здоровій особистості.

За "Шкалою суб'єктивного благополуччя" виявлено середній рівень прояву суб'єктивного благополуччя ($M=63,44$), що підтверджує дані попередньої методики та відповідає складовим задоволеності життям і пов'язане з розумінням щастя. Це засвідчують результати авторської анкети "Психологічне благополуччя особистості", згідно яких 80% респондентів визначили благополуччя як соціально (зовнішньо) зумовлене явище, до складу якого входять такі поняття як "задоволеність своїм життям", "відсутність стресових ситуацій, проблем і негараздів", "фінансове благополуччя", "здоров'я", "щастя", "внутрішній спокій і мир", "гармонія в міжособистісному

спілкуванні", та яке значною мірою детерміноване емоційними переживаннями, характерними для цього вікового періоду.

У ході подальшого дослідження з використанням "Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге" та "Шкалою самооцінки рівня тривожності" Ч. Д. Спілбергера було виявлено низький рівень стресостійкості у 22,86% досліджуваних, порогову опірність стресу у 14,28%, високу – у 25,71% та достатньо високу – у 37,15%. Результати однофакторного дисперсійного аналізу Крускала-Уолліса вказують на наявність статистично значущих відмінностей за критерієм "стресостійкість" у досліджуваних з різними рівнями благополуччя: у групі досліджуваних з високим рівнем благополуччя значно нижчі показники за шкалою "стресостійкість", ніж у групі досліджуваних з низьким його рівнем ($H=16,421$, $p \leq 0,01$). Такий результат доводить, що стійкість до стресу виконує "буферну функцію", яка дозволяє зберегти здоров'я і благополуччя людини, навіть у ситуаціях тривалих життєвих труднощів.

Усереднений показник за шкалою "особистісна тривожність" ($M=47$) (високий її рівень визначено у 60% респондентів, середній – у 40%) у досліджуваній групі виявився вищим, ніж за шкалою "реактивна тривожність" ($M=27,68$). Порівняння досліджуваних з різними рівнями психологічного благополуччя вказують на наявність статистично значущих відмінностей за шкалою "особистісна тривожність" між досліджуваними з високим і низьким рівнями психологічного благополуччя ($H=7,357$, $p \leq 0,05$). Тобто, тривожність як індивідуальна особливість людини виступає показником неблагополуччя.

У результаті здійснення кореляційного аналізу (r Spearman) було виявлено низку статистично значущих прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними конструктами.

Так, обернені статистично значущі кореляційні зв'язки було виявлено між:

– шкалою "особистісна тривожність" та шкалами: "психологічне благополуччя" ($r=-0,617$, $p \leq 0,01$), "управлінням середовищем" ($r=-0,749$, $p \leq 0,01$), "самоприйняття" ($r=-0,631$, $p \leq 0,01$), "особистісне зростання" ($r=-0,545$, $p \leq 0,01$), "позитивні відносини з іншими" ($r=-0,447$, $p \leq 0,01$), "цілі в житті" ($r=-$

$-0,397$, $p \leq 0,05$), "стресостійкість" ($r=-0,352$, $p \leq 0,05$), тобто підвищена схильність до занепокоєння та тривожних переживань без особливих на те причин супроводжується: зниженням суб'єктивного відчуття цілісності та осмисленості студентом власного буття; труднощами в організації щоденної життєдіяльності, нездатністю щось змінити в оточуючому середовищі чи покращити обставини свого життя, безвідповідальним ставленням до наявних

можливостей і нездатністю контролювати те, що відбувається навколо; неприйняттям себе, зміною ставлення до себе, занепокоєнням з приводу певних своїх якостей і бажанням бути не тим, ким є насправді; недостатньою самореалізацією, переживанням нудьги чи втрати інтересу до життя, порушенням взаємодії з іншими, ригідністю поведінки; втратою життєвих смислів, зниженням мотивації, відчуттям відсутності перспектив; зростанням інтенсивності переживань, витратою великої кількості енергії та ресурсів на подолання негативних психологічних станів, які виникають у процесі стресу;

– шкалою "реактивна тривожність" та шкалами "психологічне благополуччя" ($r=-0,661$, $p\leq 0,01$) і "позитивні відносини з іншими" ($r=-0,447$, $p\leq 0,01$), тобто реакція на стресори, зазвичай соціально-психологічного плану (очікування агресивної реакції, загроза самоповазі тощо), супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття цілісності й осмисленості студентом власного буття; зменшенням кількості контактів.

Прямі статистично значущі кореляційні зв'язки було виявлено між шкалами:

– "самоприйняття" ($r=0,348$, $p\leq 0,05$), "особистісне зростання" ($r=0,413$, $p\leq 0,05$), "стресостійкість" ($r=0,345$, $p\leq 0,05$) та "шкалою суб'єктивного благополуччя", що свідчить про те, що зростання позитивного ставлення до себе, саморозуміння і прийняття себе, позитивна оцінка свого минулого, відкритість новому досвіду, відчуття реалізації своїх можливостей, спостереження власного самовдосконалення, підвищення рівня стресостійкості супроводжується зростанням емоційного компонента благополуччя, що включає відчуття задоволеності життям, яке тісно пов'язане з суб'єктивним розумінням щастя;

– "стресостійкість" та "особистісне зростання" ($r=0,488$, $p\leq 0,01$), тобто зростання рівня стресостійкості супроводжується покращенням сприйняття себе, зміною ставлення до себе та підвищенням самооцінки.

Отже, благополуччя – це багатофакторний конструкт, який стосується суб'єктивного відчуття цілісності й осмисленості власного буття та зумовлений низкою соціальних, психологічних та інших пов'язаних між собою чинників.

Результати проведеного емпіричного дослідження вказують на існування статистично значущих взаємозв'язків між психологічним благополуччям та емоційною складовою, представленою у пропонованому науковому доробку такими особистісними характеристиками як особистісна та реактивна тривожність і стресостійкість. Відтак можна стверджувати, що низький рівень стресостійкості та високий рівень тривожності виступають чинниками, що

визначають особливості благополуччя. Водночас, вважаємо за необхідне зробити акцент на тому, що студенти надають більшого значення зовнішньому зумовленню психологічного благополуччя, а не внутрішнім його детермінантам. Тому реальний шлях покращення благополуччя, на наш погляд, полягає у ґрунтовному осмисленні об'єктивних і суб'єктивних причин цього стану.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні вікових і гендерних аспектів психологічного благополуччя студентів, його динаміки та взаємозв'язку з особистісними характеристиками.

Література:

1. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Вопросы психологии. – 2005. – №3. – С. 95–128.

2. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под. ред. Д. Я. Райгородского. – Самара Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2001. – 672 с.

3. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

Проскурняк О.П.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ОДИН З КЛЮЧОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Життя людини в період соціально-економічної кризи суспільства характеризується духовним збіднінням, переорієнтацією у сфері соціальних цінностей, посиленням тенденції втрати сенсу життя. Це призводить до загострення суперечностей в особистісній сфері людини, особливо молоді: між потребою ствердити себе в навколишньому світі, реалізувати себе в суспільстві і необхідністю соціальної адаптації та регуляції поведінки; потребою бути незалежним, самостійним і нездатністю брати на себе відповідальність у значущих ситуаціях; потребою бути вільним і наявністю внутрішньої несвободи, нездатністю долати свої внутрішні конфлікти, вирішувати психологічні проблеми, пом'якшувати перебіг життєвих криз. Як бачимо, йдеться про міру залежності внутрішнього світу людини від світу зовнішнього, про локалізацію ініціативи і відповідальності в особистісному просторі суб'єкта життєдіяльності. Саме тому ми звертаємо увагу на такий важливий та багатогранний компонент психологічного благополуччя, як психічне

(психологічне) здоров'я людини, що включає в себе задоволеність особистісними та психофізичними ресурсами.

Вважається, що власне психологічне благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму і пов'язане із реалізацією фізичних, психічних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей і потреб людини. Події повсякденні, відбиваючись у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Відмінність між ними є показником психологічного благополуччя, і, в свою чергу, віддзеркалює спільне відчуття людиною задоволеності життям. Вищий рівень задоволеності життям показують люди із перевагою позитивного афекту над негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивні – спостерігається низький рівень задоволеності життям, причому людині мало не відчувати негативних переживань, потрібні саме позитивні почуття та емоції, щоб відчутти задоволеність життям [1].

У контексті аналізу психологічного благополуччя заслуговує уваги розгляд поняття психічної рівноваги. Саме за її допомогою можна судити про характер функціонування психічної сфери людини, а саме пізнавальної, емоційної та вольової. Тільки у психічно здорової, тобто врівноваженої (добре соціально і психологічно адаптованої) людини, ми спостерігаємо такі прояви: відносну стійкість поведінки та адекватність її зовнішнім умовам; високу індивідуальну пристосованість організму до звичних коливань зовнішнього середовища, у випадку ж різких зовнішніх змін – швидке пристосування до них; здатність підтримувати звичне комфортне самопочуття, морфофункціональне збереження органів та систем організму. Дослідники визначають такі критерії психічного здоров'я:

- властивості особистості: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність та ін.), адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавляться образ), працелюбність, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;
- психічні стани: емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно до віку; володіння негативними емоціями, їх прийняття й усвідомлення (страх, гнів, жадоба, заздрість та ін.); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження оптимального самопочуття;
- психічні процеси: максимальне наближення суб'єктивних образів до

об'єктів дійсності, що відображаються (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння використовувати авторитет); знання себе; дисципліна розуму (управління думками);

- особливе значення надається ступеню інтегрованості, гармонійності, консолідованості, врівноваженості особистості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси й ін.), орієнтація на саморозвиток, духовне збагачення своєї особистості;

- самоуправління – здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (усвідомленням мети та сенсу життя), волею, здатністю приймати рішення і брати на себе відповідальність за їх реалізацію, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою;

- соціальне здоров'я особистості знаходить своє відображення в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці [2].

