

Кобильнік Л. М.

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
e-mail: liliyamix914@gmail.com
ORCID ID 0000-0003-4353-4769

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ БАТЬКІВ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ
З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ**

В статті сформульовано актуальність проблеми суб'єктивного благополуччя сімей, які виховують дитину з особливими потребами. В таких родинах не всі батьки адекватно реагують на виникаючі проблеми, їх особистісна і професійна самореалізація ускладнюється об'єктивними та суб'єктивними чинниками, що призводить до виникнення у них ознак емоційного вигорання та відчуття втрати суб'єктивного благополуччя. Автором окреслено основні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості, а саме: гедоністичний та евдемоністичний; проаналізовано особистісно-психологічні та соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя батьків. В статті запропоновано узагальнену класифікацію психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами (особистісні, родинні, соціальні ресурси та життєстійкість). Виокремлено способи підвищення цього феномена шляхом успішної соціально-психологічної адаптації; дотримання правил, які допоможуть підтримувати позитивність життя; самореалізація батьків в усіх сферах життя. Намічено перспективи подальшого вивчення окресленої проблеми.

Ключові слова: батьки дітей з особливими потребами, особистість, позитивна психологія, психологічні ресурси, самореалізація, суб'єктивне благополуччя, життєстійкість.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть в сучасній психологічній науці все більш активно вивчається про-

блема суб'єктивного благополуччя особистості, яке пов'язане з розвитком індивідуальності людини, повнотою самореалізації, можливістю ставати суб'єктом власного життя, знаходженням балансу для здорового і щасливого існування особистості в надто мінливому світі. Теоретичне підґрунтя цих питань вивчається в позитивній психології у контексті можливості досягнення балансу між власними ресурсами для подолання негативних психічних станів, які заважають людині досягти гармонії, та визначенні місця окремої особистості в світі.

В психологічній літературі [2; 4; 6; 8; 9; 13; 16] значна частина досліджень, що описується терміном «суб'єктивне благополуччя», зосереджена на суб'єктивній оцінці життя людини, індивідуальному змісті переживання щастя, що обумовлене не стільки об'єктивними показниками, скільки ставленням особистості до себе, навколишнього світу загалом та окремих його сторін. Численні аспекти позитивного функціонування особистості знайшли відображення у працях Н. Бредберна, Е. Дінера, І. Аршави, О. Знанецької, М. Аргайла, К. Ріфф, Д. Леонтєва, Е. Носенко, М. Селігмана, Л. Сердюк, Т. Данильченко, Е. Кологривової, П. Фесенка, Т. Шевеленкової та ін. Ряд концепцій суб'єктивного благополуччя або феноменів, близьких до нього за значенням, інтегрують описані вище підходи, зосереджуючи увагу на певному аспекті життя людини та трактуючи його як важливий у досягненні задоволення власних потреб та продовженні особистісного зростання. Це концепції утвердження суб'єктності (А. Брушлинський, К. Абульханова-Славська), реалізації життєвих цінностей (І. Джидарьян), задоволення базових потреб особистості, ефективної самореалізації, налагодження міжособистісних стосунків та наповнення життя позитивними емоціями (Ж. Вірна, Т. Данильченко), життєвих цінностей (З. Карпенко), спрямованості дій до реалізації та актуалізації своїх потенцій (В. Татенко), активної творчої позиції людини (Т. Титаренко, В. Франкл, М. Чіксентміхай). Таким чином, суб'єктивне благополуччя розкриває актуальні аспекти ставлення людини до власного життя, що містять у собі потенціал для розкриття себе, продовження розвитку особистості.

Збільшення темпів соціальної трансформації створює нові виклики для суб'єктивного благополуччя особливими потребами. В таких ситуаціях емоційного травмування «особливості» своєї дитини, переживання емоційної (та соціальної) та відносної соціальної ізоляції самої дитини. Не менш актуальною проблемою є постійно виникаючі проблеми самореалізації ускладнюються окремими факторами, що призводить до виникнення вигорання та відчуття втрати.

В науковій літературі слід вивчення сімейних дитячо-батьківських стратегій поведінки батьків в умовах стресовості, що необхідна для підтримки психічного та інтелектуального розвитку дитини (В. Литньова). Вивчаються особливості емоцій, де важливими є компоненти емоційного розуміння та дотримання ролей батьків (В. Дружинін, В. Столін). Питаннями розробляють такі фахівці, як І. Бондаренко, А. Волосніков, О. Казакова, О. Кривіт, А. Шутценбергер та ін.

Мета статті. Відзначаючи актуальність теми психологічної науки у вивченні питань психології батьків, що виховують дітей з особливими потребами, не можна вважати вирішеною. Проте постає важливе питання визначення сутності суб'єктивного благополуччя особистості з особливими потребами. Дослідження лише теоретичне, але і сутю прямих надання психологічної допомоги батьків, які відчувають особливі потреби. Суб'єктивне благополуччя особистості з особливими потребами.

