

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Хоменко Є. Г., Шевчук В. В., Седих К. В.

### ВСТУП

Дослідження та вивчення психологічного здоров'я та благополуччя на сьогоднішній день є актуальним. Причиною цього є бажання людей досягти душевної рівноваги, відчуття благополуччя і щастя.

Сучасна особистість може спостерігати швидкоплинність людського існування, вона постійно відчуває на собі вплив навколишнього середовища і, як наслідок, перебуває під високим емоційним навантаженням від безлічі стресів. Якщо уважніше придивитися до особливостей характеру сучасних людей, то можна виділити наступні характеристики: сильний життєвий динамізм, дефіцит часу, навчальні та робочі перевантаження, невизначеність щодо ролей і життя в цілому, оцінки суспільства та складні життєві ситуації.

Питання психологічного здоров'я і благополуччя досліджуються зарубіжними та вітчизняними вченими. Варто відзначити кількість науковців, які досліджували феномен «психологічне благополуччя» з різних аспектів, таких як Р. А. Ахмеров, Н. Бредберн та Е. Дінер, А. Вотермен, А. В. Вороніна, О. О. Кронік, А. М. Лінч, К. Ріфф, Т. Д. Шевеленков. Якщо відмітити дослідження феномену «психологічне благополуччя і здоров'я» українських вчених сучасності, то можна назвати такі прізвища, як А. В. Авер'янова, І. С. Горбаль, Є. С. Єрмолаєва, Н. В. Каргіна, Ю. І. Кашлюк, О. Г. Коваленко, А. Є. Пасніченко, К. О. Санько. Також, слід зазначити низку вчених, які вивчали феномен «психологічне благополуччя» в різних аспектах через призму задоволеності життям і суб'єктивної природи щастя: М. Аргайл, І. Джідар'ян, Л. Куліков, Д. Леонтьєв, А. Менегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та ін.

Однією із суттєвих трансформацій сучасного суспільства є поява постійного прагнення людини досягти внутрішньої рівноваги та гармонії. По суті мова йде про актуальну потребу людства у досягненні психологічного благополуччя та особистісної самореалізації. Дослідження таких феноменів, як «психологічне благополуччя» і «самореалізація» носять міждисциплінарний характер. Необхідність їх комплексного вивчення вимагає розгляду різних умов існування

особистості. Психологічне благополуччя як цілісне, суб'єктивне переживання має базове значення для самої людини. Стан психологічного благополуччя визначає особливості саморозвитку, відносини з іншими людьми, переживання сенсу та мети життя, саморозуміння та самоприйняття. Поняття «благополуччя» тісно пов'язане з іншими категоріями, такими як психічне та психологічне здоров'я, щастя, успішність, рівень життя, якість життя, добробут, задоволеність життям тощо<sup>1</sup>.

На даний момент такі поняття, як «психологічне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя» є мало диференційованими, а також недостатньо вивченим є особливості досягнення і збереження цих станів. Процес самореалізації особистості передбачає її власну активність, спрямовану на самотворення та самоствердження збалансований та гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття індивідних та особистісних потенціалів. Вивчення самореалізації у психологічній науці здійснюється через такі близькі за змістом поняття, як стратегія життя у вітчизняній психологічній теорії, ідентичність у теорії Е. Еріксона, теорія самоактуалізації А. Маслоу.

Виходячи з вищезазначеного, ми прагнемо розкрити зміст феномену психологічного благополуччя, його характерні ознаки, критерії та прояви у науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану. На основі теоретичного аналізу праць науковців та наших емпіричних досліджень уточнено функціональну модель психологічного благополуччя особистості. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. з'ясувати погляди вітчизняних в зарубіжних науковців на природу феномену психологічного благополуччя;
2. опис основних критеріїв психологічного благополуччя;
3. створення функціональної моделі психологічного благополуччя;
4. проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників.

Психологічне благополуччя є інтегральним показником, що включає:

- 1) спрямованість особистості реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісне зростання, самоприйняття,

---

<sup>1</sup>Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

управління середовищем, автономія, цілі у житті, позитивні відносини з оточуючими);

2) ступінь реалізації даної спрямованості, суб'єктивно що виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям<sup>2</sup>.

### **1. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя»**

У 1970 р. С. Вітні, Ф. Ендрюс, А. Кемпбелл, Ф. Конверс і К. Роджерс досліджували рівень задоволеності життям населення Північної Америки, використовуючи поняття «задоволеність життям». До основи свого дослідження вони поклали теорію афективного балансу Н. Бредберна, у якій категорія «щастя» виступає як основний показник позитивного функціонування особистості. Е. Дінер у своїх роботах використовує інший термін – «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох основних компонентів: позитивних емоцій і негативних емоцій та задоволення. У цій роботі мова йде про когнітивне та емоційне самоприйняття, оскільки автор зауважає, що більшість людей оцінює події через терміни «добре – погано», а тому така інтелектуальна оцінка завжди має під собою забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не лише слугувати індикатором того, наскільки людина занурена в тривогу чи депресію, але має демонструвати наскільки одна людина почуває себе щасливішою від іншої. З цього можна зробити висновок, що Е. Дінер ототожнює суб'єктивне благополуччя із переживаннями щастя. Як результат багато дослідників використовує поняття «якість життя» як комплекс факторів зовнішнього середовища, які впливають на розуміння життя як приємного. Якість життя включає в себе як зовнішні чинники, наприклад, матеріальне становище, так і суб'єктивні, тобто психологічні. Е. Дінер і В. Пейн запропонували термін «задоволеність життям», який є змістовно близьким поняттю «суб'єктивне благополуччя» та який розглядається як інтегральна оцінка особистістю власного життя як «доброго» чи «поганого».

