

ся загладити свою провину і немов би вибачається перед дитиною за свою відсутність. Психологи називають таку поведінку матерів “надмірна любов” або “поведінка для себе”, стверджуючи, що у цій ситуації іграшки потрібні не дитині, а матері, що намагається загладити почуття провини. Отже, у процесі виховання дитини почуття провини перетворюється у різні види та форми компенсаторної поведінки. Через гіперопіку матері дитина не має можливості відпочити та психологічно відновитися, а навпаки, у неї розвивається тривожність, невміння приймати рішення, несамостійність у власному житті, маніпулятивність.

Саме ці фактори й зумовили створення нами спецкурсу “Гендерна психологія” для майбутніх психологів. На заняттях обговорюються ці та інші гендерні проблеми сучасного суспільства та відпрацьовуються способи їх розв’язання в роботі практичних психологів з клієнтами під час проведення індивідуальних консультацій та тренінгів, які спрямовані на подолання гендерних стереотипів та вироблення ефективних психологічних стратегій рольового переструктурування. Ці стратегії спрямовуються на подолання психологічної дисгармонії та рольових суперечностей у клієнтів. Вважаємо, що така підготовка є дієвим засобом формування гендерної культури майбутніх психологів.

## Джерела

---

1. Гендерна культура в Україні: розвивати не можна ігнорувати. *Центр гендерної культури*: вебсайт. URL: <https://www.genderculturecentre.org/genderna-kultura-v-ukraini-rozvivat> (дата звернення: 28.05.2022).
2. *Котова-Олійник С.* Гендерна культура. *Zhytomyr State University Library*: вебсайт. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/23722/1/Котова-Олійник\\_С.PDF](http://eprints.zu.edu.ua/23722/1/Котова-Олійник_С.PDF) (дата звернення: 28.05.2022).

**С. А. ТИТАРЕНКО**

*канд. пед. наук, доцент*

**Н. В. СОСНОВЕНКО**

*наук. співробітник,*

*Української науково-методичний центр практичної психології  
і соціальної роботи НАПН*

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВИХОВАТЕЛЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК УМОВА УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

Проблема збереження психологічного здоров’я педагога у наші дні набуває особливої актуальності. Адже професійна діяльність вихователя закладу дошкільної освіти передбачає значну кількість стресогенних чинників. На-

слідками їхнього негативного впливу є постійне переживання, дратівливість, тривожність, невпевненість, надмірна схвильованість, що негативно позначається на здоров'ї педагога та призводить до професійного вигорання. Важливим завданням вихователя та керівника закладу дошкільної освіти має бути робота, що спрямована на збереження та зміцнення психологічного здоров'я, а також профілактику професійного вигорання.

У психології розглядаються різні аспекти психологічного благополуччя, зокрема дослідження сутності та різновидів благополуччя: психологічного (Н. Бредбурн, Ж. Вірна, А. Вороніна, А. Воттерман, Е. Дієнер, Д. Канеманн, С. Кейес, К. Ріфф, Т. Титаренко); психічного (С. Борисова, А. Василенко, Р. Теннант, М. Яхода); суб'єктивного (Н. Бредбурн, Е. Дієнер, І. Джидар'ян, Р. Еммонс, Д. Канеманн, Л. Куліков, Г.Пучкова, Р. Райан, Р. Шаміонов); емоційного (М. Аргайл, О. Гордова, Е. Дієнер, О. Калина, І. Скрипичникова); фізичного (Л. Куліков); духовного (Д. Брозерс, С. Далберт, В. Джастін, Д. Леонт'єв, М. Лернер); соціального (Д. Рапхайл, Е. Сінгер); професійного (Д. Зинов'єва) та ін.

Вченими активно досліджується структура психологічного благополуччя (Л. Жуковська, Л. Куліков, К. Ріфф, В. Хащенко); взаємозв'язки психологічного благополуччя з: батьківськими установками (Л. Жуковська); самоактуалізацією (Г. Пучкова, Т. Шевеленкова); інтернет-залежністю (О. Белінська, Р. Єршова, В. Розанов, Т. Семіна) тощо.

Психологічне благополуччя українські науковці на сьогодні активно досліджують у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. Титаренко); аксіологічного виміру крізь призму якості життя (Ж. Вірна); його специфіки в учасників антитерористичної операції (І. Ващенко, А. Коваленко); соціальних потреб (Т. Данильченко); емоційного інтелекту (Е. Носенко, М. Шпак) тощо.

Категорія “благополуччя” у “Великому тлумачному словнику сучасної української мови” трактується як “життя в достатку й рівновазі; добробут, щастя” [1, 86]. У науковий обіг термін “психологічне благополуччя” ввів Н. Бредбурн. Вчений характеризує його як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям [2].

У зарубіжних джерелах психологічне благополуччя розглядають як динамічну властивість особистості, яка включає суб'єктивні психологічні складові, а також пов'язана з адаптивною (здоровою) поведінкою [2; 3].

Вагомий внесок у розроблення концепту “суб'єктивне благополуччя” здійснив Е. Дієнер. Він розробив і запровадив шкалу вимірювань — задоволеність життям, яка в подальшому стала стандартом при вимірюванні суб'єктивного благополуччя [3].

К. Ріфф психологічне благополуччя визначає як складне багатфакторне особистісне утворення, що включає низку компонентів: автономність (здатність бути незалежним, протистояти соціальному тиску і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів); самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого минулого); особистісний ріст (сприйняття свого життя як процесу самореалізації); мета в житті (переживання осмисленості життя, наявність за-

нять, що додають життю сенсу); компетентність (успішне управління навколишнім середовищем, здатність домагатися бажаного); позитивні відносини з іншими (здатність бути відкритим спілкуванню і ставитися до інших людей тепло, з турботою і довірою) [7].

Таким чином, можемо резюмувати, що психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини.

Виокремлюють різноманітні соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя, зокрема: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [5]. Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей [6]; непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка навколишніх, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [4].

Вихователь закладу дошкільної освіти щодня зазнає стрес, беручи на себе соціальну відповідальність за виховання, безпеку та здоров'я дітей, ведення робочої документації. Уміння педагога вчасно розпізнати в себе симптоми стресу, з'ясувати причини, що його зумовлюють, дозволять подолати його наслідки. Тому вважаємо важливою роботу щодо забезпечення психологічного благополуччя вихователя закладу дошкільної освіти.

Отже, проведений аналіз психолого-педагогічної літератури дає можливість стверджувати, що проблема психологічного благополуччя є актуальною для науковців. Вивчення психологічного благополуччя особистості та його складників дозволить краще зрозуміти роль психологічного здоров'я, його умов і чинників. Психологічне благополуччя вихователя закладу дошкільної освіти є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації і ефективності професійної діяльності.

## Джерела

---

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ: ВТФ "Перун", 2005. 1728 с.
2. Bradburn N. The structure of psychological well-being, 1969. 320 p.
3. Diener E., Emmons R., Larsen R., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49. P. 71–75.
4. Huebner E., Gilman R. Students who like and dislike school. *Applied Quality of Life Research*, 2006. Vol. 1. P. 139–150.
5. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 2005. Vol. 11. P. 125–133.
6. Lyubomirsky S., Sheldon K., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 2005. Vol. 9. P. 111–131.
7. Ryff C., Keyes C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.