

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Буджак - Фест (2019) [Відео]. <https://youtu.be/vlK-Sd8bumo>
 Історія Південної Бессарабії: десерт з Кислиці (2020) [Відео].
<https://www.youtube.com/watch?v=HtbKHts2AWc>
 Майстер клас Вчитель року 2021 Трудове навчання (2021) [Відео].
<https://www.youtube.com/watch?v=f6xhHll0eEI&t=4>

REFERENCES

- Budzhak - Fest (2019) [Video]. <https://youtu.be/vlK-Sd8bumo>
 Yistoriia Pivdennoi Bessarabii: desert z Kyslytsi (2020)
 [Video].<https://www.youtube.com/watch?v=HtbKHts2AWc>
 Maister klas Vchytel roku 2021 Trudove navchannia (2021) [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=f6xhHll0eEI&t=4>
 Robot «Metaloshukach» na Arduino UNO (2023) [Video].
<https://www.youtube.com/watch?v=25NKNK7XMFo>

Iryna Mursalymova,

humanitarian consultant,

Municipal institution «Center for professional development teaching staff»

Safyanivska village council

Izmail district, Odessa region,

Izmail, Ukraine

safcprpp@ukr.net

DESIRE AND CREATIVITY ARE THE WAY TO CHANGE AND SUCCESS.

Abstract. *The New Ukrainian school is a key reform of the Ministry of Education, the main goal of which is to create a school where it will be pleasant to study and which will provide not only knowledge, but also the ability to apply it in everyday life. The new State Standards rethink the approach to what and how exactly we teach children. The New Ukrainian school should form skills, «soft» skills needed for life in the 21st century. The educational process should be organized in such a way as to encourage each student to be an active participant, and not a passive «receiver» of knowledge and grades. Such a learning atmosphere should be created in which students are not afraid to «take risks» - ask questions, make mistakes and show what they do not yet know or know.*

Key words: *New Ukrainian school, integrated education, STEM education, pedagogical experience.*

Дата надходження до редакції 25.03.2023

© Мурсалімова І., 2023

УДК 37.015.3:159.9

Солнцева Олена Анатоліївна,

здобувач вищої освіти поза аспірантурою,

завідувачка Одеського обласного центру практичної психології та соціальної роботи,

кафедри психології соціальної роботи та інклюзивної освіти,

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»,

м. Одеса, Україна

<http://orcid.org/0000-0001-9295-6517>

elenasova293@gmail.com

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (WELL-BEING) ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядається феномен психологічного благополуччя (Well-being) з точки зору психолого-педагогічних аспектів. Проаналізовано сутність понять «благополуччя», «психологічне благополуччя» в наукових джерелах. З'ясовано, що психологічне благополуччя (Well-being) можна розглядати як складний інтегральний феномен, що передбачає наявність системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявність емоційних та поведінкових стереотипів, різноманітних комунікативних навичок, що проявляється в задоволеності життям. Доведено, що питання Well-being в освіті стає все більш актуальним, оскільки суспільство та освітні установи визнають, що навчання не обмежується лише отриманням знань, а включає в себе фізичне і психічне здоров'я учнів і педагогів, їх соціальну адаптацію, емоційне благополуччя й багато інших аспектів.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, *Well-being*, психологічного благополуччя особистості, модель психологічного благополуччя, психологічного благополуччя в освітньому процесі.

Постановка проблеми. Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає поняття психологічного благополуччя як частину визначення поняття психологічного здоров'я особистості, яке, в свою чергу, включає в себе духовне та особистісне психологічне благополуччя.

Актуальність визначення психологічного благополуччя зумовлена тим що це поняття визначає ряд факторів внутрішньої рівноваги і розвитку особистості, які сприяють її активній соціальній взаємодії, позитивній соціальній поведінці та самореалізації в процесі соціалізації.

Термін «благополуччя» активно досліджується і розробляється в рамках різних теорій і підходів. Наприклад, в області політичної економіки та соціології Е. Дюркгейм, Р. Ейдeman та інші дослідники вивчали соціальне та економічне благополуччя. У психології А. Маслоу в теорії ієрархічних потреб зазначав аспекти благополуччя, включаючи самореалізацію, К. Ріфф та Дж. Родін, також внесли вклад у дослідження благополуччя.