За своєю структурою психологічне благополуччя є інтегративним, здійснює систематичний вплив на різні параметри психічного стану людини. Це, у свою чергу, приводить до успішності людської поведінки, ефективності міжособистісної взаємодії. Позначається психологічне благополуччя не тільки на окремій особистості, а й відображається в настроях, що переважають у соціумі, а це, в свою чергу, моделює план розвитку стосунків у суспільстві, формує культурні цінності, уподобання, будує соціальне планування, політику та управління. Причому акцентування робиться саме на суб'єктивній оцінці людиною особистих переживань. Психологічне благополуччя не може існувати і відчуватися без психічного здоров'я людини.

Особистість може бути задоволеною власним життям, становищем у соціумі, а разом із цим психологічно благополучною у тому випадку, коли вона суб'єктивно відчуває, переживає та осмислює своє благополуччя. Така особистість виводить власне суб'єктивне уявлення про дійсність і рівень потреб, а разом з тим вміє контролювати свої потреби, обираючи здоров'я, зберігаючи способи існування у спільноті, що у свою чергу формує здорову модель суспільства.

Отже вчені доводять, що поняття психологічного благополуччя є складним цілісним утворенням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, важливою з яких є потреба у психологічному здоров'ї, задоволення якої у певному сенсі складає фундамент і передумову для відчуття психологічного благополуччя.

Література:

1. Позднякова Е. Понятие феномена "психологическое благополучие" в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24-32.

2. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. А.Ф. Косенко [та ін.]; Загальна редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма "Інкос", 2002. – 272 с.

Савінов В.В.

КОНТЕКСТИ СПІЛКУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХНЬОГО ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

За тотальної травматизації, що спостерігається зараз в Україні, послугами психолога неможливо охопити всіх людей чи навіть їх значну частку, тому корисним видається психологічний аналіз вже існуючих соціально-комунікативних контекстів, у яких люди самостійно знаходять психологічне відновлення і благополуччя.

Якщо спілкування – необхідний процес, що супроводжує будь-які форми взаємодії людей, текст завжди розгортається у контексті і, вочевидь, залежить певною мірою від останнього, а сучасна особистість контекстуальна [4, 5], враховує контекст, то чому б не проаналізувати контексти – про що і де говорять люди?

Говорячи про контексти спілкування людей, розглянемо не зовнішній антураж, ситуацію, яких може бути нескінченна множина, а про створювані ними умови для життєвого простору особистості, тобто про стосунки з людьми, окремими фігурами, групами, ролями, де існують спеціальні соціальні норми, ніби "прописано" (а іноді і справді прописано, як наприклад, у законах, правилах, дипломатичному протоколі чи етикеті), як слід поводитись і про що можна говорити.

Виходячи з традиційних уявлень соціальної психології про формальне та неформальне спілкування, за аналогією розглянемо контексти, у яких воно відбувається. Але у зв'язку з тим, що до формального спілкування вплітаються елементи неформального і навпаки, а також що формальність-неформальність є водночас особистісними рисами, пропонуємо контексти назвати не формальним і неформальним, а повсякденним й інтимним. Такі назви роблять акцент не на обов'язковості чи необов'язковості норм спілкування, а на, так би мовити, ступені включеності особистісних рис людей, опосередкованості чи безпосередності особистості у взаємодії.

Так, у *повсякденному контексті спілкування*, тобто побутовому та професійному житті, люди зазвичай говорять переважно про справи: куди піти, що зробити, як вчинити у конкретній ситуації, обговорюють ідеї. Особистість "включена" опосередковано, настільки, наскільки їй дозволяють або наскільки сама вважає це за доцільне. *Контекст інтимного спілкування* відкриває додаткові можливості для емоцій, почуттів, ставлень, майже "безпредметних" розмов. Особистість в цьому контексті включається безпосередньо, а не лише через предмети обговорення.

Звичайно, ці два контексти виділяються також умовно, вони і взаємопереплетені, і взаємодоповнювані, і залежать від особистісних рис учасників. Наприклад, на роботі може бути більше чи менше місця для почуттів і особистих точок зору, індивідуальності, креативності; побут може бути великою мірою побудований "на емоціях" та імпульсивних діях; з близькими та друзями люди також говорять про конкретні справи і приймають рішення. Але ці широкі контексти, повсякденний та інтимний, різняться провідними очікуваннями, в них створюються умови для різних результатів спілкування. Так, у повсякденному контексті достатньо зробити якусь дію (виконати роботу, скласти іспит, купити сорочку, передати "на проїзд"), а у інтимному дій замало, самоцінними є щирість, почуття, стосунки тощо.

Щодо психологічно-відновлювального потенціалу спілкування в цих основних контекстах, вже надано багато методичних рекомендацій: від формування настанов на здоровий спосіб життя до самопомоги у стресових ситуаціях. Як вирішувати конфлікти у родині? Як спілкуватися з суворим керівником? Як знайти друзів? Як припинити турбуватися і почати жити? Це приклади тем і напрямків рекомендацій з психологічного відновлення у звичайному житті, у його базових, "панівних" форматах.

Але є ще *спеціальні контексти*, створювані, так би мовити, "для душі": це контексти релігійні, розваг, мистецтва та психолого-психотерапевтичних

занять. Ці контексти, ці соціальні формати виникли, прямо чи опосередковано, для психологічного відновлення людей, вони спираються на задоволення людьми власне психологічних потреб. Розглянемо їх детальніше.

Релігійний контекст спілкування є водночас і інтимним, і жорстко внормованим. В ньому справді говорять про душу, сенс життя, високі й вічні цінності. Там створюються умови, спеціальні ритуали, які уможливають безпечно й глибоке спілкування. Людина може доторкнутися до своєї справжньої самоінтерпретації – як "піднесених", соціально підтримуваних, так і "низьких", соціально невинуватених почуттів – відповідно у молитві та сповіді чи їх аналогах в інших релігіях. Але при цьому в релігійному контексті спілкування є задана доктрина, тобто своя інтерпретація життя, яку релігія пропонує, передає і стверджує у свідомості своїх adeptів та будь-кого, хто занурюється у її контекст. Про індивідуально-особистісний світогляд годі й говорити, тут є світогляд доктринний, єдиний правильний, до якого учасник має "приходити".

Розважальний контекст дає змогу розслабитись, відпочити, відволіктися від повсякденних обов'язків, часто в ньому дається воля спонтанності, деяким індивідуальним проявам особистості. Від людини очікується захоплення якимись діями, грою, самоцінними є небуденні враження. Наприклад, у парку атракціонів цінуються гострі відчуття, у казино – можливість випробувати інтуїцію та шанс, на концертному шоу – гумор чи яскравість емоцій, у розважальному театрі імпровізації – нестандартні, неочікувані зв'язки знайомих подій, креативність акторів тощо. Роль учасника, споживача розваг продумана й прописана, людина не має особливих можливостей для вкладання індивідуального змісту. Навіть гра у комп'ютерні ігри, на сьогодні, обмежена варіантами дій гравця чи прописаним персонажем, особливо індивідуально-творчих змістів гра просто не сприйматиме, оскільки вони не передбачені програмістами. Але у розважальних контекстах сам пропонований зміст вже є цікавим, захоплюючим, таким, що включає щось небуденне, розкриває такі можливості, яких людина не може досягти у реальному житті. Про що люди тут говорять між собою? Про враження від атракціонів та власні досягнення в атракціонах, де є така опція. Про інше – якщо встигнеш. Звичайно, розважальний контекст може доповнюватись і наповнюватись іншими цілями. Наприклад, заробити гроші на грі, пізнати світ у мандрах чи кінотеатрі, набути якихось умінь та навичок під час розваги. Від цього не зникає психологічно відновлювальна функція (звичайно, якщо розвагам знати міру), але простір для індивідуальних змістів особистості також залишається наперед визначеним.

У контексті мистецтва (і літератури) навряд можна знайти якусь одну особливість спілкування, оскільки саме мистецтво істотно трансформувалося протягом історії, ставлячи собі все нові завдання, іноді навіть заперечуючи попередні. Все ж його відновлювально-розвивальна функція беззаперечна: люди від "реального", звичного життя, переключаються на вигадане, по-своєму фіктивне, по-своєму альтернативне буття – як не в інших акцентах, так в іншій формі. Наприклад, традиційна література й театральне мистецтво змінює стан особистості, але ненав'язливо, лише тією мірою, у якій людина ідентифікувалася з героєм твору (зазвичай, вигаданим) і стала йому співпереживати, ніби насправді проживаючи його сценарій. Емоційне залучення до спільних цінностей та катарсис у мистецькому контексті сприяють емоційному відновленню особистості, але при цьому робота є лише внутрішньою, особистість тут прописана як пасивний (принаймні, зовні) учасник дійства.

Психотерапевтичний контекст також спеціально створюваний, при чому більш жорстко обмежений за інші, чим схожий на лабораторію або операційний кабінет, де має бути забезпечена низка умов для успішного виконання тонких "процедур". Конфіденційність і анонімність захищає учасників від зовнішньої критики та інших небезпек, що надає можливості говорити про найінтимніші проблеми, розкриватись по-справжньому. Правила роботи тренінгових груп чи терапевтичних альянсів також покращують деякі "налаштування" безпеки взаємодії, швидкості і зручності доступу до проблем, продуктивності інтервенцій тощо. Про що говорять у таких контекстах? Зазвичай про індивідуальні проблеми та психологічні ресурси. І раптом говорячи на інші теми, все одно, їх розглядають крізь призму тих самих проблем та ресурсів особистості. Отже, відпрацювання травматичних ситуацій в психотерапії стає більш чи менш вдалим, але проблема перенесення цих досягнень у безпечних умовах до умов звичного життя залишається.

А чи можна уявити собі контекст, у якому є місце для особистісних змістів, немає панівної доктрини-світогляду, немає мети й обов'язковості і при цьому цей контекст з не надто контрастними правилами по відношенню до звичного життя? Що б це могло бути і яким би чином він виглядав?

Враховуючи сучасну "тенденцію до взаємного перетину публічної сфери та приватного простору [5, 208], звичайно, у першу чергу спадає на думку контекст вільних інтерактивних медіа – *соціальних мереж*, у яких ніби все створено для того, аби можна було виражати свої індивідуальні змісти, тексти для широкої публіки (принаймні, є така опція). Можна пригадати також формат

"вільного мікрофону", де у публічних ЗМК пересічні громадяни висловлюють свою думку. І там, і там для наповнення публічного простору передбачаються особистісні змісти людей, виходить певний каламбур: передбачено непередбачене. Але для цього створено відповідні умови і без такого наповнення ці формати просто не можуть існувати, вони побудовані на особистих думках, історіях. Схожий контекст спілкування створюється і у плейбек-театрі [2].