Не менш цікавим є запровадження до наукового обігу М. Селігманом, Ш. Лопесом і Ч. Снайдером поняття «процвітання» як стану стійкої рівноваги, що виражається у високому рівні психологічного, емоційного та соціального благополуччя. У результаті сформувалися дві парадигми дослідження психологічного благополуччя особистості: гедоністичний та евдемоністичний напрями.

---

<sup>2</sup> Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

За гедоністичною парадигмою аналізу психологічного благополуччя особистості базовим поняттям є «суб'єктивне благополуччя» як когнітивний компонент задоволеності життям. Е. Галлоун, Р. Каммінгс та А. Лау вважають, що суб'єктивне благополуччя включає в себе особистісні диспозиції, цінності, очікування та цілі. Поняття «суб'єктивне благополуччя», на думку авторів, виходить за межі афективної сфери особистості і має розглядатися як результат когнітивного оцінювання афективних реакцій<sup>3</sup>

До гедоністичних теорій відносять усі ті вчення, де психологічне благополуччя описується головним чином у термінах задоволеності – незадоволеності, ґрунтується на балансі негативного та позитивного афектів. Насамперед, до таких учень належать концепції Е. Дінера та Н. Брендберна. При цьому досягнення психологічного благополуччя будується на успішній соціальній адаптації людини. Як уже зазначалося, Н. Брендберн створив уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, на його думку, є балансом, що досягається постійною взаємодією позитивного і негативного афекту.

Події повсякденного життя, які приносять радість або розчарування, відображаються в нашій свідомості і зберігаються у вигляді емоцій відповідного кольору. Те, що нас турбує або що ми переживаємо, узагальнюється у вигляді негативних емоцій, тоді як події повсякденного життя, які приносять радість, задоволення і щастя, сприяють збільшенню позитивних емоцій. Різниця між позитивним і негативним афектом є показником психологічного благополуччя і відображає загальну задоволеність або незадоволеність людини життям. Задоволеність професійною діяльністю автори розглядають як одну зі складових досягнення психологічного благополуччя. Баланс між позитивними та негативними емоціями є ключовим показником психологічного благополуччя; Е. Дінерт і Р. Ларсен виявили, що «суб'єктивно благополучні» респонденти демонструють позитивні емоції незалежно від впливу їхнього життєвого досвіду. Таким чином, схильність до позитивного реагування може бути стійкою поведінковою або особистісною рисою. Дослідження різних науковців показали, що суб'єктивне благополуччя є стабільним протягом чотирьох, шести та десяти років.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною властивістю. Евдемоністичне розуміння цього питання пов'язаний з тим, що особистісне зростання і самореалізація вважаються основними необхідними компонентами психологічного благополуччя і

---

<sup>3</sup> Diener Ed. Subjective Well-Being (1984). Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.

фокусується на щасті як показнику позитивного функціонування особистості. Прихильники цієї орієнтації М. Ягода, К. Каес та К. Ріфф розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя. Згідно з евдемоністичною концепцією, усі блага, яких досягає людина, викликають тривале відчуття щастя. Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс, які є засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина володіє свободою волі і здатна досягати психологічного благополуччя. К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яка описана як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу писав про те, що незадоволеність фізіологічних потреб необов'язково призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації. Е. Фромм акцентує увагу на екзистенціальній дихотомії між прагненням «бути» та «мати». На його думку, «бути» – прагнення до реалізації власної особистості та стати тим, ким людина може стати, натомість «мати» – це прагнення здобувати зовнішні задані цінності та оцінка себе в аспекті відповідності саме зовнішнім стандартам. У своїх працях Е. Фромм дослідив, що люди з прагненнями «бути» частіше вважали себе щасливішими. Він це обґрунтував тим, що вони меншою мірою переймаються невідповідністю соціальним стандартам та орієнтуються на індивідуалізовані цінності. У дослідженнях Т. Кассера це явище описано як прагнення здобувати якомога більше, примушує сучасну людину замість самоактуалізації бути відповідним штучному «образу Я», що приводить до дефіциту справжніх і тісних взаємодій. Матеріальні цінності витісняють усі інші і особистість перетворюється у споживача послуг. Ненаситне прагнення до споживання часто виражається в ігноруванні інтересів сім'ї, друзів і суспільства загалом.

Одну з перших спроб побудувати інтегральну модель психологічного благополуччя в середині ХХ ст. запропонувала М. Ягода. Вона виділила шість основних ознак психологічного благополуччя:

- самоприйняття;
- особистісний зріст;
- інтегрованість (здатність впоратися зі стресовими ситуаціями);
- автономність;
- точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливість);
- компетентність щодо навколишнього соціального середовища.

У сучасній психології багатовимірною моделлю психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф, яка багато в чому спирається на модель М. Ягоди та включає теж шість різних компонентів позитивного психологічного функціонування, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні

середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання.