Таким чином, поняття благополуччя охоплює широкий спектр аспектів людського життя і розвитку, а його дослідження і розвиток є спільним дослідженням благополуччя великої кількості вчених і дослідників різних наукових напрямків.

Зазначимо, що вчені по-різному розглядають феномен «благополуччя» та складові цього поняття. Міждисциплінарний характер дослідження благополуччя передбачає його визначення з урахуванням взаємозв'язку із соціальними, психологічними, духовними, культурними, економічними та освітніми чинниками.

Аналіз наукових досліджень і публікацій

Проблемою вивчення психологічного благополуччя займалися такі дослідники як Д. Біррен, Е. Бюлер, Е. Еріксон, Б. Ньюгартен, Г. Олпорт, К.Роджерс, К. Юнг та інші. Психологічне благополуччя особистості тісно пов'язане з уявленнями про гармонійне та повноцінне буття людини, а також з ключовими позиціями щодо розуміння особистості та її розвитку в теоріях А. Адлера, Д. Бьюдженталь, І. Бонівелла, П. Вонга, М. Селігмана З. Фрейда, В. Франкла, Е. Фромма, К. Хорні, та інших [1, 4].

Педагогічний аспект психологічного благополуччя в нашій країні майже не досліджений, хоча має цінне історичне підґрунтя. Григорій Сковорода зазначав що самопізнання та самовдосконалення людини розвивається на основі спорідненої життєвої діяльності, діяльність приносить радість і задоволення лише тоді, коли відповідає індивідуальним природним нахилам та вмінням людини, тобто реалізації себе [3].

Доречними до розуміння психологічного благополуччя в педагогічному контексті є погляди В. Сухомлинського про щастя, яке щільно пов'язане з теорією благополуччя. Навчання за думкою вченого «це перший, а потім і головний світоч в інтелектуальному житті школяра, він пробуджує в дитини жадобу знань, повагу до науки, культури, освіти» [5].

Виклад основного матеріалу дослідження

Поняття «психологічне благополуччя» вперше було введено у науковий обіг в 1969 році у роботі Н. Бредбурна. У своєму дослідженні ним була описана структура психологічного благополуччя, де розглядався певний баланс між позитивними та негативними емоціями [7].

Актуальними є погляди Е. Діннер стосовно поняття феномену психологічного благополуччя, та визначається як «широка категорія феноменів, що полягають в емоційній реакції людей, їх задоволеності окремими сферами життя, а також в їх судженнях про якість життя в цілому» [9]

Дослідження М. Селігмана мають важливе значення для розуміння факторів, що впливають на психологічне благополуччя, а також на розробки методів і програм, які допомагають людям досягти більш успішного життя. М. Селігман вбачає психологічне благополуччя учня як сприйняття своїх здібностей та здатність вирішувати складні задачі, отримувати позитивні емоції, занурюватись у цікаві події [10].

Дослідницею К. Ріфф було створено власну концепцію психологічного благополуччя, в основі якої було покладено ідею про те, що незважаючи на зовнішні умови, людина в змозі досягти психологічного благополуччя, так як вона наділена свободою волі. Автор концепції стверджувала, що основою психологічного благополуччя є позитивне функціонування особистості та запропонувала структуру благополуччя, в якій визначені основні базові компоненти: компетентність, автономність, самоприйняття, особистісний ріст, позитивні відносини з іншими. Дана структурна характеристика була покладена дослідницею в основу створення оригінального методу психотерапії (*well-being therapy*), багатовимірну модель психологічного благополуччя та опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (*The scales of psychological Well-being*), яка призначена для вимірювання вираженості

основних складових психологічного добробуту, які сьогодні застосовують у багатьох дослідженнях [11].

