

УДК 159.924.7:364.658

DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2\(54\).241389](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241389)

**Кобильнік Л. М.**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

e-mail: [liliyamix914@gmail.com](mailto: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. Леонтьєва, 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. Чіксентміхайі). 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 соціального життя гостро ставить питання суб'єктивного благополуччя сімей, які виховують дитину з особливими потребами. В таких родинах батьки опиняються у ситуації емоційного травмування через усвідомлення «особливості» своєї дитини, переживання дискримінованості (побутової та соціальної) та відносної соціальної ізоляції внаслідок маломобільності самої дитини. Не всі батьки адекватно реагують на постійно 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.

В науковій літературі слід виділити декілька напрямків вивчення сімейних дитячо-батьківських стосунків [2; 5; 12]. Аналіз стратегій поведінки батьків здійснюється у контексті стресостійкості, що необхідна для підтримки дитини (Л. Савчук). Проводяться дослідження, спрямовані на пошук шляхів гармонізації суб'єктивних переживань та сімейних стосунків у випадках виховання дитини із порушеннями фізичного, сенсорного та інтелектуального розвитку (Г. Хворова, О. Прокоф'єва, В. Литньова). Вивчаються особливості міжособистісної взаємодії, де важливими є компоненти емоційного контакту, взаєморозуміння та дотримання рольової структури (А. Волкова, В. Дружинін, В. Столін). Питання психологічного супроводу розробляють такі фахівці, як І. Баєва, М. Битянова, Г. Бардієр, А. Волосніков, О. Казакова, О. Козирєва, В. Мухіна, Ю. Слюсарів, А. Шутценбергер та ін.

**Мета статті.** Відзначаючи певні досягнення психологічної науки у вивченні питань психологічної підтримки батьків, що виховують дітей з особливими потребами, проблему не можна вважати вирішеною. Саме тому *метою нашої роботи* постає важливе питання визначення психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дітей з особливими потребами. Дослідження цієї проблеми має не лише теоретичне, але і суто практичне значення, а саме в цілях надання психологічної допомоги, актуалізації персональних ресурсів батьків, які відчують себе суб'єктивно неблагополучними. Суб'єктивне благополуччя залежить від того, що

особистість визначає для себе пріоритетним, цінним, чого вона прагне, які використовує психологічні ресурси.

**Результати дослідження.** Проведений нами аналіз літератури показав, що на сучасному етапі розвитку науки дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя та ресурсності особистості не отримало цілісного вивчення. Теоретико-методологічні засади ресурсного підходу в психології з метою вивчення особливостей психічної активності розроблено *J. Brown, E. Poulton* і в подальшому вдосконалено *M. Posner, D. Norman, D. Vobrow* та низкою інших дослідників. Так ключові зарубіжні теорії ресурсів особистості належать *А. Бандурі* (поняття самоефективності), *Д. Навону* й *Д. Гоферу* (когнітивні ресурси системи обробки інформації), *Д. Канеману* (концепція уваги як єдиного ресурсу), *С. Мадді* (концепція життєстійкості), *Р. Лазарусу* та *С. Фолькману* (дослідження ресурсів копінг-поведінки), *С. Хобфолу* (теорія консервації ресурсів) тощо [5; 7; 15].

У вітчизняній психології зміст поняття «ресурси» розроблено в дослідженнях таких видатних вчених як *Д. Леонт'єв, А. Г. Маклаков, В. А. Бодров, Н. Є. Водоп'янова, К. Муздибаєв, О. Штепа* та ін. Зокрема ідеї ресурсного підходу активно відображено в працях дослідницької групи під керівництвом *Д. Леонт'єва*, що розробляють феноменологію поняття «особистісний потенціал», його складники та форми прояву: вивчення оптимізму, самодетермінації, самоефективності, рефлексії як психологічні ресурси особистості (*Т. Гордєєва, О. Дергачова, Є. Осін* та ін.) [1; 3; 4; 11].