Цікаво, що традиційні чотири способи побудови комунікативних практик за Реймондом Уїльямсом – авторитарний, патерналістський, комерційний та демократичний [1] – можуть бути умовно віднесені до наведених вище контекстів спілкування: релігійного (авторитарний), мистецького (патерналістський), розважального й психотерапевтичного (комерційний) та мережево-публічного (демократичний).

Отже, психологічне благополуччя особистості може суттєво відрізнятись у різних контекстах спілкування, а їх зміна, чергування задля відновлення благополуччя може стати найбільш реальною масовою допомогою за тотальної психологічної травматизації населення України. Спеціальні контексти "для душі" та з включенням особистісних змістів – релігійний, мистецький, розважальний, психотерапевтичний та мережево-публічний – мають свої переваги і свої недоліки, які слід враховувати, обираючи стратегію чи програму відновлення психологічного благополуччя особистості.

Література:

1. Квон М. Паблік-арт как публичность [Електронний ресурс] / Мивон Квон // Художественный журнал. – 2013. – № 89. – Режим доступа : <http://moscowartmagazine.com/issue/8/article/80>

2. Савінов В. В. Практики плейбек-театру як способу особистісного життєконструювання : підрозділ 4.2 / В. В. Савінов // Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2016. – 320 с. – С. 273–290. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/705047/>

3. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України (24 березня 2016 р.). – К., 2016. – С. 42–51. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

4. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконституювання / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2010. – Т. 2, вип. 6. – 194 с. – С. 5–14.

5. Хабермас Ю. Структурное изменение публичной сферы: Исследования относительно категории буржуазного общества / Ю. Хабермас. – М. : Весь Мир, 2016. – 344 с.

Собкова С.І.

СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ ЯК ОДИН З КРИТЕРІЇВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Постановка наукової проблеми. У ситуації формування нових підходів до розвитку і функціонування системи освіти підвищуються вимоги до підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. Значущим стає не тільки рівень професійної компетенції фахівця, але і рівень його особистісної готовності, що є важливою умовою майбутньої успішної професійної діяльності. В якості одного з таких інтеграційних утворень, необхідних для ефективного професійного функціонування, можна розглядати психологічне і соціальне благополуччя особистості. Усе це актуалізує проблему ставлення до соціального життя студентів вищого навчального закладу.

Стан розробки проблеми в науці і практиці. У психології були досліджені чинники, які визначають психологічне благополуччя особистості (М. Аргайл, Н. Бредб'орн, І. Бонівелл, І. Джідарьян, Л. Куликов, М. Селігман), запропонована його модель (К. Ріфф), структура (К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова, О. Ширяєва), виявлені його зв'язки з свідомістю життя (П. Фесенко), ціннісно-смысловими утвореннями (Д. Леонт'єв, Р. Шаміонов), суверенністю психологічного простору (О. Паніна), толерантністю (Н. Бахарєва), середовищними умовами (О. Ширяєва), професійною діяльністю (І. Заусенко, Р. Шаміонов), визначена його специфіка в літньому віці (Ю. Дубовик), запропонована психолого-педагогічна модель його формування (О. Ідобаєва). Однак певної уваги заслуговує вивчення психологічного благополуччя особистості, яка перебуває в умовах поліетнічного вузівського простору в період навчання у вузі.

Виклад основних положень. У межах вивчення проблеми соціалізації студентів один з етапів програми дослідження присвячений аналізу психологічних особливостей цього процесу у студентів, які є представниками етнічних меншин, шляхом виявлення значущості для них різних сфер соціального життя на початку на навчання.

Досліджуваними категоріями стали студенти-румуни в однорідних та змішаних за етнічним складом групах (Рум-Од і Рум-Зм), а також студенти-українці однорідних і змішаних академічних групах (Укр-Од і Укр-Зм).

Наприкінці першого року навчання високий рівень ставлення до навчального закладу зафіксовано у студентів категорій Рум-Од і Укр-Од. У решти категорій ставлення до навчального закладу перебуває на середньому рівні. У сфері "сім'я" високе ставлення простежується у всіх студентів. Для сфери "вулиця" розподіл такий: високе значення – студенти категорії Рум-Од, середнє – усі решта категорій. Сфера "власне Я" високо оцінена тільки студентами категорії О 1. Інші категорії надали їй середній рівень значущості.

Отже, в категорії Рум-Од високо оцінені усі сфери життєдіяльності. Студенти категорій Рум-Зм і Укр-Зм високо оцінили тільки сім'ю, усі інші сфери – на середньому рівні. Студенти категорії Укр-Од високими значеннями наділили сфери "сім'я" і "навчальний заклад", середніми – "вулиця" і "власне Я".

Однак, оскільки на I курсі в цій категорії виявлено тільки високі і середні показники успішності соціалізації, то слід зазначити, що ставлення до навчального закладу хоч і зберігає високий рівень, воно дещо нижче проявляється в бальних оцінках. Це відбувається за рахунок деякого зниження ставлення студентів середніх рівнів соціалізованості до таких компонентів цієї сфери, як "одногорупники", "викладачі", "навчальні предмети" і переходу до середнього рівня ставлення до компоненту "вимоги навчального закладу".

На відміну від категорії Рум-Од, категорія Рум-Зм демонструє високе ставлення до цієї сфери життєдіяльності тільки серед респондентів з високими показниками соціалізованості, а в подальшому для груп з середніми і низькими значеннями воно має тенденцію до зниження з переходом до середнього рівня значущості.

Стосовно основних компонентів, то серед осіб з високими рівнями соціалізованості середнє ставлення виявляється у сферах "викладачі", "навчальні предмети" і "вимоги навчального закладу". В групі студентів з низькими рівнями соціалізованості високе ставлення зберігається тільки до компоненту "куратор", середнє – до компонентів "одногорупники", "викладачі" і

"вимоги навчального закладу", а компонент "навчальні предмети" набуває негативного ставлення.

В категорії Укр-Од ставлення до навчального закладу відрізняється тим, що набуває середнього рівня тільки в групі низької соціалізованості. Це відбувається за рахунок нейтрального ставлення студентів до вимог навчального закладу і навчальних предметів.

В категорії Укр-Зм виявлена подібна картина. Тут серед осіб з високими показниками соціалізованості середньої значущості набули навчальні предмети і вимоги навчального закладу. У середніх рівнях усі компоненти набувають середнього ставлення, окрім одногрупників.

У сфері "сім'я" для всіх категорій студентів I курсу компоненти перебувають на високому рівні значущості як в основних, так і в допоміжних групах.

У сфері життєдіяльності "вулиця" рейтинг усіх компонентів має однаковий розподіл. Однак тільки для категорії Рум-Од їх значущість перебуває на високому рівні. Для решти категорій високий рівень демонструють друзі.

У сфері "власне "Я" закономірне переважання бальних оцінок у ставленні до власної поведінки для студентів-румунів і вищі показники у ставленні до власного "Я" у студентів-українців. На високому рівні перебуває тільки компонент "ставлення до власної поведінки" у категорії Рум-Од. У ставленні до власного "Я" для студентів-румунів бальні оцінки однакові на середньому рівні значущості.

На V курсі сфера "навчальний заклад" на високому рівні значущості залишається тільки для студентів-румунів змішаних груп. Загалом, так вони оцінюють усі сфери життєдіяльності у порівнянні зі студентами-румунами однорідних груп, які наділили ці сфери середніми балами. Майже така сама картина і в допоміжних групах, окрім того, що студенти-українці однорідних груп високо оцінили сферу "сім'я".

На V курсі високий рівень ставлення до навчального закладу виявлено серед осіб з високими показниками успішності соціалізації серед категорій Рум-Од і Укр-Од. Дві інших категорії демонструють на цьому рівні середнє ставлення.

Категорія Рум-Зм демонструє високе середнє ставлення до цієї сфери життєдіяльності вже на високих рівнях соціалізованості, яке набуває низьких значень у групі низької успішності соціалізації. Причиною цього стає нейтральне ставлення до викладачів і куратора і негативне – до навчальних предметів.

Категорія Укр-Од також демонструє зниження бальних оцінок відповідно до переходу на нижчі рівні соціалізованості, однак на низьких рівнях тут виявлене нейтральне ставлення до одногрупників та викладачів і негативне – до навчальних предметів і вимог навчального закладу.

В категорії Укр-Зм картина виявилася аналогічною, однак причинами зниження значущості навчального закладу стає поряд з нейтральним ставленням до викладачів і куратора негативне ставлення до вимог університету.

На V курсі у сфері "сім'я" для категорій Рум-Од, Рум-Зм і Укр-Од бальні оцінки перебувають здебільшого у високих межах з незначним зниженням до середніх в низьких рівнях соціалізованості для категорій Рум-Од і Укр-Од. На відміну від них, в категорії Укр-Зм до критичного рівня потрапили особи, які виявляють нейтральне ставлення до дідусів, бабусь та інших родичів і негативне – до батька.

Для сфери життєдіяльності "власне "Я" характерна тенденція до підвищення значень самооцінки для студентів однорідних груп категорій Рум-Од і Укр-Од і певне їх зниження для студентів змішаних груп категорій Рум-Зм і Укр-Зм.

Висновки. Отже, на основі аналізу отриманих даних, виявлено, що у студентів-румунів з етнічно однорідних груп особливостями ставлення до різних сфер життя є підвищення значущості сфери життєдіяльності "навчальний заклад" та її зниження наприкінці навчання щодо таких сфер соціального життя, як "сім'я", "вулиця" і "власне-Я"; в етнічно різнорідних групах студенти-румуні виявляють підвищення рівня ставлення до усіх сфер життєдіяльності; в українців (як у змішаних, так і в однорідних групах) спостерігається підйом значущості сфери "власне Я". Це дозволяє говорити про те, що найбільш позитивним для благополуччя особистості студента – представника етнічних меншин є навчання в змішаних за етнічним складом академічних групах.