суб'єктивного благополуччя. Третій конструкт — автономність (autonomy) складають такі властивості, як самовизначення, самостійність у прийнятті рішень, спроможність до внутрішньої регуляції власної поведінки. Четвертий конструкт розкривається через екологічну майстерність (environmental mastery), яка передбачає спроможність батьків налаштувати себе на активну діяльність, опановувати навколишнє середовище та активно обирати і створювати власне середовище, яке відповідає їх психологічним умовам життя і визначається як характерна ознака психологічного здоров'я. П'ятим конструктом суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами, є наявність мети у житті (purpose in life) і сенсу спрямованості діяльності на досягнення певних цілей. Шостий конструкт відчуття суб'єктивного благополуччя це індивідуальне самовдосконалення (personal growth) — забезпечення психологічного зростання, самоактуалізація та розвиток усіх особистісних здібностей батьків.

Об'єктивний підхід представлений соціальним і матеріальним благополуччям, як компонентами суб'єктивного благополуччя, оскільки на ці компоненти не завжди можливо впливати напряму. Сім'я, що виховує дитину з особливими потребами, та її оточення, матеріальне становище визначається не завжди з волі батьків, на це впливають інші люди, розвиток країни, в якій проживає родина, особливості культури та релігії. Але вони також грають роль у суб'єктивному благополуччі батьків дітей з особливими потребами.

Спираючись на роботи А. Г. Маклакова [1, с. 15], слід розглянути «особистісний адаптаційний потенціал» батьків особливих дітей. Серед психологічних характеристик найбільш значущими для регуляції психічної діяльності і самого процесу адаптації батьків виступають: нервово-психічна стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінка особистості, що є основою саморегуляції і впливає на ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що визначає почуття власної значущості; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування.

У працях Е. Фромма [13] ми знаємо, що людина має в собі людяний дух, що можуть бути в ній особливі потреби в певних ситуаціях, що дозволяють їй благополуччя їх особистості. Ця готовність до зустрічі з майбутнім перспектив; раціональна віра в можливість і необхідності вчасно з душевна сила (мужність) — здаті ставити під загрозу надію і віру на голій оптимізм або ірраціональні «ні» тоді, коли весь світ хоче по

Життєстійкість також є ресурсом для подолання батьками життєвості передбачає їх психологічну стійкість та є показником психологічного благополуччя, що виховують дитину з особливими потребами характеризує здатність цієї категорії складності життя та успішно протистояти їм та труднощам. Це особистісний ресурс міру здатності батьків вибудувати внутрішню збалансованість діяльності [7].

Аналіз сучасних досліджень показує, що три компоненти життєстійкості особливими потребами: 1) залученість у життя, що дає шанс знайти щось корисне і цікаве, лежить впевненість у собі, у своїх силах, у своїй здатності успішно діяти в тій чи іншій ситуації; 2) впевненість у контролі значущих аспектів життя, що переконаність в тому, що боротися з проблемами, що відбуваються, в першу чергу, стиль мислення, що визначає причини подій, що відбуваються в житті — переконаність батьків в тому, що відбуваються з ними, сприяють їх

досвіду. Ухвалення виклику (ризик) — це відношення батьків до принципової можливості змінюватися.

Отже, підсумовуючи, можна виокремити основні психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами (таблиця 1).

Таблиця 1

Психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами

Ресурси	Опис
Особистісні ресурси	
Індивідуальні властивості	Тип темпераменту, особливості емоційної, мотиваційної сфери, компетенції (вміння, знання)
Усвідомленість	Здатність адекватно сприймати докідля, ігноруючи нерелевантні стимули
Емоційний інтелект	Здатність точно визначати емоції і почуття власні, своєї дитини та інших людей
Духовність	Досвід особистості в екзистенціальному пошуку мети і сенсу життя
Самоконтроль	Ефективність системи психічного управління власною поведінкою і розвитком
Прийняття рішень	Процес, за допомогою якого батьки оцінюють можливості реалізації власної мети
Копінги	Здатність керувати стресом, щоб підтримувати оптимальне здоров'я і продуктивність
Креативність	Відкритість до нового, чутливість до проблем, висока потреба у творчості
Родинні ресурси	
Спілкування	Емпатійне слухання, вираз думок і почуттів, обговорення задля прийняття рішень
Згуртованість	Емоційний зв'язок між членами сім'ї
Колективна	Здатність оцінювати серйозність ситуації і можливості родини адаптуватися до неї
Адаптивність/гнучкість	Можливості пристосуватися до змін, залишаючись при цьому стабільною сімейною системою
Буденні та святкові традиції	Сімейні традиції спрямовані на зміцнення родинних зв'язків, які сприяють відчуттю захищеності кожного її члена
Соціальні ресурси	
Лідерство	Здатність керівника організації, де працює людина, підтримати її у кризовій ситуації

Ресурси	
Професійна підтримка	Допомога і захист
Розвиток мережі соціальних зв'язків	Визнання, повага, соціальна підтримка
Ресурси життя	
Залученість в процес життя	Впевненість в собі, здатність зважати на успішні рішення (самоефективність)
Впевненість в контролі значущих подій свого життя	Переконаність в здатності впливати на результати свого життя
Прийняття виклику життя	Відношення людини до життя, що змінюються

Висновки та перспективи психологічного вивчення нами дослідження з проблемного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами, показало, що цей феномен можна розглядати як міждисциплінарне поняття «суб'єктивне благополуччя» з акцентом на виживання та подолання труднощів комфортного існування окремої людини, що призводить до підвищення якості життя.