В західній науковій традиції прийнято диференціювати два підходи до проблеми суб'єктивного благополуччя — гедоністичний та евдемоністичний. У запропонованому визначенні суб'єктивного благополуччя як когнітивно-емоційної оцінки людиною якості власного життя, яка відіграє роль у забезпеченні здатності людини до реалізації особистісного потенціалу та до позитивного функціонування і є важливим чинником психологічного здоров'я, синтезовано ідеї обох підходів та розкрито структурний (емоційно-когнітивний) та сутнісний (само-реалізаційний) аспекти феномена [8, с. 173]. Розглядаючи основні положення гедоністичного підходу [7, с. 111], ми можемо

виокремити критерії визначення рівня суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами: ставлення до життєвих подій на індивідуальному та суспільному рівнях; здатність отримувати бажане; успішне адаптування, контроль емоцій та почуттів; бажання жити і отримувати задоволення від життя та інші. Головною умовою є стабільний позитивний рівень цих показників впродовж тривалого часу, адже суб'єктивне благополуччя є довготривалим феноменом. Його рівень є показником тривожності або регресивності батьків, а також демонструє їх рівень відчуття щастя.

Спіраючись на ідеї *Т. Ратта* і *Дж. Хартера* (за *О. Лукасевич* [6]), слід виділити п'ять сфер життя, що мають пряме відношення до рівня благополуччя батьків особливих дітей: фізичне благополуччя (міцне здоров'я); соціальне благополуччя (значущість близького оточення і соціальних взаємовідносин); професійне благополуччя (кар'єра, покликання, професія або робота); фінансове благополуччя (фінансова безпека, задоволеність своїм рівнем життя); благополуччя на місці проживання (безпека, власний внесок у розвиток суспільства). Ми згодні, що успіх має бути присутнім у всіх п'яти сферах, оскільки досягнення в одній сфері не може компенсувати невдачу в іншій.

Згідно з сучасними поглядами [10, с. 46–47], можна виділити суб'єктивний та об'єктивний підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами. В суб'єктивному можна розглядати усі внутрішні умови, які надають відчуття благополуччя і на які батьки можуть напряму впливати. Це в основному психологічні конструкти, які виділила відома дослідниця *К. Ріфф* [16]. Перший і основний конструкт суб'єктивного благополуччя — це прийняття себе (*self acceptance*) — позитивне ставлення до себе і свого минулого. Батьки, які приймають себе, з повагою відносяться до себе і своїх переживань — це здорові особистості, які можуть самоактуалізуватися. Другий конструкт — вміння й готовність батьків підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими (*positive relations with others*). Теплі і довірливі відносини з іншими людьми виступають важливою умовою їх

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 (environ mental 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 знаходимо фундаментальні ста-ни людського духу, що можуть виступати ресурсами батьків дітей з особливими потребами в подоланні нестандартних життєвих ситуацій, що дозволяють підвищити рівень суб'єктивного благополуччя їх особистості. Це надія — яка забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив; раціональна віра — усвідомлення численних можливостей і необхідності вчасно їх виявити і використувати; душевна сила (мужність) — здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так».

Життестійкість також є ресурсом, відповідальним за успішність подолання батьками життєвих труднощів. Життестійкість передбачає їх психологічну живучість і розширену ефективність та є показником психічного здоров'я батьків, що виховують дитину з особливими потребами. Життестійкість характеризує здатність цієї категорії дорослих витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам. Це особистісний конструкт, який характеризує міру здатності батьків витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності [7].