Однією із відомих моделей психічного благополуччя є теорія самодетермінацій Р. Раяна та Е. Десі, які стверджують існування трьох фундаментальних вроджених потреб. Автори вбачають велику різницю між самодетермінацією та суб'єктивним благополуччям, яка полягає у тому, що в їхній моделі компетентність, автономія та зв'язки детермінують психологічне благополуччя. Натомість К. Ріфф ці поняття вважає благополуччям<sup>4</sup> [3, с. 227–268]. М. Селігман із колегами довів, що люди, які віддаються гедоністичним заняттям (розвагам і відпочинку), мають багато приємних відчуттів, більш енергійні та мають нижчий рівень негативного афекту. Якщо брати довгострокову перспективу, то ті, хто ведуть евдемоністичний спосіб життя, тобто працює над розвитком своїх здібностей і вмінь, навчається чогось тощо, є більш задоволені своїм життям. На думку вчених, евдемоністичного благополуччя легше досягти через розвиток особистості, її здібностей і пошук сенсу життя. М. Селігман дійшов висновку, що задоволеність життям – це співвідношення між наявною та ідеальною ситуаціями, причому обидві ситуації відображають те, як сама людина суб'єктивно їх оцінює. Саме тому задоволеність життям вважається самостійним способом суб'єктивного оцінювання поточного стану життя, яке може бути орієнтоване як евдемоністично, так і гедоністично. Такі вчені, як А. Мак-Грегор та Л. Літл, проаналізували різні показники психологічного здоров'я та дійшли висновку, що поняття психологічного благополуччя слід розглядати як конструкт, що складається з двох елементів:

- щастя (задоволеність життям, позитивні емоції);
- осмисленість (зв'язаність мети та особистісний ріст).

Е. Комптон підтримав цю ідею, коли з 18 показників психологічного благополуччя виділив два основних фактори – щастя та суб'єктивне благополуччя і особистісний ріст. Він довів, що емоційне та психологічне благополуччя є двома взаємопов'язаними, але різними факторами. М. Селігман стверджував, що є три шляхи до щастя:

- 1) жити приємним життям, що сповнене позитивними емоціями та задоволенням;
- 2) жити цікавим життям, яке сповнене цікавими подіями;

---

<sup>4</sup> Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 727.

3) жити осмисленим життям, в якому особистісні якості використовуються на служіння більше ніж потребам самої особистості.

Другий і третій шляхи формуються під впливом євдемоністичних цінностей. Автор уважає, що євдемоністичними можуть вважатися як прагнення до діяльності та потоку, так і спрямованість до сенсу. Однією з найбільш значущих концепцій сучасної психології є теорія потоку М. Чіксентміхайї. Він стверджував, що люди відчувають велику задоволеність життям і самим собою тоді, коли у них є можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, у якому результати відповідають прагненням і очікуванням особистості – «почуттям потоку». Стан потоку можна вважати оптимальним станом внутрішньої мотивації, за якого людина повністю включена в ту діяльність, якою займається. Більшість людей відчуває те, що характеризується свободою, радістю, почуттям повного задоволення та компетентності, коли деякі потреби, зокрема і базові, ігноруються. Людина забуває про час, голод, соціальну роль. Особистість, яка часто відчуває почуття потоку, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною». Дослідження, що були проведені в межах цього підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сене життя» та «особистісний ріст».

Щодо концепції психологічного благополуччя, які розроблялися у вітчизняній психології, перш за все, треба виділити дослідження, які були проведені П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленко. Дослідники наполягали, що психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями людини щодо свого життя. Воно усвідомлюється особистістю та відображається як суб'єктивна реальність, яка характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці свого життя. Також автори зазначають, що можливо говорити про актуальне психологічне благополуччя, що містить відображення переживання людиною свого ставлення до життя. Водночас є поняття ідеального психологічного благополуччя, яке відображає уявлення про те, як оцінює своє життя людина, котра загалом задоволена життям, тобто психологічно благополучна.

А. В. Вороніна розглядає поняття психологічного здоров'я як системну якість людини, що формується в процесі її життєдіяльності на основі збереження психофізіологічних функцій і проявляється через суб'єктивне переживання сенсу і цінності життя в цілому. Через розуміння чотирьох вимірів життя (біологічний, соціально-освітній, соціокультурний, духовно-практичний) автор розуміє психологічне здоров'я як складову психічного благополуччя. Іншу позицію запропонувала О.С. Ширяєва. Вона розглядає психологічне здоров'я як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що гарантують

об'єктивну і суб'єктивну успішність індивіда в системі «суб'єкт-середовище», і виділяє наступні п'ять компонентів: Емоції (баланс між позитивними та негативними емоційними переживаннями), мета потреби (ступінь особистісного зростання та самореалізації), світогляд (наявність цілей у житті), інтрарефлексія (прийняття себе) та інтеррефлексія (компетентність у ставленні до зовнішнього середовища). У моделі психологічного благополуччя Ю. М. Александрова виділено такі компоненти: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (особистісне благополуччя), структурний (гармонійність особистості) та оціночний (суб'єктивне благополуччя).

Отже, на основі теоретичного аналізу концепцій феномена психологічного благополуччя можливо визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну властивість, яка має такі складники: домінування позитивних емоцій, наявність чесних взаємовідношень, суб'єктивного включення в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивної самомотивації. Формується ця психологічна властивість у процесі життєдіяльності на основі психофізичного збереження функцій, індивідуальних засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції своєї мотивації в житті.

## **2. Теоретичні аспекти дослідження психологічного благополуччя**

Лише із середини минулого століття психологічне благополуччя почали розглядати як предмет дослідження. Підвищений інтерес до психологічного благополуччя був пов'язаний в основному з появою позитивної психології, яка зосереджувалася на ресурсах психіки.

Поняття «психологічне благополуччя» вже давно увійшло в науковий лексикон, але зараз існують різні підходи до визначення змісту цього поняття. Позитивна психологія називає три групи причин, чому щастя почали розглядати як самостійний феномен: якість життя людей стала більш важливою, особисте благополуччя стало важливим фактором життя, з'явилися методи вимірювання щастя.

На Заході поняття «щастя» розглядається як багатофакторна модель, що включає культуру, соціальне середовище та економіку. У вітчизняній психології поняття «щастя» є синонімом добробуту, процвітання, багатства та успіху.