В результаті теоретичного аналізу роботи К. Ріффа, під суб'єктивним благополуччям ми розуміємо здатність людини з особливими потребами інтегрувати феномен, що переживається, з цінностями і уявленнями, що пов'язані з певними поведінковими стереотипами, релігійними, культурними, ціннісними, емоційними, інтелектуальними, психологічними та соціальними. Суб'єктивне благополуччя сучасної людини виражається через особистісно-психологічний напрямки, що мають спільні риси з взаємодіями психологічними процесами.

14. Fromm E. Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychological Bulletin*. 1981. No. 3. P. 29–45.
15. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315.
16. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.

REFERENCES

1. Bodrov, V. A., Maklakov, A. H. (2013). Osobystisnyi adaptatsiyni potentsial [Personal adaptive potential]. *Psyhkholohichni nauky — Psychological sciences*, 2, 14–23 [in Ukrainian].
2. Iezerska, N. V. (2018). Psyhkholohichni chynnyky subiektyvnoho blahopoluchchia pidlitkiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu [Psychological factors of subjective well-being of teenagers in the conditions of the specialized boarding school]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
3. Ivanyskyi, A. V. (2015). Psyhkholohichniy resurs yak intehralna kharakterystyka osobystosti [Psychological resource as an integral characteristic of personality]. *Suchasni problemy nauky ta osvity — Modern problems of science and education*, 2–3, 26–29 [in Ukrainian].
4. Leontev, D. A. (2011). Lichnostnyiy potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnosis]. M.: Smyisl, *institut.smysl.ru*. Retrieved from: <http://institut.smysl.ru/article/16.php> [in Russian].
5. Lapina, M. D. (2019). Psyhkholohichni resursy osobystosti v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka [Psychological resources of the individual in the professional activity of a social worker]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psyhkholohii — Theory and practice of modern psychology*, 1 (1), 62–66 [in Ukrainian].
6. Lukasevych, O. A. (2017). Subiektyvne blahopoluchchia yak psyhkholohichniy fenomen [Subjective well-being as a psychological phenomenon]. *Problemy suchasnoi psyhkholohii — The problem of modern psychology*, 2 (12), 109–114 [in Ukrainian].
7. Maddy, S. (2005). Smysloobrazovanye v protsesse pryniatyya resheniy [Formation of meaning in the decision-making process]. *Psyhkholohicheskyi zhurnal — Psychological Journal*, 26 (6), 87–99 [in Russian].
8. Mykhailenko, L., Ivashko, K. (2020). Problema subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti v pozytyvniy psyhkholohii [The problem of subjective well-being of the individual in positive psychology]. Proceedings from Shchastia ta suchasne suspilstvo: *materialy I mizhnarodnoi naukovoï konferentsii (20–21 bereznia 2020 r.)*. Lviv: SPOLOM, 172–177 [in Ukrainian].
9. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). Zhytciestikiist osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeha [Vitality of the individual: social necessity and security]. K.: Marych [in Ukrainian].
10. Chanchykov, I. K. (2019). Spivvidnoshy pidkhdov rozuminnia blahopoluchchia to approaches to understanding well-being of individuals: osobystosti vs blahopoluchchia seredov zhyttia: *materialy naukovopraktychnoï konferentsii*. Kyiv: Instytut psyhkholohii imeni H. H. Uskha [in Ukrainian].
11. Shtepa, O. S. (2015). Funktsionalna zrobita u strukturi osobystisnoho potentsialu: funktsionalnaya resursosobnost' u strukturi funktsionalnogo resursosobnosti [Functional work in the structure of the structure of modern psychology]. *The problem of modern psychology*. Retrieved from: <http://problemps.at.ua/> [in Ukrainian].
12. Shuttsenberher, A. A. (2011). *Syndromy, semeinye тайны, syndrom hodovshchynnykh yspolzovanye henosotsyohrammy [Ancestral secrets, family secrets, anniversary syndromes: practical use of the Genosociogram]*. Kyiv: Psykhosoc [in Ukrainian].
13. Diener, E., Wirtz, D. (2009). New Well-being: flourishing and positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, Issue 2. P. 143–156 [in English].
14. Fromm, E. (1981). Primary and secondary states of consciousness. *Academic Psychological Bulletin*, 10, 29–45 [in English].
15. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2007. Vol. 70(4). P. 283–315 [in English].
16. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727 [in English].

Кобыльник Л. Н.

кандидат психологических наук, психолог Мелитопольского государственного университета имени Богдана Хмельницкого

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

В статье сформулирована актуальность проблемы благополучия семей, воспитывающих детей с особыми потребностями. В таких семьях не все родители