Література:

1. Арутюнов С. А. Адаптивное значение культурного полиморфизма / С. А. Арутюнов // Этнографическое обозрение. – 1993. – № 4. – С. 41–56.
2. Асеев В. Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации / В. Г. Асеев // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. – Иркутск, 1986. – С. 3–17.
3. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Психология в рациогуманистической перспективе : избранные работы – К. : Основа, 2006. – с. 219–222.

4. Басовская С. Ю. Адаптация студентов на начальном этапе профессионально-педагогической подготовки / С. Ю. Басовская // Педагогические проблемы становления субъектности школьника, студента, педагога в системе непрерывного образования : статьи : [в 3 ч] / [под. ред. Н. К. Сергеева, Н. М. Барытко]. – Волгоград : Изд-во ВГИПКРО, 2002. – Вып. 5. – Ч. 3. – С. 52—53.

5. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості / Анатолій Васильович Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2003. – 64 с.

Справцева К.С., Ковтун А.Ю.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СЕКСУАЛЬНОСТІ З КУЛЬТУРОЮ СУСПІЛЬСТВА

Ставлення до поняття сексуальності в усі часи було неоднозначним. Можна пригадати епоху античності з возвеличенням краси оголеного людського тіла і на противагу їй епоху середньовіччя, яке мало на меті якомога більше приховати оголення.

Всі ці історичні процеси, як ніщо інше, демонструють зміну людського ставлення до поняття сексуальності під впливом часу.

Оскільки вивчення окремої науки сексології досить молоде, родом із ХХ століття, то і вивчення поняття сексуальності залишається відкритим. Особлива увага у дослідженні питань психосексуального розвитку приділяється періоду ранньої юності, що пояснюється фізіологічними змінами, статевим дозріванням та психічним новоутворенням – "Я – концепція" [1, ст 50].

Тому метою цієї статті є культивувати у читача бажання до власного аналізу подій, що відбуваються навколо, на такі поняття людського життя як, наприклад, сексуальність, та формування своєї точки зору, що стає результатом новоутворень у віці ранньої юності, але часто піддається конформізму у більш дорослому віці.

Поняття "культура" народилось у Давньому Римі. Воно охоплює всю сукупність матеріальних і духовних цінностей на відміну від поняття "натура", тобто природа. Все різноманіття суспільних відносин в сексі визначається одним емним терміном – сексуальна культура (частина загальної культури, яка відрізняє сексуальні відносини в суспільстві від сексуальної поведінки в тваринному світі.)

Зміст поняття "культура" найкраще розкривається в роботах Е. Маркаряна, М. Кагана, Н. Злобіна, Б. Сапунова та інших, де стверджується, що людська діяльність має надзвичайно складний біо-соціальний характер та виконується начебто на двох рівнях:

- біологічному (інстинктивний, безсвідомий, притаманний людині як і будь-якому живому створінню; на цьому рівні задовольняються нижчі потреби.)

- соціальному (вихідний з культурних особливостей людини, направлений на реалізацію її пізнавальних, етичних, естетичних потреб) [2, ст 256].

Відомий вчений В.М. Бехтерев, аналізуючи природу статевого потягу, виокремлював у ньому також два компоненти:

- безумовну внутрішню потребу організму в звільненні від накопичених продуктів діяльності статевих залоз;

- зумовлені індивідуальним життєвим досвідом і вихованням "сполучні рефлекси", завдяки яким обирається належний сексуальний об'єкт і забезпечується спаровування [3, ст 56-57].

Впродовж аналізу літератури про сексуальність ми з'ясуємо, що це – культурно-історичний феномен, а її історія – не стільки еволюція способів регулювання однієї й тієї ж сексуальної поведінки, скільки процес створення відповідних норм, значень і смислів [4, ст 264].

Саме статеve життя перестає виглядати інстинктивно, коли його регулюють моральні норми, що перетворюються в "сексуальну культуру" суспільства або групи, варіативні можливості якої обмежені, з одного боку, біологічною природою людини, а з іншого – внутрішньої послідовністю і логікою культури як цілого [3, ст 99].

Навіть саме розмежування "сексуального" і "несексуального" пов'язане з нормативною культурою, в якій опозиція "належного" і "забороненого" тісно переплітається з розмежуванням "нормального" і "ненормального", "красивого" і "потворного", "бажаного" і "небажаного". При такому підході "сексуальність" і "моральність" вже не здаються абсолютно автономними, навіть полярними, ворожими один одному сферами людського буття, а скоріше різними аспектами або способами сприйняття і символізації однієї й тієї ж поведінки, стилю життя і способу відчуження.

Одяг, як елемент певної культури, завжди був пов'язаний з еротикою, його функцією було або збільшення еротичного впливу, або навпаки ослаблення, яке диктувалось вищим державним апаратом [5, ст 219].

Говорячи про владу в сучасну епоху, варто сказати, що вона прагне максимально сконцентруватися навколо живого людського тіла і створити таким чином особливий диспозитив сексуальності [6, ст 351].

І тепер стає зрозумілим, що не культура породжує сексуальність, а влада. Тому влада і сексуальність не протистоять один одному. Через контроль владою норм сексуальності відбувається нормалізація суспільства.

Через різні цілі влади створюються різні ставлення до сексуальності в сучасних суспільствах, тому в різних країнах можна часто помітити розбіжності в поняттях статевих заборон. Тепер культура не просто "забороняє" або "дозволяє" ті чи інші прояви сексуальності, вона визначає їх соціальну, етичну і естетичну цінність [6, ст 410].

Розглядаючи особливості сексуальної культури певного суспільства, легко визначити загальний рівень його розвиненості, особливості менталітету, форму правління держави, її політичні цілі та інше.

Це стає можливим завдяки тому, що сексуальність має в своїй основі саме природній потяг статей одна до одної, від якого людство, в міру своїх особливостей, ніколи не відмовиться.

Молодій особі та й взагалі, людині сучасності, яка може вчитися не на власному досвіді, а на досвіді навіть віддалених предків, наразі стає все доступніше як ніколи раніше.

Тому виникає необхідність глибшого аналізу культурно–модних феноменів сексуальності у сучасному житті. Встановленню причинно-наслідкових зв'язків з посиланням на достовірні джерела. Це потрібно для забезпечення формування власного ставлення до окремих подій, оскільки в епоху інформаційної пропаганди так легко втратити особистісне ставлення навіть до глибинних питань не тільки у молодому віці в силу недосвідченості, а й у дорослому в силу неосвіченості.

Література:

1. Аброзе Е. А. Психология моды: культурологический обзор. – М.: Directmedia, 2016. – 230 с.
2. Агарков С.Т., Кашенко Е.А. Сексуальность цивилизаций: социогенез сексуальности. Учебное пособие к курсу "Психологическое консультирование в сексологии". – Воронеж: ИПЦ "Научная книга", 2010. – 500 с.
3. Кон І. С. Введення в сексологію. – К.: Либідь, 1991. – 304 с.
4. Папуча М.В. Психологія ранньої юності: навчально-методичний посібник – Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001. – 137 с.

5. Фуко М. Воля к истине: по ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет. Пер. с фр., сост., комм. и послесл. С.Табачниковой. – М.: Касталь, 1996. – 448 с.

6. Фуко М. История сексологии / Пер. с фр. И. К. Стаф. – М.: АСТ МОСКВА, 2010. – 698, [6] с. – (Philosophy).

Тимошенко О.А.

ДОМАШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЕКОСОЦІАЛЬНИЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У межах екологічного підходу середовище – це не лише матеріальне, але й психологічне явище, що розглядається не як дещо об'єктивне, що протистоїть внутрішньому світові людини, а є реальністю, що забезпечує потреби людини, і яке може присвоюватися, персоналізуватися. Співвідношення суб'єкта та середовища у психології вирішувалося по-різному. Зокрема, у діяльнісному підході людська психіка розглядається як така, що набуває просторовості шляхом інтеріоризації. У цьому випадку суб'єкт є "вмістилищем" предметного змісту середовища. У екзистенціальному і трансперсональному підходах притримувалися твердження, що психічне характеризується апріорі "просторовістю", а екстеріоризація суб'єктом внутрішнього світу утворює його психологічну ситуацію. Середовище є ніби "сценою", на якій розігруються внутрішні колізії суб'єкта. Способи взаємодії із середовищем, зі світом, можуть бути різними, водночас, вагоме значення у цьому процесі мають особливості самого середовища.

Середовище виконує подвійну роль. По-перше, воно виступає джерелом інформації, яке дозволяє передбачити можливі наслідки альтернативних способів дій, по-друге, воно є ареною, "тлом", на якому здійснюється діяльність людини. Середовище впливає на людину у процесі її сприймання своїми символами, які виникли у процесі тривалого соціально-історичного розвитку [4].

Дім як символ людської особистості присутній як у загальнокультурній традиції, так і у символіці психічного життя окремої людини [2, 33]. Домашній світ є упорядкованим та стійким. Дім як особиста територія у світовій культурі та психоаналізі, особливо юнґіанському, традиційно розглядається як спосіб

самовираження людини [1, 145]. Це захищений простір, в якому можна відчувати себе у безпеці, своєрідне ресурсне місце, в якому людина може знаходити внутрішню опору. Дім – це первинна територія людського існування, місце, де люди відчують, що мають повний контроль над доступом та використанням простору. Зазвичай він займає центральне місце у повсякденному житті людини.

Для дитини домашній світ є сплавом предметно-просторового середовища будинку, стосунків у сім'ї та власних переживань і фантазій, пов'язаних з речами і людьми, що його населяють. Важливими компонентами домашнього середовища окрім цього є домашній порядок (уклад), або образ життя, що складається із внутрішніх принципів організації домашнього світу.

Домашнє середовище має особливе значення для людей, які змушені проживати в іншому місці, виїжджають на навчання чи заробітки. Той, хто приїжджає до нового міста, відчуває емоційний підйом, прагне отримати нові враження. Натомість місцевий житель сприймає все, що його оточує, як монотонне, повсякденне. Водночас простір для нових мешканців міста є неструктурованим, незнайомим. У цьому випадку у власному домашньому середовищі людина може знаходити ресурс для успішної адаптації до нового простору міста.