Багатовимірною моделлю психологічного благополуччя за К. Ріфф має 6 основних характеристик:

- ✓ позитивне відношення до себе і свого минулого життя (самоприйняття – Self Acceptance);
- ✓ наявність цілей і занять, що додають життю сенс (цілі в житті – Purpose in Life);
- ✓ здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність – Environmental Mastery);
- ✓ відчуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання – Personal Growth);
- ✓ відносини з іншими, пронизані турботою і довірою (позитивні відносини з іншими – Positive Relations with the Others);

- ✓ здатність наслідувати власні переконання (автономність – Autonomy) [12].

Ми поділяємо наукову позицію К. Ріфф, яка розглядає поняття психологічного благополуччя як 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, загальногорівня інтелекту, що проявляється в задоволеності життям.

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.

Визначаючи психологічне благополуччя, як рівень задоволеності людини собою й своєю діяльністю, переважання позитивних емоцій та почуттів, встановлення гармонійних відносин з навколишнім світом, можемо стверджувати, що даний феномен є основою у побудові благополучного життя індивіда та показником самоактуалізації особистості.

В сучасній зарубіжній психології поняття благополуччя визначається в найбільш широкому сенсі як Well-being (життєве благополуччя), як багатофакторний конструкт, що являє собою взаємозв'язок фізичних, соціальних, економічних та психологічних факторів [8].

Професіональна асоціація CIPD (Chartered Institute of Personnel and Development) визначає концепцію Well-being як створення середовища для досягнення задоволеності, яке дозволяє особистості повністю розкривати свій потенціал на благо собі та суспільству.

Питання Well-being в освіті стає все більш актуальним, оскільки суспільство та освітні установи визнають, що навчання не обмежується лише отриманням знань, воно також включає в себе фізичне і психічне здоров'я учнів і педагогів, їх соціальну адаптацію, емоційне благополуччя і багато інших аспектів.

Розглянемо кілька ключових моментів про благополуччя в освіті засновані на класичній моделі Well-being PARMA М. Селігмана [13,14] (таблиця 1):

Таблиця 1.

Показники	Характеристики
Фізичне здоров'я	- Безпечне освітнє середовище. - Розвиток соціальної та фізичної активності в рамках освітнього процесу.
Психічне благополуччя	- Навчання навичкам управління стресом і емоціями. - Підтримка учнів, що стикаються з труднощами в адаптації. - Сприяння психологічній безпеці та створення позитивного мікроклімату в колективі одноліток.
Соціальне включення та адаптація	- Сприяння формуванню навичок спілкування та співробітництва. - Створення інклюзивних освітніх програм для дітей з особливостями розвитку.
Духовний та моральний розвиток	- Виховання цінностей, як частини навчальної програми - Сприяння учнівській рефлексії та роздумам
Збалансований освітній процес	- Урізноманітнення стилів навчання та потреб учнів. - Надання можливостей для самореалізації та вибору
Соціальне та культурне середовище	- Плекання навичок взаєморозуміння та поваги до різноманітності культур та думок. - Створення середовища, яке сприяє діалогу та відкритому обговоренню.

Професійне благополуччя педагогів	• Забезпечення підтримки і ресурсів для вчителів і викладачів. • Підтримка робочого балансу та зниження рівня стресу в педагогів.
Вимірювання та оцінка самопочуття	• Розробка методів та інструментів для вимірювання та оцінки благополуччя учасників і педагогів

Використання моделі Well-being в педагогічній діяльності є доволі ефективним, про що свідчить досвід дослідників, викладачів університету Масаріка (Masarykova univerzita) та чеська система освіти.

В рамках проекту «Підтримка відновлення української освіти», що підтримується Програмою трансформаційної співпраці Міністерства закордонних справ Чеської Республіки був представлений досвід чеських науковців та практиків щодо використання моделі Well-being в системі освіти як загальної системи підтримки дитини в освітньому середовищі, особливості розвитку стійкості до стресу, підкреслена важливість достатньої підтримки в стосунках «дитина-педагог», позитивного зворотного зв'язку з боку вчителя [15,16,17].

Був зроблений наголос на важливості задоволення базових потреб, які допомагають посилювати роботу нервової системи, стабілізуючи психоемоційний стан на сприйняття та включення в процес навчання, як запобігати наслідкам булінгу та створювати певну систему підтримки, надзвичайно велику роль в якій відіграють вчителі, їх активне включення в шкільне життя.