На сучасному етапі розвитку психології взаємозв'язок між психологічним благополуччям та фізичним і психічним здоров'ям розглядається наступним чином:

- Фізичне та психічне здоров'я (Е. Дезі, Р. Райан, К. Ліфф, К. Фредерік);
- Генетичні фактори (М. Argyle, D. Ricco, A. Telegen);



- Зовнішні обставини життя, рівень матеріального добробуту, освіта та соціальний статус (Н. Бредберн, Е. Дінер, Т. Кассер, М. Райан);

- Вік і стать (Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко);
- Культурний рівень (М. Лінч);
- Етнічна приналежність (В. Гриценко).

Категорія індивідуального психологічного благополуччя посідає важливе місце в розумінні розвитку особистості в психодинамічному підході (А. Адлер, Дж. Боулбі, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Горний, Е. Еріксон, К. Г. Юнг), у різних філософських концепціях гармонійного та повноцінного існування людини. Тісно пов'язані з ідеєю гармонійного та повноцінного існування людини. Лангле, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл та її сучасному відгалуженні – позитивній психології (І. Бонівелл, П. Вонг, М. Селігман, М. Чіксентміхай).

Якість життя (ЯЖ) та переживання психічного благополуччя вперше було досліджено в роботах J. Glynn, J. Velova та S. Feld. Пізніше до цих досліджень додалися роботи Н. Бредберна та Д. Капловича.

Саме Н. Бредберн вводить поняття психологічного благополуччя. Його вчення стало теоретичним підґрунтям для розуміння та подальшої демонстрації «психологічного благополуччя». Воно забезпечило теоретичну основу для розуміння і подальшої демонстрації концепції. Важливою особливістю психологічного благополуччя є ознаки, які відображають стан щастя чи нещастя, тобто суб'єктивну оцінку власного життя з точки зору задоволеності чи незадоволеності. Н. Бредберн зауважує, що кожна людина у своїй діяльності звертає увагу на різні моменти в житті, які приносять як розчарування, так і радість, і саме ці моменти залишаються у свідомості людини як своєрідні емоції. Вони можуть залишатися у свідомості людини. Якщо подія має позитивний аспект, тобто відчуття радості або щастя, усвідомлюється, це сприяє збільшенню позитивних емоцій.

У західній психології благополуччя – це динамічна багатфакторна характеристика особистості, пов'язана з поведінкою. Концептуальний автор психологічного благополуччя К. Ріфф узагальнила теоретичні положення психологічного здоров'я, самореалізації, зрілості розвитку життя, самодетермінації особистості. Беручи за основу дослідження М. Бредберна, вона виділила основні конструкти психологічного благополуччя та створила інструмент виміру благополуччя, К. Ріфф у своєму вимірі внесла такі поняття та виділила шість основних компонентів благополуччя:

- 1) самоприйняття (прийняття своїх сторін особистості);
- 2) особистісне зростання (розвиток);

3) автономія (здатність до саморегуляції, свобода вибору власного рішення);

4) компетентність в правлінні середовищем (подоланняважким, досягнення цілей);

5) позитивні відносини з оточуючими (здатність до емпатії, гнучкість у взаємовідносинах з оточуючими);

б) наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя<sup>5</sup>

Психологічне благополуччя як гармонійність особистості залежить від ясних цілей, наявність цілей та ресурсів для їх досягнення, можливість реалізації планів, наявність позитивних емоцій, задоволеність відносинами.

Евдемоністичний підхід розроблявся в рамках гуманістичної психології, основне припущення якої в тому, що ми можемо впливати на психологічний благополуччя, людина наділена волею і здатна обирати.

Людина здатна самореалізовуватися в життєвих ситуаціях, знаходити баланс у конкретних ситуаціях. Психологічне благополуччя базується на тому, що особистісне зростання – найголовніший і необхідний аспект благополуччя. До евдемоністичного підходу належать концепції та погляди К. Ріфф, А. Вотермена.

Р. Райна та Е. Дисі також у цьому підході розглядали особу у різних системах зв'язку та у діяльності. Положення їхньої концепції свідчить, що головним є зв'язок самої особистості з трьома базовими психологічними потребами: автономія, компетентність та зв'язки з іншими людьми.

У цілому, як результат робіт західних досліджень, можна звернутися до класифікації Р.М. Райан. Він розподіляє підходи до розуміння благополуччя на гедоністичний і евдемоністичний.

Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер – відносять благополуччя до гедоністичного напрямку та описують його головним чином у термінах задоволеності-незадоволеності, тобто – це гедоністичне розуміння психологічного благополуччя.

К. Ріфф, А. Уотрман, прихильники евдемоністичного підходу вважали, що особистісне зростання є головним необхідним аспектом благополуччя.

Вітчизняні дослідники, зокрема В.М. Духневич вводить диференціацію психологічного благополуччя за часом (наприклад, тут і зараз) та рівнем благополуччя. Низький рівень благополуччя розглядається як

---

<sup>5</sup> Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 727.

незадоволеність життям, у високому рівні та нормі переважають позитивні настрої до щастя. У цілому, вітчизняні автори запропонували зручний інструмент, який може бути орієнтиром. Психологічне благополуччя визначається ними як «інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованої цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та своїм життям».

Також О.О. Блинова описуючи структуру підкреслює, що компоненти благополуччя можуть бути різного ступеня виразності, наголошуючи на унікальності цієї структури у кожній людини.

На думку Т.В. Данильченко – психологічне благополуччя особистості – це фактор її саморегуляції, результат саморегуляції психічних станів, сприйняття життя.

Також у вітчизняних дослідженнях, розробці концепції психологічного благополуччя брала участь А.В. Курова. Вона розглядала психологічний благополуччя з погляду таких складових як «психологічне здоров'я та психічне здоров'я», які є рівнями психологічного благополуччя.