Домашнє середовище має включати місця для усамітнення, "свою територію", де люди відчують себе у безпеці і з якою можуть ототожнювати себе соціально і просторово. Квартира, дім розділені в сенсі територіального використання окремими членами сім'ї. Різні просторові опорні точки слугують для того, щоб чітко обмежувати не лише просторові домагання, але й відповідні права. Мешканці дому, таким чином, структурують психологічний простір і взаємостосунки. Невидимі кордони простежуються в жилих, робочих, особистісних міських структурах середовища, вони регулюють взаємодію між індивідами. Якщо простір однозначно не визначений (когнітивно не структурований), то в цьому випадку діють закономірності тимчасової території. Особливо це стосується людей, які лише адаптуються до нового домашнього середовища.

Способами повідомлення про територіальну власність на територію є маркування та персоналізація. Маркування означає поміщення об'єкта чи предмета в простір для того, щоб позначити територіальну ідентичність. Такі маркери виконують важливу функцію комунікації та регуляції поведінки у суспільстві, дозволяють уникати конфліктів у суспільних місцях.

Персоналізація позначає маркування таким чином, щоб залишити інформацію про свою особистість, свої інтереси і потреби. Можна сказати, що це прояв особистісної активності. Мова йде не стільки про "привласнення" середовища, скільки про привнесення в нього чогось особистого, це означає, по суті, наділення його компонентів суб'єктністю. Наприклад, посаджене дерево у міському парку, або ж графіті на стіні, є проявом такої персоналізації. При цьому відбувається і структурування довкілля. С.К. Нартова-Бочавер зазначає, що персоналізація середовища – це регуляція своєї "відкритості-закритості", обсягу інформації "від себе до інших"; контроль над середовищем і такі відносини людини із навколишнім світом, в якому вона виявляється суб'єктом; ідентифікація із середовищем, відчуття зовнішніх об'єктів як "своїх" або "чужих" [1].

Завдяки персоналізації простору спостерігач може зрозуміти значення, яке воно має для господаря, розкрити його інтереси і захоплення. Отже, використовуючи персоналізацію, людина має можливість виразити себе і повідомити про це іншим. Звідси можемо зробити висновок, що персоналізацію можна представити як текст, який можна і прочитати, здійснити інтерпретацію, тлумачити його.

Можливість персоналізувати власний простір є особливо значущим для підлітків. М.Хейдметс виокремлює шість способів персоналізації житлового середовища:

- 1) представлення свого зв'язку з конкретними людьми (кохання, поваги, приналежності) – фотографії членів сім'ї, родичів, знаменитих людей;
- 2) представлення своїх цінностей (політичних, релігійних, філософських) – ікони, плакати;
- 3) представлення своєї естетичної направленості – експозиції живопису, малюнків, фотографій;
- 4) вказування на певні події, час – експозиції календарів, мап.
- 5) речі і предмети, що вказують на захоплення – спортивні приналежності, книги;
- 6) представлення своїх інтересів – плакати рок-груп, спортивних команд [3].

Незважаючи на те, що така персоналізація властива більше підліткам (в силу віку), проте і для дорослої людини характерні прояви таких способів взаємодії із житловим середовищем. Хоча, можливо, і не в такому ступені, як у підлітковому віці.

Отже, припускаємо, що персоналізація домашнього середовища є способом не просто привласнення території, але й спробою зробити такий простір психологічно комфортним, зручним. Тобто персоналізація – це, водночас, і результат психологічного благополуччя, і шлях до нього! В результаті формується ідентифікація зі своїм домашнім простором, що, в свою чергу, розкриває домашнє середовище як важливий екологічний ресурс функціонування та розвитку особистості. Фактично, домашнє середовище (особливо на певному етапі життєвого шляху) стає важливим резервом підтримання психологічного благополуччя особистості. Можна стверджувати, що середовище впливає на виникнення відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності життям, стає певним тлом для підтримання балансу сил організму, виступає важливим чинником регуляції психічної діяльності.

Такі показники психологічного благополуччя як автономія, управління середовищем можуть бути пов'язані із територіальною поведінкою у домі, квартирі та відображатися на різних характеристиках домашнього середовища. Рівень суверенності психологічного простору, в свою чергу, теж пов'язаний із середовищем дому. Організація простору домашнього середовища дорослими людьми відображається на можливостях дослідження та орієнтування в ньому дітей. Ступінь "опредметненості" в домашньому середовищі виражає міру "присутності" кожного з членів сім'ї [2, 33]. Низький рівень автономності (як показник психологічного благополуччя) в просторі дому позначається на предметах, речах, що належать людині. Речі-символи не лише допомагають структурувати простір дому, але й закріплюють позитивні стосунки з іншими. Батьки через організацію домашнього простору закладають основу для розуміння дітьми базових відносин (моє-твоє, розуміння свого місця в групі). На цій основі виникає відчуття психологічного благополуччя в подальшому, улюблене місце дитини в домі в майбутньому трансформується в "улюблений дім", позитивний образ дому, що стане резервом для особистості, джерелом упевненості в собі, місцем відновлення сил.

Література:

1. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С.К. Нартова-Бочавер // – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия "Учебное пособие").
2. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М.В. Осорина // – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.: ил. – (Серия "Мастера психологии").

3. Смолова Л.В. Введение в психологию взаимодействия с окружающей средой / Л.В. Смолова // – СПб. : Речь, 2008. – 384 с.

4. Черноушек М. Психология жизненной среды / М. Черноушек // [Пер. с чеш. И. И. Попа]. – М.: Мысль, 1989. – 174 с.

Чуйко Г.В., Чаплак Я.В.

ЩАСТЯ, ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТЬ

Питання психологічного благополуччя людини цікавило філософів здавна, проте особливої актуальності воно набуло з другої половини минулого століття, початково – у економічно та політично високо розвинутих країнах, де матеріальний достаток і соціальний статус людини в суспільстві дозволили науковцям зацікавитися необхідністю задоволення вищої, духовної потреби особистості, і закономірно, що пострадянські країни прийшли до цього питання ще пізніше, однак саме тут останнім часом з'являлися усе нові дослідження, які значною мірою продовжують опиратися на зарубіжні теорії благополуччя. Цікаво, що ця ситуація цілком узгоджується з ідеєю А.Маслоу про те, що "вищі" потреби залишаються порівняно нецікавими для особистості, поки адекватно не задоволені "нижчі" потреби.

До вивчення проблеми психологічного благополуччя з часів її першої появи у науковій літературі зверталися багато дослідників, зокрема, Дж.Уотсон, А.Вотермен, Н.Бредберн, У.Вілсон, Е.Дінер, Р.Кемпбелл, К.Ріфф, М.Селігман, М.Аргайл, О.О. Кронік, Б.С. Братусь, П.П. Фесенко, Н.В. Паніна, Л.В. Куликов.

Наукова література згадує два основні історично сформовані підходи до тлумачення мети життя, які й зараз знаходять своїх прихильників. Перший з них – гедоністичний, представники якого загальною метою життя людини вважають отримання насолоди й уникнення страждань. Основоположником гедонізму вважається Арістип, згідно якого, задоволення – це стан душі людини, м'який і ніжний, протилежний болю. Благополуччя у цьому напрямку описується в поняттях задоволення-незадоволення, позитивних і негативних емоцій (Н.Бредберн, Е.Дінер), тому людина вважається благополучною, якщо в більшості випадків відчуває задоволення від життя, ніж незадоволення, а позитивні емоції беруть гору над негативними.

Евдемоністи сенсом (метою) життя людини вважають досягнення щастя,

яке не завжди узгоджується із задоволенням і насолодами. Тут головне для психологічного благополуччя – особистісне зростання (О.О. Кронік), реалізація своїх здібностей, самоздійснення (К.Ріфф), саме вони – необхідні складові та передумови відчуття благополуччя: людина щаслива, якщо має можливість розвиватися. Якщо задоволеність життям розуміти як результат задоволення потреб індивіда, то психологічне благополуччя виражатиметься через поняття самоактуалізації.

Згідно словника, щастя – це "стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення і безмежної радості, яких зазнає хто-небудь; досягнення, успіх, удача", а також "доля, талан" [4].

Е.Дінер, намагаючись зрозуміти "процеси, що лежать в основі щастя" і будучи переконаним, що благополуччя "виходить за рамки економічного процвітання", запропонував тристоронню модель суб'єктивного благополуччя (яке сам автор вважав компонентом психологічного благополуччя, тоді як інші науковці – навпаки, як більш широке поняття, яке, крім психологічного, включає фізичне та соціальне благополуччя), яку складають "окремі, але взаємозалежні компоненти": позитивні емоції, що часто переживаються, негативні емоції, що зустрічаються рідко (афективний компонент благополуччя), та когнітивна оцінка ("глобальні судження") задоволеності життям; причому "суб'єктивне благополуччя" Дінер вважає "багато в чому" синонімічним до поняття "щастя" [5], а передумовою його відчуття – domain satisfactions – задоволеність роботою, сім'єю, відпочинком, здоров'ям, собою, належністю до групи (відповідними потребами).

За М.Селігманом, поняття щастя і благополуччя є "взаємозамінними"; "ці поняття включають як позитивні почуття і відчуття (захоплення, комфорт), так і позитивні види діяльності, пов'язані з поглиненістю і захопленістю, цілком позбавлені чуттєвого компонента. Дуже важливо розуміти, що іноді "щастя" і "благополуччя" пов'язані з емоціями, а іноді – з такою діяльністю, яка спонукає людину цілком абстрагуватися від емоцій" [2]. Більше того, поряд із цими поняттями Селігман (як цілком рівнозначне) використовує і поняття "життєрадісності", на відчуття якої впливають "задоволеність життям, задоволення та незадоволення". Вчений також пропонує "формулу щастя", яка описує залежність стійкого переживання щастя від успадкованого рівня "щасливості", обставин життя та факторів, залежних від самої людини.

Згідно з іншим відомим дослідником щастя, М.Аргайлом, "щастя, яке частіше за все визначається як переживання радості", – це єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається по меншій мірі з трьох, частково

незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій і відчутності негативних емоцій" [1], причому радість – це емоційна сторона щастя, а задоволеність – когнітивна, "це рефлексивна оцінка, судження про те, наскільки все було і залишається благополучним".

