

Література:

1. Латвійське громадське ЗМІ. URL: <https://www.lsm.lv>
2. Лушак О., Великодна М., Больман С., Стрільбицька О., Березовський В., Сторі К.Б. Поширеність стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу серед українців після першого року російського вторгнення: загальнонаціональне перехресне дослідження. секційне дослідження. *The Lancet Regional Health – Європа*. 2024. Вип. 36. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666776223001928>
3. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір* : тези доповідей X наук.-практ. семінару (23 квіт. 2020 р.). Київ, 2020. С. 14–15.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-512-9-4>

**THE INFLUENCE OF ALTRUISTIC BEHAVIOR
ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL****ВПЛИВ АЛЬТРУЇСТИЧНО СПРЯМОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ
НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ****Lahun M. V.**

*Postgraduate Student of the Laboratory
of Psychology of Personality
Kostiuk Institute of Psychology NAES
of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Лагун М. В.

*аспірантка лабораторії психології
особистості імені П.П. Чамати
Інститут психології
імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Динаміка змін в усіх сферах соціального життя, що значною мірою обумовлена розвитком та впливом новітніх технологій, різноманітних екзогенних факторів (навколишнього середовища), безперервно впливають на різні аспекти життя та повноцінне функціонування людини. У зв'язку з цим у психологічній науці постійно зростає інтерес до вивчення чинників, які допомагають людині справлятися з усіма негативними, стресовими ситуаціями навколишнього середовища та сприяють збереженню, підтримці її психологічного благополуччя.

Значна кількість сучасних досліджень вказує на те, що одним із посередників, який здійснює позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості являється альтруїзм.

Альтруїстична поведінка – це добровільна та безкорислива діяльність, що відображає особистісні гуманістичні цінності соціального спрямування, які визначають емоційні переживання людини в ставленні до інших, оскільки ґрунтуються на здатності відчувати та розуміти потреби інших.

Цілі альтруїстичної поведінки спрямовані на покращення благополуччя бенефіціарів, тобто тих, кому надається допомога. Однак позитивний вплив від дії альтруїзму також може відчувати на собі сам надавач допомоги та навіть ті, хто випадково став спостерігачем альтруїстичного вчинку, або ті особи, які є частиною соціальної мережі альтруїста чи бенефіціара.

У дослідженнях спрямованих на вивчення благополуччя бенефіціарів зазначається, що надана їм допомога значно покращує їхню довіру до соціальних відносин, співчуття до інших людей та оптимістичне відношення щодо людської природи загалом [1]. Що досить часто пов'язано з тим, що альтруїстичні дії сприяють загостренню відчуття соціальної приналежності викликаного почуттям вдячності [2].

Альтруїстична поведінка має досить очевидний позитивний ефект на благополуччя отримувача, проте з першого погляду її вплив на особу альтруїста є менш помітний, адже альтруїстичні вчинки зазвичай характеризуються як добровільне дарування чи пожертвування власних ресурсів, що призводить до зниження рівня особистісного добробуту й благополуччя. Однак прояви альтруїзму беззаперечно здійснюють терапевтичний вплив й на психологічне благополуччя самого альтруїста, адже ті, хто у повсякденному житті присвячує час допомозі іншим, частіше відчуває себе щасливішим, має вищий рівень задоволеності життям, що пов'язано з відчуттям глибокого внутрішнього задоволення від життя прожитого згідно з власними цінностями, альтруїстично моральними судженнями. Такі люди, у порівнянні з іншими мають вищий рівень фізичної життєздатності, якості життя, психічного здоров'я та відповідно мають більш довготривале життя. Рідше страждають від тривожних розладів й депресії й мають низький рівень проявів агресії.

Особи, які стають свідками альтруїстичної поведінки, також відчувають покращення власного психологічного благополуччя. Це пояснюється тим, що споглядання за проявами альтруїзму та чеснотами, які є моральною красою людини, викликає у спостерігача певні позитивні емоційні реакції, такі як: моральне піднесення, яке характеризується значним підвищенням настрою, збільшенням енергії, мотивацією афіліації; почуття вдячності, яке мотивує до здійснення добрих вчинків для інших; захоплення, яке постає спонукою до саморозвитку та самовдосконалення [3].

Окрім позитивного впливу альтруїстичної поведінки на психологічне благополуччя особистості, деякі дослідження вказують на те, що різні компоненти психологічного благополуччя є безпосередніми детермінантами розвитку альтруїстичної спрямованості та постають мотиваційною основою альтруїстичної поведінки особистості [4].

Опираючись на теорії та принципи різних галузей психології, які відображають актуальні та потенційні аспекти життя особистості, науковиця К. Ruff виявила перетин тем, які висвітлюють розуміння позитивного функціонування людини, що стало основою для створення багатовимірної моделі психологічного благополуччя, яка включає в себе шість взаємопов'язаних компонентів: відчуття наявності сенсу в житті; досвід особистісного зростання; задоволення від якісних соціальних відносин з іншими; позитивне самоприйняття; особистісну автономію; ефективне управління середовищем [5].

Виходячи з виокремлених компонентів психологічного благополуччя варто зазначити, що альтруїстична поведінка, яка відображає здатність людини здійснювати розсудливі міркування, що ґрунтуються на моральних цінностях особистості, здатна посилювати відчуття контролю над власним життям, свободи вибору та дії, здатність самостійно приймати рішення, які не залежать від соціально прийнятого морального обов'язку, що є відображенням високого рівня розвитку моральної автономії [6]. Альтруїзм та автономія є важливими людськими навичками, необхідними для розвитку людського потенціалу та створення здорових, позитивних відносин між людьми у суспільстві, адже автономія – це моральні рішення та вчинки, а альтруїзм – це любов та безкорисливість. Правильне поєднання та розвиток цих здібностей сприяє трансформації особистості й суспільства, а також досягненню загального благополуччя.