Підходи вітчизняних дослідників до психологічного благополуччя дещо відрізняються від західних.

О.М. Олександров, пропонує розглядати психологічні особливості щастя виходячи з індивідуальних життєвих стилів, які формує гедоністичні, аскетичні, споглядальні, діяльні настанови. Він виділяє чотири способи набуття щастя:

1) «Принцип максимізації корисності світу». Я б назвав його ще споживчим уникнення невдач та пошук задоволення, пошук позитивних емоцій, уникнення страждань;

2) «Принцип саморегуляції» – самообмеження, мінімізація потреб, особливо у разі неможливості досягненні потреб;

3) «Принцип мінімізації складності» – прагнення спрощення світу, за умови, що складність мети перевищує рівень здібностей людини, інакше кажучи, людина спрощує картину світу більш просте сприйняття;

4) «Принцип максимізації здібностей» – прагненні людини до всебічного розвитку у фізичному, духовному відношенні, прагненні бути корисним, досягати рівня свого щастя.

Гедоністичний підхід визначає психологічний благополуччя як досягнення задоволення та уникнення невдоволення. Задоволення тілесне, задоволення досягнення цілей та інше. Найбільш конкретно прихильники

цього напрями приділили до вивчення «щастя» та «суб'єктивного благополуччя».

Основні критерії, до яких підходили дослідники цього напрямку, можна визначити в термінах задоволеності та незадоволеності життям.

Суб'єктивно середовищний підхід вивчає психологічний благополуччя у рамках умов життєдіяльності, особистість сприймається у психологічному просторі на основі своїх потреб та можливостей.

Н.В. Волинець виділила п'ять компонентів психологічного благополуччя у суб'єктивно-середовищному підході:

1) «Афективний» – баланс позитивних та негативних переживань (відчуття щастя, задоволеність життям);

2) «Мета потреби» – цілі, переконання, які надають сенс у життя;

3) «Світоглядний» – творча спрямованість особистості, характеризується ступенем незалежності цінностей;

4) «Інтрарефлексивний» – дії особистості побудовано на самоповагу, самоцінності, самоприйняття, діяти на основі внутрішніх цінностей;

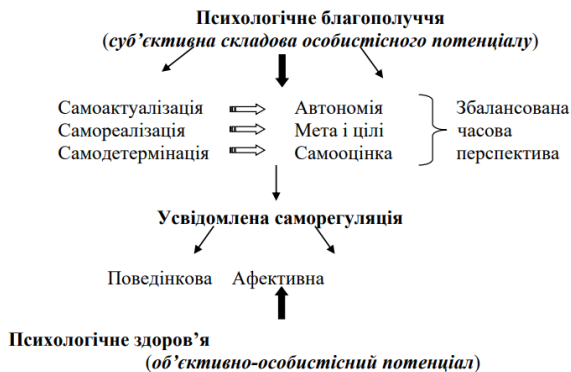
5) «Інтеррефлексивний» – компонент, що характеризується спрямованістю особистості на гармонійне ставлення до навколишнього середовища, людьми, природою<sup>6</sup>.

У цій роботі ми спиратимемося на евдемоністичний підхід у дослідженні благополуччя, розглядати особистість людини в рамках контексту та відносин, у яких вона перебуває, враховувати рівень задоволеності на даний момент і брати до уваги досвід та ресурси, набуті людиною для його подальшого розвитку.

Поглиблений теоретичний аналіз цієї теми дозволив визначити критерії психологічного благополуччя: автономність, наявність життєвої мети та цілей, гедонізм, компетентність, збалансованість часової перспективи, сформованість ціннісних орієнтацій, самоприйняття. Таким чином, беручи обрані критерії разом, можна сказати, що такі особистості є зрілими, переживають осмислене життя та здатні реалізувати свої індивідуальні психологічні можливості. Вони здатні досягати своїх внутрішніх і соціальних цілей і мають психологічне благополуччя. Проаналізувавши наукову літературу з даної проблематики, ми змогли створити функціональну та ефективну модель.

---

<sup>6</sup> Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 727.



**Рис. 1. Функціональна модель психологічного благополуччя особистості**

Якщо проаналізувати створену Є.В. Савіциною та С.І. Бабатиною модель, можна стверджувати що, психологічне благополуччя і психологічне здоров'я взаємопов'язані між собою<sup>7</sup>. Психологічне благополуччя розглядають через суб'єктивну складову особистісного потенціалу, а психологічне здоров'я через об'єктивно-особистісний потенціал. Психологічне благополуччя включає в себе три особистісні конструкти: самоактуалізація, яку ми вивчаємо через автономію, самореалізація, тобто наявність мети і цілей особистості, і останній показник самодетермінація, яка включає в себе самооцінку індивіда. І як результат наявності цих трьох показників, особистість має збалансовану часову перспективу, яка грає одне з центральних місць у психологічному благополуччі. Після цього впливає усвідомлена саморегуляція особистості, яка постає у двох видах: поведінкова і афективна. То ж, ця схема доводить, що психологічне благополуччя є динамічним процесом, який на нашу думку, взаємопов'язаний з психологічним здоров'ям особистості.

<sup>7</sup> Є.В. Савіцина, С.І. Бабатіна ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ОПИС ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ . Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за С 69 матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. 432 с. 316–319.

### **3. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників**

У даний час у психології були різні спроби інтерпретувати поняття «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя»: «психологічний благополуччя» (Л.В. Куликов, М.С. Дмитрієва), «суб'єктивне благополуччя» (Є.М. Паніна, Р.М. Шаміонов). У цілому, благополуччя вважається суб'єктивним феноменом, що безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія переживання (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенка). Це такий соціально та особистісно схвалений стан, який має суб'єктивну бажаність більшість людей.