К.Ріфф на основі інтеграції різних теорій, пов'язаних із самореалізацією особистості та відчуттям благополуччя, виділила такі складові психологічного благополуччя (psychological well-being): готовність до позитивних стосунків з іншими (відчуття задоволення від теплих, довірчих взаємин з іншими людьми; турбота про їх благополуччя, емпатійність, поступливість) (Positive relations with others), прийняття себе (позитивна оцінка себе, різних сторін свого Я, свого життя, минулого) (Self-acceptance), автономність (самовизначення і незалежність, здатність слідувати власним переконанням і протистояти соціальному тиску; саморегулювання поведінки), екологічна компетентність (майстерність і компетентність у відношеннях з навколишнім середовищем, контроль і керування ним, здатність ефективно управляти своїм життям з метою реалізації своїх потреб і цілей, здійснювати різні види діяльності) (Environmental mastery), наявність цілей, які надають життю спрямованість і сенс, роблять його осмисленим (Purpose in life), особистісне зростання як почуття безперервного розвитку та самореалізації, самопізнання й індивідуального самовдосконалення (Personal growth) [3].

Більшість дослідників (що й відображено, зокрема, у психологічному словнику) вважають поняття щастя, задоволення життям і благополуччя не тотожними, але майже синонімічними, легко в контексті замінюючи одне з них іншим, хоча, на наш погляд, ці поняття достатньо самостійні, щоб їх розрізняти, водночас розуміючи їх схожість; усі три поняття позначають переживання: щастя – переживання значної гостроти й інтенсивності, навіть у поєднанні слів "тихе щастя"; обидва інші відчуття "програють" йому за силою прояву – супроводжуються більш м'якими, "тихими" переживаннями; проте, якщо задоволеність життям людина переживає і розуміє, то психологічне благополуччя людина може й не помічати, поки воно наявне (тобто, за силою переживання, психологічне благополуччя відчувається найслабше); може, тому, переживаючи щастя, людині закономірно здається, що в неї все у вищій мірі добре, вона задоволена життям і цілком благополучна. Проте, можна жити цілком благополучно і переживати задоволення життям і багато позитивних емоцій, але не відчувати себе щасливим.

Ще одне питання у співвідношенні вищеназваних понять стосується часового виміру: в науковій літературі досить часто зустрічаються думки щодо

розрізнення цих психічних феноменів за часом існування. На нашу думку, найбільш скороминуче відчуття щастя – воно може тривати і лише одну мить; дещо більша тривалість у переживання психологічного благополуччя, оскільки навіть його констатація – результат когнітивної й емоційної оцінки вже існуючого стану речей і наявності відповідних їм переживань, тоді як задоволеність життям має, з точки зору логіки, тривати найдовше, оскільки стосується цілого попереднього життєвого шляху людини. Хоча, за смисловим наповненням, найгрунтовнішим є поняття "благополуччя": якщо людина відчуває, що отримала ("получила") "благо" (добро), то іншого – зайве й бажати: вона і щаслива, і по-справжньому задоволена життям.

Про суб'єктивність розуміння понять "щастя", "благополуччя" чи "задоволеність життям" у цілому свідчить, зокрема, те, що людина, яка іншим здається цілком благополучною (щасливою, задоволеною життям), насправді може вважати, що живе – гірше нікуди, і навпаки, людина, яка іншим здаватиметься неблагополучною і такою, що не має причин переживати задоволеність життям, може відчувати безмежну втіху від життя та вважати себе щасливою (тобто, щастя не виставляють напоказ, його трепетно бережуть, тому про його наявність інші можуть не здогадуватися, а розуміння, що воно було, приходить, коли його вже (з тих чи інших причин) немає). Ця обставина заставляє зважати принаймні на два аспекти проблеми: суто психологічний і філософський. Перший приводить до висновку, що вищеназвані поняття, насправді, значною мірою суб'єктивні, отже, єдиного для всіх розуміння чи рецепту щастя бути не може (навіть інші, зі сторони оцінюючи людину і вважаючи її щасливою, насправді застосовують власні (суб'єктивні) критерії щастя, тобто і їх сприйняття щастя суб'єктивно-об'єктивне). Хоча, варто визнати, що певні (окремі) спільні ознаки переживання відчуття щастя існують, що й дає можливість оцінити рівень щастя чи задоволеності життям інших людей. Інший, філософський аспект, заставляє звернутися до категорій "бути" і "здаватися": більшість людей "на людях" вважають неприйнятним демонструвати власне неблагополуччя як через свою вихованість, так і, наприклад, через те, що досить недавно були відносно щасливими (благополучними), – тобто, можуть здаватися щасливими і благополучними, насправді не будучи такими. Додамо, що, на нашу думку, суб'єктивність тлумачення поняття "задоволення життям" зумовлюється ще і тим, що люди часто мають більш узагальнене і визначене розуміння поняття "задоволення", ніж поняття "життя".

Крім того, за М. Аргайлом, "задоволеність буває і ілюзією, що виникає,

коли люди самі себе обманюють, думаючи про те, що вони цілком задоволені життям" [1].

На нашу суб'єктивну думку, поняття щастя і благополуччя співвідносяться аналогічно до понять закоханість і любов – перші частини пар понять означають вибухові сильні спалахи емоційних переживань, другі – тихі й усталені почуття, тоді як задоволення життям однаковою мірою стосується обох понять: задоволення життям можна відчувати і коли воно щасливе, і коли благополучне.

Отже, психологічне благополуччя – це відчуття душевного комфорту, інтегративне переживання, на яке впливають різні аспекти буття людини, її особистісні особливості та система ставлень до різних сторін життєдіяльності, формуючи відчуття глибокого внутрішнього задоволення, тихої радості повноти, цілісності й осмисленості життя.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с. – (Серия "Мастера психологии").
2. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М.Селигман. – Перев. с англ. – М.: София, 2006. – 368 с.
3. Шкала психологического благополучия Рифф [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф.
4. Щастя // Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. – Т.11. – К.: Наукова думка, 1980. – С. 573.
5. Diener E. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / E. Diener, E.M. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith // Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125. – N.2. – pp.276-302.

Ярослав Л.О.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В КОНТЕКСТІ СИСТЕМИ ВІДНОСИН

Дослідження проблеми психологічного благополуччя без сумніву являється актуальною та перспективною, не зважаючи на те, що поняття "психологічне благополуччя" має глибоке коріння в історії психології в межах окремих шкіл та напрямків. В останні десятиріччя спостерігається посилення

інтересу до проблеми психологічного благополуччя особистості, що обумовлюється рядом факторів: наростанням соціальної віктимізації, мінливістю соціально-політичних та економічних умов, геополітичними змінами, явищами глобалізації, стрімкими трансформаціями в сфері освіти. На думку І.Бонівелл, існує ряд причин, що обумовлюють актуальність благополуччя як області дослідження: країни досягли того рівня добробуту, за якого виживання більше не є глобальною проблемою в житті людей, якість життя стає більш важливішою, аніж показники економічного процвітання; особисте щастя стає більш важливішим через зростаючу тенденцію до індивідуалізму; розроблений комплекс достовірних та надійних методів вимірювання благополуччя, завдяки яким ця галузь змогла перетворитись в серйозну та визнану наукову дисципліну [2]. Перед вченими виникає гостра необхідність у визначенні того, що слугує підставою для внутрішньої рівноваги та комфорту особистості, відчуття щастя, психологічного здоров'я, які емоційно-оцінні відносини лежать в основі психологічного благополуччя.

Сучасна психологія має значний науковий доробок у сфері досліджень психологічного благополуччя (А. Маслоу, К. Роджерс, Н. Бредберн, К. Ріфф, Е. Дінер, Р. Райан, Е. Дісі, П. Фесенко, Т. Шевеленкова та інші). В зарубіжній та вітчизняній психології були досліджені фактори психологічного благополуччя особистості (М. Аргайл, Н. Бредберн, І. Бонівелл, І. А. Джидар'ян, Л.В. Куликов, М. Селігман та інші), його модель та структура (К. Ріфф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяєва), виявлені його зв'язки з осмисленням життя, ціннісно-смысловими утвореннями (Р. М. Шаміонов, Д. А. Леоньев, П. П. Фесенко), толерантністю (Н. К. Шаміонов), середовищними факторами (О.С. Ширяєва), професійною діяльністю (Титаренко, І. В. Заусенко, Р.М. Шаміонов). Науковцями також розглядалися вікові та гендерні відмінності у психологічному благополуччі (М.В.Бучацька, Ю. Б. Дубовік, І.М.Куїмова, Г.В.Литвинова, К.Ріфф, П.П.Фесенко, О.С.Ширяєва та інші). Науковий інтерес сучасних дослідників зосереджений на встановленні взаємозв'язку між психологічним благополуччям та специфікою відносин особистості (А.Большакова, Я. Павлоцька, Е. Позднякова, О. Савельєва, К. Ріфф та ін.).

Однією з важливих складових психологічного благополуччя є гармонійні міжособистісні стосунки [2; 4; 5; 10]. Неблагополучні сімейні взаємини, пов'язані з фізичним та психологічним насиллям, невірним вихованням, що базується на диктаті та гіперопіці, труднощах у побудові стосунків в процесі трудової та учбової діяльності (мобінг та булінг в колективах), травматичність

особистісних відносин (розрив стосунків, насилля, зрада та ін.) – все це є однією з причин зниження психологічного благополуччя людини. Однак, серед множини наукових досліджень, в яких розкривається благополуччя в контексті всієї сукупності та різноманітні багаточисельних взаємозв'язків людини зі світом та іншими людьми, не досить ґрунтовно розглядається взаємозв'язок компонентів психологічного благополуччя з різними соціально-психологічними характеристиками особистості, з системою соціальних відносин особистості, контекст її соціальних зв'язків. Саме тому метою нашого дослідження є аналіз теоретико-прикладних досліджень, присвячених дослідженню взаємозв'язку між психологічним благополуччям та специфікою соціальних відносин особистості.

