

приспосовання до школи. Практика показує, що в дітей, не готових до систематичного навчання, набагато важче й триваліше проходить адаптація до школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація дитини до школи : посібник / упоряд. Максименко С.Д., Максименко К.С., Главник О. П. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 76 с.
2. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416с.
3. Воронцова Е. Психологічна адаптація першокласників – основа успішного навчання. Початкова школа. 2010. №9. С. 5–7.
4. Гончарова-Чагор А. Адаптація першокласників до школи. Психолог. Шкільний світ. 2006. №11. С. 16–19.
5. Мальцева Т.В. Адаптація дітей до навчання в першому класі. Початкове навчання та виховання. 2010. №12. С. 2-4.
6. Рудніцька І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. Психолог. Шкільний світ. 2014. №25–26. С. 21-54.
7. Філіппова В.П. Психологічні засади шкільної адаптації шестирічних першокласників. Таврійський вісник освіти. 2014. №1. С. 242-246.
8. Цукерман Г.О. Адаптація першокласників до шкільного життя. Обдарована дитина. 2014. №7. С.43-65.
9. Чумак Н.А. Я – першокласник. Адаптація дитини до школи. Початкове навчання та виховання. 2011. №22. С. 39-53.

*Кравченко Галина
Науковий керівник – доц. Свідерська Галина*

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Одним із показників задоволеності людиною власним життям є суб'єктивне благополуччя, яке останнім часом все частіше стає предметом дослідження, адже прагнення до благополуччя є однією з основних рушійних сил особистості. У психології благополуччя розуміється в основному як відсутність неблагополуччя або як синонім до поняття «щастя».

Вивчення проблематики суб'єктивного благополуччя корінням сягає в античну філософію. Історично-філософський аналіз поняття, здійснений О.Абрамюк та А.Липецькою, свідчить, що воно починає свій шлях задовго до нашої ери і бере початок у конструкті «щастя» як міри суб'єктивного благополуччя. Феномен «щастя» належить значною мірою екзистенційному аспекту буття особистості, сприйняттю і розумінню світу людини і природи загалом. Протягом періоду античності його розцінювали як здатність, як можливість людини володіти найвищими чеснотами і благами [1].

Пізніше, в ранньохристиянських вченнях, поступово формується суб'єктивне розуміння щастя, тобто почуття щастя не залежить від зовнішніх факторів. У такій подвійній природі щастя полягає і його двояка обумовленість. З одного боку, - об'єктивна, пов'язана з умовами і обставинами життя людини, з іншого - суб'єктивна, яка стосується внутрішнього світу людини і визначає її сприйняття життя, ставлення до нього.

Новий час наповнив поняття «щастя» більш натуралістичними відтінками і досліджуваний феномен звівся до поняття «задоволення». Відтак до другої половини ХХ ст.

поняття «благополуччя» досліджувалося в контексті аналізу таких концептів, як «щастя» (Happiness), «задоволеність життям» (Life Satisfaction) та «якість життя» (Quality of Life) [1].

У ХХ столітті проблема вивчення благополуччя набула широкого поширення в психологічній науці в 60-х роках після виходу праці Н.Бредберна «Структура психологічного благополуччя» [5], а також із появою позитивної психології. Пропонувалося звертати увагу на позитивне психологічне функціонування особистості і, разом із тим, вивчати ресурси й потенціал кожного індивіда. За образним визначенням Ф. Хупперта, «психологічне благополуччя – це життя, яке йде добре. Це поєднання доброго самопочуття й ефективного функціонування» [7, с.137]. Сьогодні вивченням особистісних ресурсів, які сприяють досягненню й збереженню задоволеності життям, займаються Дж. Андерсен, Е. Десі, Дж.Дженсен Дж.Пір, Р.Райан, Р.Товер, Р.Тюрнер, Н.Гранкіна-Сазонова, О.Гуляєва, Ю.Олександров, В.Олефір, В.Павленко та ін. [4]

К.Ріфф виділила модель психологічного благополуччя на основі концепції позитивного психологічного функціонування особистості. На її думку, психологічне благополуччя є базовим суб'єктивним конструктом, котрий відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини. Тобто благополуччя – це не емоційне переживання, а володіння певними психологічними особливостями, які дозволяють суб'єкту функціонувати успішно.

Структурну модель психологічного благополуччя К.Ріфф визначають наступні компоненти [8]:

- 1) самоприйняття (усвідомлення й прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе й свого життя, минулого й сьогодення),
- 2) особистісне зростання (прагнення розвиватися, вчитися нового, використовувати наявні навички й можливості для реалізації свого потенціалу, відчуття власного прогресу),
- 3) автономія (самодетермінація, здатність протистояти соціальному тиску, особистісний контроль того, що відбувається, здатність до саморегуляції, незалежність в оцінках себе й своєї поведінки, а також в оцінках оточення),
- 4) управління середовищем (здатність досягати бажаного, уміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей, ефективно використовувати можливості, що трапляються ззовні),
- 5) позитивні взаємини з оточенням (здатність встановлювати тривалі довірливі стосунки, здатність до емпатії та прихильності, гнучкість у взаєминах з оточенням),
- 6) наявність життєвих цілей (переживання осмисленості власного життя, цінності минулого, сьогодення й майбутнього).