Проблема ментального здоров'я в освітньому просторі займає провідне місце у роботі психологічної служби освітніх закладів. Психологічна підтримка усіх учасників освітнього процесу починається із адаптації до нової соціальної ролі, вимог та особливостей провідної діяльності.

При підборі методів психодіагностики ми перш за все керувалися принципом системності та розвитку, спираючись на вікові особливості та зважаючи на причинну зумовленість психічних явищ.

Ураховуючи тривимірну структуру психічного здоров'я, яка представлена у термінах частотності переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя, американський дослідник К. Кіз розробив методику – Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», яку ми використовуємо у адаптації Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення». Дана методика складається із 14 запитань, що є зрозумілими, однозначними та точними. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів по кожному показнику. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Поряд із опитувальником спрямованим на визначення структури психічного здоров'я, для науково-педагогічних працівників можемо запропонувати наступну методика, «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» у адаптації М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер (2022). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала. Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Отримані показники порівнюються з нормативними, і відповідно є можливість оцінити різні аспекти ментального здоров'я науково-педагогічних працівників, виходячи з їх суб'єктивних оцінок.

Діагностика особливостей ментального здоров'я науково-педагогічних працівників у період військового часу є важливим завданням психологічних служб, адже, умови війни і конфліктів створюють серйозні виклики для психічного здоров'я населення України, значна частина якого є молоді люди, що навчаються у ЗВО, тож завданням науково-педагогічних працівників постає власним прикладом сприяти розвитку стресостійкості молоді, розвитку психологічного благополуччя підростаючого покоління. Забезпечення психологічної допомоги, психосоціальної підтримки є критично важливим завданням у забезпеченні психічного благополуччя в умовах війни для населення України, зокрема і навчально-педагогічних працівників.

Психологічне дослідження проводилося протягом березня 2024 року, експериментальної вибіркою були викладачі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» у кількості 134 особи, вікового діапазону від 25 до 68 років, середній вік сягає 36-48 років. Для порівняльного аспекту було обрано відмінності у віці. Ми виділяємо 5 вікових діапазони – від 20 до 30 років, від 31 до 40 років, від 41 до 50 років, від 51 до 60 років, від 60 років. 11% досліджуваних знаходяться у віковому діапазоні до 30 років, 30% досліджуваних – від 30 до 40 років, 34 % досліджуваних – від 40 до 50 років, 21% – від 50 до 60 років і 4% – у віці від 60 років.

Аналізуючи результати дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» отримано такі результати:

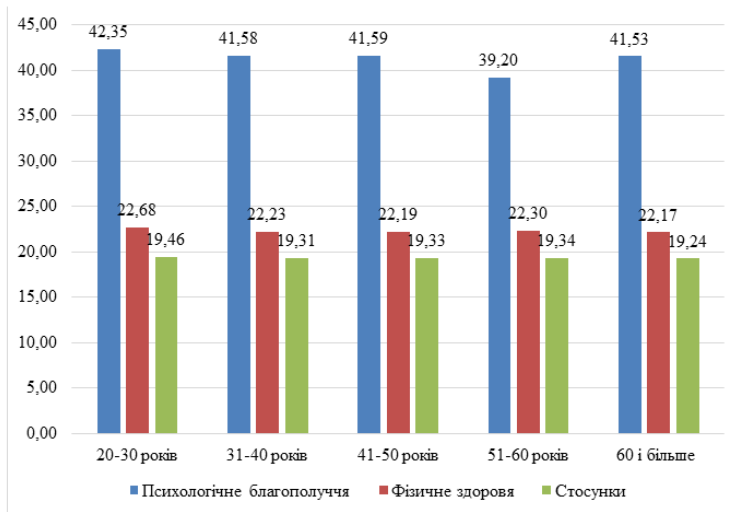
Як видно з табл. 1, усі показники психологічного здоров'я знаходяться в межах середнього рівня, що у цілому визначає позитивну динаміку, зважаючи на військовий стан у державі протягом двох років.

Порівнюючи результати дослідження за віковим критерієм викладачів, отримано такі результати (рис. 1).

Таблиця 1

**Узагальнені результати суб'єктивного благополуччя  
науково-педагогічних працівників**

| Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя | Норми          |                 |                | Отримані результати |
|---|----------------|-----------------|----------------|---------------------|
|   | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |                     |
| Психологічне благополуччя                                 | 12-39          | 40-47           | 48-60          | 41,51               |
| Фізичне здоров'я  | 7-20           | 21-25           | 26-35          | 22,16               |
| Стосунки  | 5-16           | 17-20           | 21-25          | 19,29               |
| Суб'єктивне благополуччя                                  | 24-76          | 77-91           | 92-120         | 82,96               |

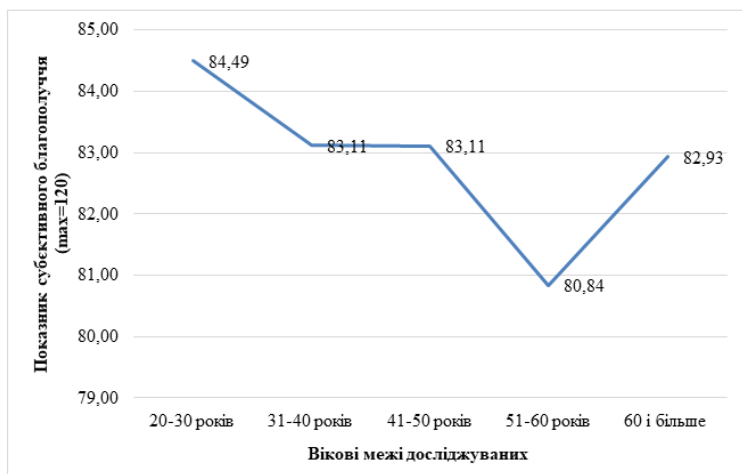


**Рис. 2. Порівняльний аналіз показників суб'єктивного благополуччя науково-педагогічних працівників за віковим критерієм**

Як видно з рис. 2, найвищий рівень показників усіх субшкал психологічного здоров'я спостерігається у віковому діапазоні до 30 років і найнижчі результати показників у віковому діапазоні після 60 років, що дає змогу припускати про пов'язаність рівня психічного здоров'я з віковими змінами, адже викладачі, які знаходяться у віковому діапазоні до 30 років швидше адаптуються до суспільних умов та проявляють більшу стресостійкість до негативних факторів.