Психологічне благополуччя особистості в психології визначають як "динамічну характеристику особистості, що включає суб'єктивні та психологічні складові, що пов'язані з адаптивною поведінкою", як "стійку властивість особистості, де домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктивна залученість в життєдіяльність, осмисленість життя та позитивна самомотивація" [3, С.72], як "інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, суб'єктивно виражається в відчутті щастя, задоволеності собою і своїм життям" [9, С.102]. Я.І. Павлоцька визначає психологічне благополуччя як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини і виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, високій інтегрованості та опосередкований системою відносин особистості (з іншими людьми, світом, собою).

Керол Ріфф заклала основи щодо розуміння психологічного благополуччя як "базового суб'єктивного конструкта, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини" [10]. Авторка виокремила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, особистісне зростання, автономія, компетентність в керуванні середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, наявність життєвих цілей, "які можуть досягати різного ступеня вираження, визначаючи тим самим унікальність цієї структури у кожної людини" [10]. Під "позитивними відносинами" в структурі психологічного благополуччя, К.Ріфф та її послідовники мають на увазі вміння співпереживати, бути відкритим в спілкуванні, а також наявність навичок, які допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми, бути

гнучким у взаємодії з оточуючими та вміння знаходити компроміс. Однак, Я.І. Павлоцька наголошує на відсутності наукових досліджень, що розкривали б благополуччя в контексті всієї сукупності та у всьому різноманітті взаємовідносин людини із світом та іншими людьми. "Дослідження не включають більш широке коло взаємодії, соціальний контекст розвитку особистості" [5].

В сучасному західному підході інтерперсональної психології (S.J. Blatt, S.R. Fussel, M.G. Holtforth, L.M. Horowitz, R.M. Krauss, P. Sadler, P.R. Shaver, S. Strach) цілісна система життєдіяльності та благополуччя розглядається крізь призму суспільних відносин, міжособистісних орієнтацій та міжособистісної взаємодії [10]. Відносини розглядаються як такі, що напряду впливають на організацію та благополуччя особистості. Описується особистісна модель, в якій відсутність значимих первинних відносин призводить до її дезорганізованості. В даному аспекті благополуччя особистості розглядається, перш за все, з точки зору повноцінності та конструктивності її відносин.

В якості компонентів, що свідчать про повноцінне буття особистості в світі, в психоаналітичній традиції (особливо в її сучасному варіанті – неопсихоаналізі та теорії об'єктних стосунків) виокремлюється наявність здорових та конструктивних міжособистісних стосунків (А. Адлер, Дж. Боулбі, Д. Віннікот, М. Кляйн, Г.С. Саліван, З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорні, В. Шутц, Э. Еріксон, К.Г. Юнг); усвідомлення цінності себе та іншого, соціальний інтерес (А.Адлер); стійка система уявлень про себе, его-ідентичність (К.Г.Юнг); здатність працювати та любити (З.Фрейд); ініціативність та самореалізація (К.Хорні); вирішення всіх дихотомій на користь конструктивних (Е.Еріксон); спонтанно-вільний тілесний та емоційний вияв (Я.Л.Морено, В.Райх).

Таким чином, для побудови цілісної моделі благополуччя необхідно розглядати особистість в контексті її соціально-психологічних характеристик та домінуючих ставлень – до себе, до інших, світу: "Ставлення людини до людини неможливо інтерпретувати без визначення базових ставлень людини до світу" [5]. В працях А.В.Петровського та В.А.Петровського проблему благополуччя людини можна інтерпретувати як проблему репрезентативності суб'єкта в Іншому та Інших, а Р.М.Шаміонов серед виділених комплексів проблем благополуччя, з точки зору якості життя та його суб'єктивної оцінки, називає відносини з малим соціумом (сім'я, родичі, друзі, знайомі) та відносини з великим соціумом (стабільність в країні). Джекоб Морено, аналізуючи систему зв'язків суб'єктів і об'єктів соціальної взаємодії, довів, що психологічне благополуччя особистості залежить від її місця у системі міжособистісних

відносин. Воно визначається емоційними зв'язками, взаємними симпатіями й антипатіями, притяганнями й відштовхуваннями і є недоступним для зовнішнього спостереження. В даному контексті під психологічним благополуччям особистості автор розуміє переживання задоволеності власним життям як результат позитивного функціонування, досягнутого за допомогою особистісного саморозвитку.

Я.І. Павлоцька стверджує, що певна система відносин особистості до себе, світу та оточуючих є одним із провідних факторів психологічного благополуччя. Вченою запропоновано схему опису соціально-психологічної характеристики відносин особистості на різних рівнях за ключовими темами: *відносини до інших людей* (самостійність, визнання цінності іншого, самооцінка в контексті міжособистісних відносин, прояв прив'язаності, відчуття простору іншого, прийняття прив'язаності, турботи про іншого, довіри, соціальна адаптація, оцінка відповідальності інших, відчуття власної відповідальності); *відносини до світу* (ставлення до світу, орієнтація відносно майбутнього, відношення до власного минулого); *відносини до себе* (рефлексія власних почуттів та емоцій, рефлексія власної поведінки та дій, рефлексія власного внутрішнього потенціалу). За результатами емпіричних досліджень Я.І.Павлоцької встановлено, що особистість з високим рівнем психологічного благополуччя характеризуються позитивними, доброзичливими відносинами до матері та батька, конструктивним ставленням до себе, вірою в свої сили, відчуттям власної значущості, позитивним ставленням до оточуючого світу та оптимістичним відношенням до життя та майбутнього. Я.І.Павлоцька констатує, що психологічне благополуччя позитивно пов'язане з включеністю в міжособистісну взаємодію, можливістю вираження афекту в відносинах та негативно – з вираженням контролю в спілкуванні. "Можна зробити висновок про те, що психологічне благополуччя дозволяє людині почувати себе більш вільно в стосунках з оточуючими, довіряти як іншим людям, так і самому собі, в той час зменшення влади та сили по відношенню до іншого, долі особистісної відповідальності за ситуацію та потреба постійного управління середовищем супроводжується оптимістичним поглядом на життя, вірою у власні сили. Психологічно благополучна особистість проявляє з однієї сторони, готовність та можливість здійснювати процес самореалізації, впливаючи тим самим на соціальне оточення, а з іншої, для неї характерна соціальна пасивність, що виражається в орієнтації на поглиблену рефлексію, зміну вставлення до ситуації, а не фактичний вплив на неї" [5].

В результаті емпіричних досліджень, проведених українською дослідницею В.Б.Бедан, встановлено, що особи з високим і низьким рівнями переживання самотності відрізняються між собою специфічним виявом психологічного благополуччя. Вченою доведено, що групі осіб з високим переживанням самотності притаманні такі особливості психологічного благополуччя як: низька здатність встановлювати та підтримувати довірливі стосунки, небажання шукати та йти на компроміси, конформізм, відсутність сформованих життєвих цілей і невміння долати труднощі на шляху їх реалізації, відчуття неможливості змінити або поліпшити власне життя, особистісна стагнація, негативна самооцінка, незадоволення деякими рисами власного характеру, абстрактний характер майбутніх перспектив.

Окремої уваги заслуговує питання про направленість особистості в системі відносин. У екстравертів у структурі психологічного благополуччя домінуючу роль будуть відігравати фактори міжособистісних відносин, оцінки інших, порівняння з іншими, адаптація та самореалізація в соціумі. Якщо домінуючою в особистості виступає направленість на свій внутрішній світ, автономність та незалежність від тиску соціуму, то головну роль в структурі психологічного благополуччя буде відігравати його суб'єктивний зміст – мотиваційно-ціннісний компонент.

Таким чином, переважна більшість дослідників переконані в тому, що важливим показником задоволеності життям та особистісного благополуччя є характер міжособистісних відносин. Конструктивні та позитивні соціально-психологічні характеристики особистості (домінуючі відносини, що характеризують її спрямованість, соціально-детерміновані властивості та стани) обумовлюють структуру психологічного благополуччя та його особливості.

Література:

1. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – Ярославль: Инфра, 2005. – С. 17–34.
2. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя // Наука і освіта. – №10. – 2015. – С.121-126.
3. Водяха С.А. Предиктори психологічного благополуччя студентів / С.А.Водяха // Педагогическое образование в России. –2013. – №1. – С.70-74.
4. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб., 2007. – С.162–164.
5. Павлоцкая Я.И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: Автореф. дис. ... канд.

психол. наук : спец. 19.00.05 "Социальная психология" / Я.И. Павлоцкая. – Волгоград, 2015. – 19 с.

6. Пучкова Г. Л. Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Загальна психологія, психологія особистості, історія психології" / Г. Л. Пучкова. – Хабаровськ, 2003. – 17 с.

7. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов. – М.: Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2005. – Вып. 46. – С. 35–48.

8. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Р. М. Шамионов // Мир психологии. – 2007. – № 2. – С.143–148.

9. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности: обзор основных концепций и методика исследования / Т. Д. Шевеленкова, П.П.Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

10. Ryff, C. D. (1996). Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. (Vol. 2.). pp. 365–369 [in English].

Ящук М.Г., Пасніченко А.Е.

ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК КРИТЕРІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Про актуальність дослідження закономірностей психічного розвитку людини, психологічних властивостей її особистісного становлення зазначав ще Б.Г. Ананьєв. Вивчення особистісної зрілості людини дає можливість розглянути особистість в різних аспектах її життєдіяльності та спрогнозувати подальший розвиток. У даний час відзначається дефініційна розмитість поняття особистісної зрілості. Ми будемо визначати особистісну зрілість за О.О. Бодальовим як сукупність характеристик, що формуються в людини у різні періоди її розвитку, які дозволяють організувати її життя для успішного прояву себе у дорослості, оскільки особистісний потенціал людини визначається за соціальною ефективністю її поведінки та діяльності.

Проблема особистісної зрілості представлена в працях представників гуманістичної парадигми (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь, О.С. Кочарян, О.О. Чудіна та ін.), де особистісна зрілість характеризується

розвиненим почуттям відповідальності, потребою у піклуванні про інших людей, активною участю у житті суспільства, здатністю до ефективного використання своїх знань та здібностей, до психологічної близькості з іншою людиною, до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до найповнішої самореалізації.