Аналіз сучасних досліджень [3; 9] дозволяє нам виокремити три компонента життестійкості особистості батьків дітей з особливими потребами: 1) залученість в процес життя — переконаність в тому, що участь у цих заходах дає максимальний шанс знайти щось корисне і цікаве для себе. В основі залучення лежить впевненість у собі, у своїх здібностях, що дозволяють їм успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоєфективності); 2) впевненість у контролі значущих подій свого життя — як переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається. На рівень контролю впливає, в першу чергу, стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій, що відбуваються); 3) прийняття виклику життя — переконаність батьків в тому, що всі події, які відбуваються з ними, сприяють їх розвитку за рахунок набуття

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
<b>Особистісні ресурси</b>	
Індивідуальні властивості	Тип темпераменту, особливості емоційної, мотиваційної сфери, компетенції (вміння, знання)
Усвідомленість	Здатність адекватно сприймати довкілля, 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
<b>Родинні ресурси</b>	
Спілкування	Емпатійне слухання, вираз думок і почуттів, обговорення задля прийняття рішень
Згуртованість	Емоційний зв'язок між членами сім'ї
Колективна оцінка	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
<b>Соціальні ресурси</b>	
Лідерство	Здатність керівника організації, де працює людина, підтримати її у кризовій ситуації

Закінчення табл. 1

Ресурси	Опис
Професійна підтримка	Допомога і заохочення до ефективної діяльності
Розвиток мережі соціальних зв'язків	Визнання, повага громади, широке коло спілкування, соціальна підтримка громади
<b>Ресурс життєстійкості</b>	
Залученість в процес життя	Впевненість в собі, в своїх здібностях, що дозволяють успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоефективність)
Впевненість в контролі значущих подій свого життя	Переконаність в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається
Прийняття виклику життя	Відношення людини до принципової можливості змінюватися

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Проведене нами дослідження з проблеми суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами, показало, що цей феномен є складним, багатоаспектним та міждисциплінарним поняттям. При дослідженні поняття «суб'єктивне благополуччя» звертається увага не стільки на виживання та подолання труднощів, скільки на забезпечення комфортного існування окремої особистості, цілеспрямованої на підвищення якості життя.

В результаті теоретичного аналізу, спираючись на теорію К. Ріффа, під суб'єктивним благополуччям батьків, що виховують дитину з особливими потребами, ми розуміємо складний інтегральний феномен, що передбачає наявність системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявність емоційних та поведінкових стереотипів, різноманітних комунікативних навичок, особистісних якостей, цілей у житті, загального рівня інтелекту, що проявляється в задоволеності життям. Отже, суб'єктивне благополуччя сучасних батьків особливих дітей виражається через особистісно-психологічний та соціально-психологічний напрямки, що мають синергетичний зв'язок та складаються з взаємодієвих психологічних чинників суб'єктивного



благополуччя, зміст яких дозволяє нам говорити про рівень задоволеності життям.

За наслідками вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами, ми виокремили такі способи підвищення вказаного феномена. По-перше, це успішна соціально-психологічна адаптація, яка полягає у поєднанні неусвідомлюваного та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики з метою досягнення бажаного результату. По-друге, дотримання правил, які допоможуть підтримувати позитивність життя, а саме: самодисциплінування в харчуванні, спорті, особистих відносинах, навчанні, роботі; уникнення токсичних людей, невдач; сміх та усмішка; волонтерство та благодійність; творчість, хобі; правильний відпочинок, який гарантує повне відновлення емоційного і фізичного стану. По-третє, повна самореалізація себе в усіх сферах свого життя; розуміння себе та визначення свого місця в оточуючому середовищі; знаходження гармонії між тілом та психічним станом; досягнення успіху на роботі та вдома. Завдяки особистісним досягненням життя набуває сенсу, переважають позитивні емоції, покращуються відносини з іншими людьми. Це додає захопленості, успіху, звершень і підвищує показники суб'єктивного благополуччя батьків.

Виявлені нами психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з особливими потребами, постають складною системою здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-смыслового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу для самореалізації. До таких психологічних ресурсів особистості належать: особистісні, родинні, соціальні ресурси та життєстійкість. Інакше кажучи, психологічні ресурси виступають як характеристика особистості батьків, яка забезпечує їм можливість ефективно вирішувати життєві завдання та досягати суб'єктивного благополуччя. У зв'язку з цим поняття психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя батьків, що виховують дитину з

особливими потребами, вимагає концептуалізації, узагальнення та подальшої розробки методичного інструментарію досліджень.