Проаналізувавши рівні субшкал, можемо визначити загальний показник суб'єктивного благополуччя, яке ми розглядаємо як мульти-модальний конструкт, що складається із трьох компонентів: емоцій та почуттів, щодо подій у житті людини; когнітивної оцінки задоволеності життям та основною сферою життя, від якою людини отримує найбільше задоволення. Графічно ж динаміку суб'єктивного рівня благополуччя по відношенню до вік викладачів можна зобразити на наступному графіку (рис. 2).



**Рис. 3. Динаміка рівня суб'єктивного благополуччя по відношенню до вікового періоду досліджуваних**

Як видно з рис. 3, найвищий рівень суб'єктивного благополуччя визначається у 20–30 річних викладачів (показник 84,49), і динаміка спаду спостерігається до четвертого вікового періоду, а саме – 51–60 років (показник 80,84), проте трохи покращується у віці після 60 років (82,93). Ці результати свідчать про кращу адаптованість молодих осіб до стресових факторів та вищий рівень резиліентності до усіх обставин, що відіграють негативний вплив на ментальне здоров'я.

За результатами обробки психодіагностичних даних за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», яку ми використовуємо у адаптації Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак, отримані наступні середні показники по вибірці (таблиця 2).

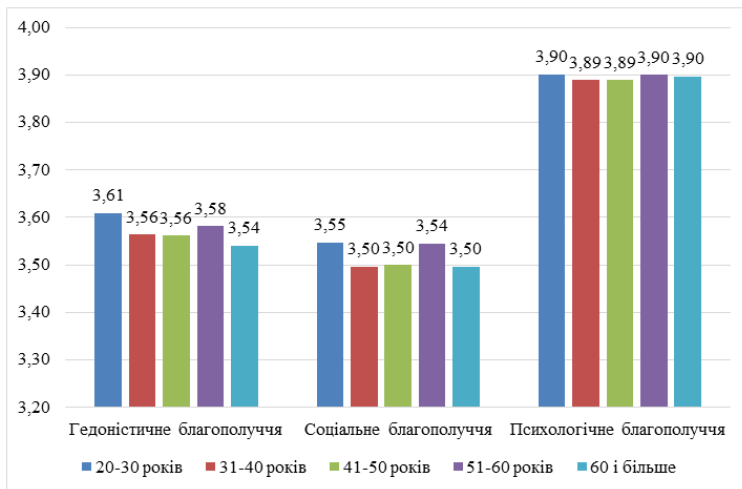
Таблиця 2

## Узагальнені результати дослідження рівня психічного здоров'я

| Субшкали рівня психологічного здоров'я | Середнє значення |
|--|------------------|
| Гедоністичне благополуччя              | 3,55             |
| Соціальне благополуччя                 | 3,49             |
| Психологічне благополуччя              | 3,89             |

Як бачимо з таблиці 2, усі показники субшкал психічного здоров'я знаходяться у межах середніх значень, проте показники психологічного благополуччя дещо вищі (3,89) порівняно з соціальним (3,49) та гедоністичним благополуччям (3,55). Це свідчить про більш високу характеристику позитивного функціонування людини, що виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, порівняно з гедоністичним благополуччям (3,55), що відображає отримання задоволення у широкому сенсі – не лише як задоволення тілесне, а й отримане від досягнення значущих цілей і результатів, та соціальним благополуччям (3,49), що відображає ефективність функціонування соціальної сфери, рівня добробуту та якості життя, а також самосприйняття цієї якості.

Порівнявши показники аспектів психологічного здоров'я викладачів різних вікових категорій маємо такі результати (рис. 3).



**Рис. 4. Порівняльна характеристика аспектів психологічного здоров'я у відповідності до віку досліджуваних**

Як видно з рис. 4, найвищий рівень середніх показників має психологічне благополуччя, і це не залежить від вікового етапу особистостей, адже коливання між середніми показниками складає 0,01 (від 3, 89 до 3,90). Проте, можна помітити відмінності у рівнях гедоністичного та соціального благополуччя. Так, досліджувані 20–30 років виявляють найвищі показники цих аспектів (3,61 і 3,55 відповідно) на відміну від більш старших осіб, проте чіткої динаміки спадання рівня благополуччя не виявлено, що може бути пов'язано з іншими факторами, аніж лише віковий розподіл.

## **ВИСНОВКИ**

Вивчення психологічного благополуччя особистості та його складових дає змогу краще зрозуміти роль психологічного здоров'я (якщо розглядати здоров'я як складову благополуччя), його умов і чинників (якщо розглядати здорову особистість) як таку, що самоактуалізується і є зрілою, автентичною, успішною у різних сферах. Психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини і ефективності її функціонування. Результати теоретичного аналізування маємо на меті перевірити емпіричним шляхом для підтвердження чи корекції певних ланок моделі.