На нашу думку, уваги заслуговують погляди Г. Олпорта, О.В. Іващенко й Т. Страви та О.С. Штепи. Так Г. Олпорт вважав, що дозрівання людини – це неперервний процес становлення, який триває все життя [5]. Олпорт вбачав якісну різницю між зрілою особистістю і незрілою / невротичною особистістю. Якщо поведінка зрілих суб'єктів функціонально автономна і мотивована усвідомленими процесами, то поведінка незрілих осіб переважно скеровується неусвідомленими мотивами, що виникають з переживань дитинства [4]. Також Олпорт виділив риси психологічно зрілої особистості [5], серед яких: – *широкі межі Я* (зрілі індивідууми здатні подивитися на себе "з боку", беруть активну участь у соціальних відносинах, мають хобі, цікавляться всім, що вони вважають значимим); – *здатність до теплих міжособистісних стосунків* (дружня близькість і співчуття, глибока повага до інших і визнання їх позиції, а також спільність з усіма людьми); – *емоційна стабільність і самоприйняття*; – *реалістичне сприйняття, досвід і домагання*; – здатність до самопізнання і почуття гумору (гумор як здатність посміятися над найулюбленішим (включаючи свою власну персону) і все ж продовжувати цінувати це); – цілісна життєва філософія (не інтелектуальна теорія сенсу життя, а система цінностей, яка містить головну мету або тему, що і зробить життя значущим) [5, 287].

Зрілість особистості може бути розглянута в контексті психологічних ефектів розвитку як її мета. Е.Еріксон виділяв такі якості зрілої особистості, як індивідуальність, самостійність, сміливість бути відмінним від інших та своєрідність. В його працях розвиток людини представлений як процес формування нових якостей, які передбачають наявність актуальних властивостей і потенційних, які детермінують сприйнятливість особистості до впливу соціального оточення [2, 26].

О. В. Іващенко й Т. Страва виділяють такі критерії зрілості особистості: 1) *категорія внутрішніх компонентів* зрілості (індивідуальні якості особистості): психічна автономія, пам'ять, емоційна зрілість, інтерналізація цінностей, інтерналізація норм, вразливість, темперамент, зовнішність, домагання, адекватна оцінка та самооцінка; 2) *категорія зовнішніх компонентів* зрілості (суспільні якості особистості): інтерперсональна компетенція; просоціальна діяльність, відкритість, емпатія, інтерперсональна близькість, гармонія з

оточуючим середовищем, автономний погляд на світ [1]. При цьому автори підкреслюють, що виділені ними компоненти зрілості особистості взаємодіють.

Модель О.С. Штепи інтегрує в собі різні підходи до вивчення компонентів особистісної зрілості, серед яких називаються: *синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація і життєва філософія*. Проте лише за достатньої вираженості цих рис можна говорити саме про особистісно зрілу людину [3, 33].

Так, *відповідальність* – визнання людиною себе автором і режисером певного життєвого проекту. В его-ідентичності функція відповідальності полягає у реалізації людиною сміливості бути. Відповідальність є формою вияву усвідомлення особистістю власної суб'єктивності [3, 34].

Толерантність як готовність до неупередженого, аксіологічного сприймання людей і подій життя. В его-ідентичності функція толерантності полягає у розумінні неконфліктності себе і довкілля, підвищеній стійкості до деякого несприятливого чинника [3, с.37].

Автономність – готовність довіряти собі та здатність до самовизначення. В его-ідентичності ця функція полягає у збереженні автентичності. Соціальна автономність зумовлює стійкість у поведінці і стосунках, яка відповідає уявленню особистості про себе та самооцінці [3, с.41].

Креативність як здатність втілювати власний погляд на життя у результатах діяльності. Для его-ідентичності функція креативності полягає у самостворенні.

Контактність – здатність бути щирим у змістовному спілкуванні зі значущими людьми. В его-ідентичності ця функція полягає у готовності до саморозкриття [3, 43-45].

Глибинність переживань – здатність до екзистенційного сприймання світу. Для его-ідентичності функція глибинності переживань полягає у збереженні чуття власної сенсовності.

Децентрація – здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою. В его-ідентичності функція децентрації полягає у забезпеченні самоверифікації [3, 49-52].

Самоприйняття – здатність ставитися до себе як до перспективного проекту. В его-ідентичності – полягає у забезпеченні самооб'єктивності.

Синергічність – здатність усвідомлювати себе як сенс. В его-ідентичності – полягає у забезпеченні самодостатності [3, 55-59].

Життєва філософія – усвідомлювання людиною власної реальності у контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя. В его-ідентичності функція життєвої філософії полягає у забезпеченні самопротяжності. Змістовними характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи та життєве кредо / переконання; і лише в їхньому взаємозв'язку розкривається цілісність життєвої філософії [3, 66].

Отже, зріла особистість характеризується розвиненим почуттям відповідальності, потребою у піклуванні про інших людей, активною участю у житті суспільства, здатністю до ефективного використання своїх знань та здібностей, до психологічної близькості, до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до найповнішої самореалізації. Особистісно зріла людина має цілісну картину свого життя, живе сьогоденням, а не заглиблюється в минулі переживання та травмуючі спогади; вона готова відкриватися світу, сприймати реальність такою, яка вона є, що й має забезпечувати її психологічне благополуччя. Такі індивідууми гармонійно співіснують з оточуючим світом.

Література:

1. Иващенко, А. В. Академическая зрелость студентов / А. В.Иващенко, Тадеуш Стрва. – М.: Социум, 2000. – 164 с.
2. Реан, А. А. Личностная зрелость и социальная практика / А. А. Реан // Теоретические и прикладные вопросы психологии/ Под ред. А.А. Крылова. – Вып.1. – СПб., 1995.
3. Штепа, О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія / О.С. Штепа. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – 210 с.
4. Allport, G. W. Becoming: Basicconsiderationfor a psychologyofpersonality / G. W.Allport. – NewHeaven, CT: YaleUniversityPress, 1955. – 106 p.
5. Allport, G. W. Pattern and growth in personality/ G. W. Allport. – N.-Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1961. – 593 p.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авер'янова Алла Володимирівна, асистент кафедри психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Андрєєва Ярослава Федорівна, кандидат психол. наук, доцент, завідувач кафедри психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Багмут Анастасія Леонідівна, студентка 5 курсу факультету іноземних мов, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Березко Іванна Василівна, науковий співробітник, лабораторія когнітивної психології, Інститут психології імені Г.С.Костюка АПН України.

Булига Інна Володимирівна, асистент кафедри психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Гаркавенко Ніна Власіївна, кандидат психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Горянська Анжела Михайлівна, канд. психол. наук, доцент, кафедра психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Гришко Віталій Віталійович, асистент кафедри психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Гуляс Інеса Антонівна, кандидат психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Гундертайло Юлія Дмитрівна, молодший науковий співробітник, Інститут соціальної НАПН України.

Дворник Марина Сергіївна, старший науковий співробітник, кандидат психол. наук, доцент, лабораторія соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Доскач Світлана Сільвестрівна, кандидат психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Жорова Вікторія Михайлівна, магістрантка ф-ту психології та соціальної роботи, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Ковтун Алла Юрївна, старший викладач кафедри загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Колтунович Тетяна Анатоліївна, кандидат психол. наук, асистент кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Король Володимир Степанович, старший викладач кафедри психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Кошова Інна Вікторівна, канд. психол. наук, доцент, кафедра загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Кресан Ольга Дмитрівна, асистент кафедри загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Ларіна Тетяна Олексіївна, старший науковий співробітник, кандидат психологічних наук, лабораторія соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Лазоренко Борис Петрович, старший науковий співробітник, доцент, кандидат філософських наук, лабораторія соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Литовченко Ніна Федорівна, канд. психол. наук, доцент, кафедра загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Миرونчак Катерина Володимирівна, канд. психол. наук, науковий співробітник, лабораторія соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Михайлова Оксана Іванівна, канд. психол. наук, доцент, кафедра загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Новгородський Руслан Григорович, канд. педагог. наук, доцент, кафедра психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Наконечна Марія Миколаївна, канд. психол. наук, доцент, кафедра загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Нещерет Олена Іванівна, канд. філолог. наук, доцент, кафедра психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Никоненко Юлія Петрівна, канд. мед. наук, доцент, кафедра загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Олексюк Катерина Олександрівна, студентка 5 курсу природничо-географічного факультету, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Папуча Микола Васильович, професор, доктор психол. наук, завідувач кафедри загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Пасніченко Анжела Едуардівна, кандидат психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Пісоцький Вадим Петрович, канд. філософ. наук, доцент, кафедра психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Поліщук Оксана Миколаївна, кандидат психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Проскурняк Ольга Петрівна, кандидат психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Савінов Володимир Вікторович, молодший науковий співробітник, лабораторія соціальної психології особистості Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Собкова Світлана Іванівна, кандидат психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Справцева Катерина Сергіївна, студентка 2 курсу факультету психології та соціальної роботи, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Степаненко Ольга Петрівна, асистент кафедри психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Тимошенко Олексій Анатолійович, канд. психол. наук, доцент, кафедра загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Титаренко Тетяна Михайлівна, член-кореспондент НАПН України, професор, доктор психол. наук, завідувач лабораторії соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Чаплак Ян Васильович, канд. психол. наук, доцент, кафедра психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Чуйко Галина Василівна, канд. філолог. наук, доцент кафедри психології, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Щотка Оксана Петрівна, канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Ярослав Людмила Олександрівна, асистент кафедри психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.

Ящук Марина Георгіївна, магістрантка 1-го року навчання, ф-т педагогіки, психології та соціальної роботи, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.

Для нотаток

Для нотаток

ІХ-ті Гротівські читання

РАКУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Всеукраїнський науково-практичний семінар

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

м. Ніжин, 9 червня 2017 року

Технічний редактор – І. П. Борис
Верстка, макетування – А. В. Новгородська

Видання друкується за авторським редагуванням

Підписано до друку 07.06.2017
Гарнітура Computer Modern
Замовлення № 841

Формат 60x84/16
Обл.-вид. арк. 9,94
Ум. друк. арк. 10,34

Папір офсетний
Тираж 50 прим.



Видавництво
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя.
м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3/4
(04631) 7-19-72
E-mail: vidavn_ndu@mail.ru