### Список використаних джерел і літератури

1. Бодров В. А., Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал. *Психологічні науки*. 2013. № 2. С. 14–23.
2. Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2018. 20 с.
3. Іваницький А. В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2015. № 2–3. С. 26–29.
4. Личностный потенциал: структура и диагностика [Электронный ресурс] / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. Режим доступа: <http://institut.smysl.ru/article/16.php>
5. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т. 1. С. 62–66.
6. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2017. № 2(12). С. 109–114.
7. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. Т. 26, № 6. С. 87–99.
8. Михайленко Л., Івашко К. Проблема суб'єктивного благополуччя особистості в позитивній психології. *Щастя та сучасне суспільство: матеріали I міжнародної наукової конференції (20–21 березня 2020 р.)*. Львів: СПО-ЛОМ, 2020. С. 172–177.
9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. 76 с.
10. Чанчиков І. К. Співвідношення суб'єктивного та об'єктивного до підходів розуміння благополуччя. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища: антитеза сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ) / за ред. Ю. М. Швалба*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 46–48.
11. Штепа О. С. Функціональна значущість психологічної ресурсності у структурі особистісного потенціалу [Електронний ресурс]. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 29. С. 765–778. Режим доступа: <http://problemps.at.ua/>
12. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. Москва: Психотерапия, 2011. 256 с.
13. Diener E., Wirtz D. New Wellbeing Measures: Short scale to assess flourishing and positive and negative affect. *Social Indicators Research*. 2009. Vol. 97, Issue 2. P. 143–156.

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]. *Psykholohichni nauky — Psychological sciences*, 2, 14–23 [in Ukrainian].
2. Iezerska, N. V. (2018). Psykholohichni 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. Ivanytskyi, A. V. (2015). Psykholohichni resursy 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). Lichnostnyi 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). Psykholohichni resursy osobystosti v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka [Psychological resources of the individual in the professional activity of a social worker]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii — Theory and practice of modern psychology*, 1 (1), 62–66 [in Ukrainian].
6. Lukasevych, O. A. (2017). Subiektyvne blahopoluchchia yak psykholohichniy fenomen [Subjective well-being as a psychological phenomenon]. *Problemy suchasnoi psykholohii — The problem of modern psychology*, 2 (12), 109–114 [in Ukrainian].
7. Maddy, S. (2005). Smysloobrazovanye v protsesse pryniatya reshenyi [Formation of meaning in the decision-making process]. *Psykholohicheskyy zhurnal — Psychological Journal*, 26 (6), 87–99 [in Russian].
8. Mykhailenko, L., Ivashko, K. (2020). Problema subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti v pozytyvni psykholohii [The problem of subjective well-being of the individual in positive psychology]. Proceedings from Shchastia ta suchasne suspilstvo: *materialy I mizhnarodnoi naukovo konferentsii (20–21 bereznia 2020 r.)*. Lviv: SPOLOM, 172–177 [in Ukrainian].
9. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). *Zhyttiistykist osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeka [Vitality of the individual: social necessity and security]*. K.: Marych [in Ukrainian].
10. Chanchykov, I. K. (2019). Spivvidnoshennia subiektyvnoho ta obiektyvnoho do pidkhodiv rozuminnia blahopoluchchia [The ratio of subjective and objective to approaches to understanding well-being]. Proceedings from Blahopoluchchia osobystosti vs blahopoluchchia seredovyshecha antynomiia suchasnoho sposobu zhyttia: *materialy naukovo-praktychno kruhloho stolu (21 kvitnia 2019 r.)*. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 46–48 [in Ukrainian].
11. Shtepa, O. S. (2015). Funktsionalna znachushchist psykholohichnoi resursnosti u strukturi osobystisnoho potentsialu [Functional significance of psychological resourcefulness in the structure of personal potential]. *Problemy suchasnoi psykholohii — The problem of modern psychology*, Vol. 29, 765–778. Retrieved from: <http://problemps.at.ua/> [in Ukrainian].
12. Shutttsenberher, A. A. (2011). *Syndrom predkov. Transheneratsyonnye sviazy, semeinye tainy, syndrom hodovshchyny, peredacha travm y praktycheskoe yspolzovanye henosotsyohrammy [Ancestral Syndrome. Transgenerational Relationships, Family Secrets, Anniversary Syndrome, Trauma Transmission, and Practical Use of the Genosociogram]*. Moskva: Psykhoterapiya [in Russian].
13. Diener, E., Wirtz, D. (2009). New Wellbeing Measures: Short scale to assess flourishing and positive and negative affect. *Social Indicators Research*. Vol. 97, Issue 2. P. 143–156 [in English].
14. Fromm, E. (1981). Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychological Bulletin*. No. 3. P. 29–45 [in English].
15. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 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*. Vol. 69, No. 4. P. 719–727 [in English].