Проаналізувавши особливості рівня психологічного здоров'я викладачів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» можемо свідчити про середній рівень вияву субшкал (соціальна, гедоністична та психологічна), що пов'язано з постійно діючими стресовими факторами, що загрожують життю особистостей протягом двох років. Проте варто зауважити, що показники саме психологічного благополуччя виявилися вищими за інші субшкали, що може бути пов'язано з адаптованістю до суспільних умов а також проведення низки заходів університету по розвитку життєстійкості у складних життєвих умовах як у індивідуальному так і у груповому форматі а також заходів з психологічної самопомоги, що включають низку практичних вправ для відпрацювання. Порівнюючи вибірку досліджуваних за віковим критерієм варто зауважити, що молодша категорія (до 30 років) проявляє кращі результати рівня психологічного здоров'я, проте вони не перевищують порогу загального середнього рівня, що можемо пов'язати із віковими особливостями, а саме періодом юності-молодості, яка передбачає в першу чергу вищий рівень фізичного здоров'я і витривалості до стресових факторів. Загалом же проблема психологічного здоров'я для нашої країни є вкрай актуальною, і вимір якості цієї психологічного феномену є необхідним для усіх професій та вікових категорій. Завданням сучасних викладачів вищої школи стає не лише

забезпечувати якісний освітній процес, але і подавати приклад психологічної стійкості, розуміти особливості своїх станів, щоб мати змогу допомагати підростаючому поколінню справлятися із складними життєвими обставинами, розвивати резильєнтність та особистісну ефективність, зберігаючи свою ідентичність. Тому ми вважаємо доцільним у подальших розвідках розробляти спеціальні просвітницькі заходи по розвитку життєстійкості викладачів закладів вищої освіти для подолання емоційного вигорання педагогічних працівників і змоги ефективно виконувати свої освітні функції у повному обсязі, розвивати здорове та психологічно стійке молоде покоління.

### **АНОТАЦІЯ**

У розділі проаналізовано генезис наукових підходів до поняття «психологічне благополуччя», розкрито теоретико-методологічні основи дослідження цього феномену та висвітлено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників.

Відповідно до проведеного теоретичного аналізу, визначено критерії психологічного благополуччя: автономність, наявність життєвих цілей і завдань, гедонізм, компетентність, збалансованість часової перспективи, сформованість ціннісних орієнтацій, самоприйняття. Узагальнюючи теоретичні дослідження, можна сказати, що такі особистості є зрілими, живуть змістовним життям і здатні реалізувати свій індивідуально-психологічний потенціал. Вони здатні досягати своїх внутрішніх і соціальних цілей і мають психологічне благополуччя. Проаналізувавши наукову літературу з цього питання, ми змогли створити функціональну та ефективну модель.

Вивчення психологічного благополуччя особистості та його складових дає змогу краще зрозуміти психологічне здоров'я (якщо здоров'я розглядати як складову благополуччя), його умови та фактори (якщо розглядати здорову особистість) та її роль як фактора самореалізації, зрілості та справжнього успіху в різних сферах. Психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації та функціональної працездатності людини. Результати теоретичного аналізу підлягають емпіричній перевірці з метою підтвердження або модифікації певних зв'язків у моделі.

Аналіз особливостей рівня психологічного здоров'я професорсько-викладацького складу закладу вищої освіти виявив середні показники його проявів, які можуть бути пов'язані з постійними стресовими факторами, що загрожують життю людей у воєнний час. Однак варто зазначити, що показник психологічного благополуччя був вищим за інші субшкали. Це може стосуватися університетської діяльності

як в індивідуальному, так і в груповому форматі, спрямованої на розвиток адаптованості до соціальних умов і стійкості в складних життєвих ситуаціях, а також психологічного саморозвитку, що включає багато практичних занять. Порівнюючи вибірку респондентів за віком, слід зазначити, що молодша категорія демонструє кращі результати щодо психічного здоров'я, але не вище загального середнього порогового рівня. Такі результати пояснюються віковими особливостями ранньої дорослості, коли рівень фізичного здоров'я та тривалість стресу є вищими. Взагалі питання психологічного здоров'я є надзвичайно важливим для нашої країни і вивчення якості цього психологічного феномену необхідне для всіх професій і вікових груп. Завдання викладачів сучасної вищої освіти – не лише забезпечити якісний навчальний процес, а й показати приклад психологічної стійкості, який дозволить молодому поколінню справлятися зі складними життєвими обставинами, розвивати стійкість та особистісну ефективність, зберегти власну ідентичність. Тому в подальших дослідженнях доцільно розробити спеціальний педагогічний інструментарій для формування стійкості викладачів вищих навчальних закладів з метою подолання емоційного вигорання, надання їм можливості ефективно та повноцінно виконувати свої педагогічні функції та виховувати здорове та психологічно стійке молоде покоління.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

2. Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. 432 с. 316–319.

3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

4. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 6, Т. 1. С. 148–152.

5. Diener Ed. Subjective Well-Being (1984). *Psychological Bulletin*, Vol. 95, No. 3, 1984. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>.

6. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 727.

**Information about the authors:**

**Khomenko Yevheniia Hryhorivna,**

Doctor of Philosophy Degree, 053 Psychology  
Head of the Department of Psychology and Pedagogy  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»  
24, Pershotravneva Ave., Poltava, 36011, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0001-8444-7173>

**Shevchuk Victoriia Valentynivna,**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»  
24, Pershotravneva Ave., Poltava, 36011, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0001-7101-7617>

**Sedykh Kira Valentynivna,**

Doctor of Psychological Sciences,  
Professor of the Department of Psychology and Pedagogy  
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»  
24, Pershotravneva Ave., Poltava, 36011, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0003-3528-7569>