Особистісне зростання дає можливість людині брати на себе більше відповідальності за власний розвиток та розвиток інших, що впливає на становлення людини як відповідального автономного агента, який здатен більш ефективно й безкорисливо служити іншим, перетворюючи на краще навколишній світ та самого себе. Здійснюючи це, людина наближається до власного ідеалу правди, краси та добра.

Особистість, якій властиві альтруїстичні цінності, на які вона опирається при організації свого життєвого шляху, також сприяють розвитку розуміння власного сенсу життя відповідно до цих цінностей, що робить життя більш осмисленим. Здійснюючи добрі вчинки, які покращують благополуччя інших, людина починає відчувати, що її життя має значення, чогось вартує й має сенс. Покращуючи добробут інших вона робить внесок у щось більше ніж є сама, що впливає на її благополуччя та відчуття щастя.

Альтруїстична поведінка є джерелом відчуття корисності для інших, що позитивно впливає на психічне здоров'я людини, її самоповагу та самосприйняття, здатність до саморегуляції та ефективного управління середовищем. Посилює усвідомлення власних сильних сторін, здібностей та ресурсів, що додає людині впевненості в собі, своїй ефективності та сприяє оптимістичнішому сприйняттю навколишнього світу [7].

Отже, можемо зробити висновок, що альтруїстично спрямована поведінка комплексно сприяє особистісному розвитку людини та має позитивний двосторонній взаємозв'язок із психологічним благополуччям. З однієї сторони альтруїстична поведінка здійснює позитивний вплив на психологічне благополуччя як отримувача допомоги, так і самого альтруїста, ба більше, може поширюватися на третіх осіб, а саме спостерігачів процесу прояву турботи та надання допомоги іншим, покращуючи їх самопочуття, відчуття щастя та задоволеність життям. З іншої сторони, зростання загального рівня психологічного благополуччя може позитивно впливати на мотивацію людини до здійснення альтруїстичного вчинку, що збільшує ймовірність його реалізації.

Література:

1. Hoffman E., Gonzalez-Mujica J., Acosta-Orozco C., & Compton W. C. The Psychological Benefits of Receiving Real-Life Altruism. *Journal of Humanistic Psychology*. 2020. Vol. 60(2). Pp. 187–204.
2. Bartlett M. Y., Condon P., Cruz J., Baumann J., & Desteno D. Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*. 2012. Vol. 26(1). Pp. 2–13.
3. Chancellor J., Margolis S., Bao K. J., Lyubomirsky S., & Emerson R. W. Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing. *Emotion*. 2018. Vol. 18(4). Pp. 507–517.
4. Rhoads S. A., Marsh A. A. Doing Good and Feeling Good: Relationships Between Altruism and Well-being for Altruists, Beneficiaries, and Observers. In: World Happiness Report. 2023. 11th ed., Chapter 4. Pp. 103–130. URL: https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23_Ch4.pdf
5. Ryff C. D. Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. Vol. 27(3). Pp. 276–293.
6. Pummer T. Introduction to Special Issue on Effective Altruism. *Public Affairs Quarterly*. 2024. Vol. 38(1). Pp. 1–2.

7. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., & Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9(2). Pp. 111–131. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-512-9-5>

FEATURES OF SEMANTIC RECONSTRUCTION OF TEXTUAL GAPS

ОСОБЛИВОСТІ СМИСЛОВОГО РЕКОНСТРУЮВАННЯ ТЕКСТУАЛЬНИХ РОЗРИВІВ

Marchuk A. P.

*Postgraduate student at the Department
of Social and Practical Psychology
Zhytomyr Ivan Franko State
University, Zhytomyr, Ukraine*

Марчук А. П.

*аспірантка кафедри соціальної
та практичної психології
Житомирський державний
університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

Життя людей проходить серед потоків великої кількості інформації. Усі ми носимо різні історії та наповнені інформацією, чуємо та бачимо історії інших, вступаємо у діалоги формуючи нові сюжети та передаємо їх іншим. Обмінюючись певною інформацією, ми обмінюємося знаками, значенням та смислами. Сенси є важливою частиною наповнення життя людей, змісту інформації, конструювання текстів, речення та, власне, понятійної характеристики кожного слова та жесту.

У філософському енциклопедичному словнику, значення та сенси пояснюють як характеристики знаку, які з одного боку показують чим є знак, а з іншого, характеризують предмет, наділяючи його смыслом [7]. Цю думку розширяє Н. Акімова: «Смисл виникає при зіткненні пропонованого текстом значення з наявними у свідомості реципієнта смислами за потреби їх узгодження; значення – загальне, об'єктивне, закріплене за словом, смисл – індивідуальний, суб'єктивний, не закріплений, а лише асоційований, тому він, як правило, ширший за значення» [1, с. 76].

Спілкуючись та взаємодіючи між собою, люди здійснюють обмін інформацією та передають власні та культурні сенси. Сприймаючи інформацію та здійснюючи аналіз люди використовують різні стратегії. У своїх роботах В.О. Моляко виділяє п'ять основних перцептивно-мисленневих стратегій прояву творчої діяльності, одна з яких –