## Кобыльник Л. Н.

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

В статье сформулирована актуальность проблемы субъективного благополучия семей, воспитывающих ребенка с особыми потребностями. В таких семьях не все родители адекватно реагируют на возника-

ющие проблемы, их личностная и профессиональная самореализация осложняется объективными и субъективными факторами, приводит к возникновению у них признаков эмоционального выгорания и ощущения потери субъективного благополучия. Автором определены основные подходы к пониманию субъективного благополучия личности, а именно: гедонистический и эвдемонистический; проанализированы личностно-психологические и социально-психологические факторы субъективного благополучия родителей. В статье предложена обобщенная классификация психологических ресурсов субъективного благополучия родителей, воспитывающих ребенка с особыми потребностями (личностные, семейные, социальные ресурсы и жизнестойкость). Выделены способы повышения этого феномена путем успешной социально-психологической адаптации; соблюдения правил, которые помогут поддерживать позитивность жизни; самореализации родителей во всех сферах жизни. Намечены перспективы дальнейшего изучения обозначенной проблемы.

**Ключевые слова:** родители детей с особыми потребностями, личность, позитивная психология, психологические ресурсы, самореализация, субъективное благополучие, жизнестойкость.

**Kobylnik L. N.**

PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

#### **THE SUBJECTIVE WELL-BEING PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PARENTS, RAISING CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS**

The urgency of the subjective well-being problem due to the families, raising a child with special needs, is underlined in the given article. In such families, not all of the parents are adequately respond to emerging problems, their personal and professional self-realization is complicated by objective and subjective factors, leading to signs of burnout and a feeling of loss of subjective well-being. The study of this problem is not only theoretical, but also it brings purely practical significance, namely, for the purpose of providing psychological assistance, updating the personal resources of parents who feel subjectively disadvantaged. Subjective well-being depends on what a person determines for himself as a

priority, valuable, what he strives for, and what psychological resources he or she uses.

It is revealed that at the present stage of the science development, the study of the problem, connected with subjective well-being and resource capacity of the individual, has not received a holistic study. The article defines the main approaches for the subjective well-being and its understanding of an individual well being, such as: hedonistic and eudemonistic; the personality-psychological and socio-psychological factors of the subjective well-being of the parents are analyzed; the subjective and objective approaches to understanding the well-being concept of parents raising a child with special needs are highlighted. The subjective approach considers all the internal conditions which give a sense of well-being and which parents can directly influence (self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth). The objective approach is presented by social and material well-being as components of subjective well-being, since it is not always possible to influence these components directly.

The author proposes a generalized classification of the subjective well-being psychological resources according to parents raising a child with special needs (personal, family, social resources and resilience). The ways of increasing this phenomenon through successful socio-psychological adaptation are highlighted; following the rules that will help maintain a positive life; parents' self-realization in all spheres of life. Prospects for further study of the indicated problem are outlined.

**Key words:** parents of children with special needs, personality, positive psychology, psychological resources, self-realization, subjective well-being, resilience.

*Стаття надійшла до редакції 22.05.2021*