Як бачимо, благополуччя у моделі К.Ріфф є комплексним показником ступеня спрямованості людини на реалізацію основних складових позитивного функціонування, що суб'єктивно переживається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [8].

Є.Б.Весна та О.С.Ширяєва розуміють психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують суб'єктивну й об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт – середовище» [2]. На думку цих дослідниць, суб'єктивне благополуччя складається із 5 компонентів, серед яких є:

- афективний (емоційна насиченість життям, переважання позитивних емоцій, відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів),

- метапотребнісний (можливість реалізації базових потреб в автономії, компетентності в часі, зв'язку з іншими; особистісне зростання),

- світоглядний (наявність цілей, занять, переконань, які надають життю сенсу, почуття осмислення свого минулого й сьогодення),

- інтрарефлексивний (усвідомлення й прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й недоліків; здатність безпосередньо виражати почуття; внутрішній контроль; позитивна самооцінка, оцінка свого життя в цілому; самопізнання),

- інтеррефлексивний (компетентність у взаєминах з оточенням, середовищем; гармонійні взаємини зі світом; усвідомлення людиною самої себе в контексті взаємин із собою, іншими людьми, суспільством, природою) [2].

Проведений нами аналіз відповідних наукових джерел показує, що у більшості сучасних авторів немає згоди щодо розмежування понять «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Так, багато вчених, наприклад, Н.К.Бахарева, Л.В.Куликов, Г.Л.Пучкова, М.В.Соколова, Р.М.Шаміонов, розглядають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного благополуччя. Є.Б.Весна і О.С.Ширяєва вважають суб'єктивне благополуччя одним із основних критеріїв психологічного благополуччя [2], натомість у працях О.Є.Бочарової ці поняття трактуються як синонімічні [4].

Психологічне благополуччя розуміють також як суб'єктивну задоволеність власним життям, що базується на задоволенні базових потреб і загалом на позитивному функціонуванні людини. Саме поняття суб'єктивного психологічного благополуччя спочатку вивчалось, як менш конкретне поняття «щастя». У 1984 році Е.Діннер [6] вивів три основні критерії поняття суб'єктивного психологічного благополуччя:

1 - суб'єктивність, пов'язана з тим, що єдиний спосіб оцінити щастя людини - запитати про це її саму, 2 - до уваги береться не відсутність негативних аспектів життя, а прямий вимір позитивних, 3 - оцінюються глобально усі сторони життя, а не окремі його сфери.

Враховуючи ці три показники, можна сказати, що суб'єктивне психологічне благополуччя - це оцінка самою особистістю свого життя і співставлення його з бажаним. Саме суб'єктивність відрізняє цей термін від схожого терміну «психологічне благополуччя», яке є ширшим, хоча при опитуванні самої особи все ж буде містити суб'єктивність, адже оцінка свого власного стану виходить з загальноприйнятих норм та бажаного самою особою положення. Інший ніколи не зможе оцінити благополуччя, оскільки знову ж таки буде виходити зі своїх

власних цінностей і переконань. Співставлення індивідом уявлень про ідеальне життя з наявним і створює емоційний компонент задоволення чи незадоволення.

Саме поняття суб'єктивного благополуччя може розглядатися як інтегральне психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самої себе та містить наступні показники: когнітивний компонент (уявлення про задоволеність життям, образ майбутнього); емоційно-оцінний компонент (оптимізм, задоволеність теперішнім і минулим, позитивне ставлення до інших, самооцінка здоров'я, незалежність, прийняття себе); мотиваційно-поведінковий компонент (контроль над обставинами і наявність мети життя). Суб'єктивне благополуччя особистості формується в процесі її діяльності, в системі реальних ставлень людини до об'єктів навколишньої дійсності і складається на основі соціально-психологічних установок, цінностей, стратегій поведінки. На суб'єктивне благополуччя особистості впливають внутрішні (ціннісні і смислові утворення особистості, соціально-психологічні установки, стратегії поведінки) і зовнішні (умови соціалізації) чинники.

Переживання суб'єктивного благополуччя є одним із провідних чинників повноцінного функціонування особистості в суспільстві, умовою і наслідком як самоактуалізації, так і адаптації до середовища, соціалізації. Переживання власного благополуччя – це те, до чого прагне кожна людина протягом усього життя. Комуś вдається знайти це почуття і утримувати довгий період, хтось знаходить його лише на короткий часовий проміжок, а хтось так і залишається у пошуках свого щастя. Безсумнівно, нам не лише приємно відчувати задоволення собою, від суб'єктивного благополуччя залежить якість нашого життя в цілому, його успішність, здатність швидко та ефективно пристосовуватися до нових умов і вирішувати проблеми, які виникають на нашому життєвому шляху.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ, 2018. Вип. 11, 2018. С.10-17.
2. Весна Е. Б., Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности. Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки, 2009. №2(8). С.31-41.
3. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2012. №2(2). С. 293-303.
4. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Дис... доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків, 2020. 289 с.
5. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Wellbeing. Chicago, 1969. P. 170.
6. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Personality and Social Psychology. 1995. No 68. P. 653–663.
7. Huppert F. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 2009. №1. P.137–164.
8. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science, 1995. № 4. P. 99–104.