Дослідження викладачів-науковців педагогічного та філософського факультетів університету Масаріка (м. Брно), педагогічного факультету університету Томаша Баті, (м. Злін), співробітників відділу міжнародних досліджень Чеської шкільної інспекції, довели, що концепція Well-being є ефективною з позиції продуктивної комунікації, позитивного поведінкового втручання, підтримки дитини в шкільному середовищі, формування стосунків та методів саморегуляції, також потужним процесом адаптації українських дітей у чеських школах протягом 2022-2023 року.

Відтак наукові розвідки чеських фахівців освіти довели важливість поняття «Well-being» як психологічного благополуччя, підвищення його рівня в шкільній практиці, створення середовища благополуччя, комфорту, безпеки у закладах освіти задля підтримки психологічного благополуччя усіх учасників освітнього процесу.

Висновки. Зважаючи на вищевикладене вважаємо, що створення освітніх систем, орієнтованих на Well-being, сприяє кращому навчанню, здоровому розвитку та емоційному благополуччю всіх учасників освітнього процесу. Це також сприяє створенню більш здорового і стійкого суспільства в майбутньому.

На нашу думку, використання Well-being в школі є важливим і актуальним направленням системи освіти, яке здатне забезпечити всебічний розвиток учнів, враховуючи не тільки їх академічні успіхи, але і фізичне, емоційне та соціальне благополуччя.

Отже, створення стратегії благополуччя в школі – це довгострокове вкладання в майбутніх учнів, що допоможе їм розвивати не тільки знання, але і навички та якості, які роблять їх більш щасливими та успішними в житті. Школи, які приділяють увагу благополуччю, допомагають учням стати здоровими, щасливими і готовими до будь-яких викликів майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Данильченко Т. В. (2016). Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*, (28), 93-107.

Вернік О. Л. (2019). Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару* (с. 9-13). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Григорій Сковорода у сучасному багатовимірному світі: *збірник тез VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (Львів, 16 листопада 2022 р.) / за ред. чл.-кор. НАН України, д-ра філософських наук, проф. В. П. Мельника (с. 316). Львів: ЛНУ імені Івана Франка.

Каргіна, Н. В. (2017). Значення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя людини. *У: Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу* (с. 462-463). Одеса: Видавничий дім «Гельветика».

Сухомлинський, В. О. (1977). Як виховати справжню людину. Вибрані твори. Том 2. Київ: Радянська школа, 149-416.

Харитинський, А. (2022). Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 3-4 (27), 78-85.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co., p. 320.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., et al. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), pp. 192–198.

The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Dordrecht – Heidelberg – London – New York: Springer, 2009. 274 p. (Social Indicators Research Series).

Seligman M. The Optimistic Child. New York: Houghton Mifflin (2007).

Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99–104.

Ryff, C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015. Vol. 69. P. 719.

M. Seligman. Seligman's FARM+Model Explained: A Theory of Wellbeing. Available at: <https://positivepsychology.com/perma-model>

Seligman, M.E.P. (2012). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Australia: Random House.

Hlado, P., Šedova, K., Obrovská, J., Lojdová, K., Lintner, T., Fico, M., & Stupák, O. (2023). Adaptace ukrajinských žáků na vzdělávání v českých základních školách. Brno: Národní institut SYRI. Retrieved from https://is.muni.cz/auth/publication/2270518/Studie_SYRI_Adaptace_ukrajinskykh_zaku_final.pdf

Stupák, O. (2022). Vzdělávací systém na Ukrajině a v České republice: Stručná srovnávací analýza. *Řízení školy*, 11, 36-37. Retrieved from <https://www.rizeniskoly.cz/casopisy/rizeni-skoly/vzdelavaci-system-na-ukrajine-a-v-ceske-republice-strucna-srovnavaci-analyza.m-9719.html>

Stupák, O. (2023). Program sociálně-emoční podpory ukrajinských dětí v české škole. *Sociální pedagogika*, 11(1), 39-54. Retrieved from <https://soced.cz/wp-content/uploads/2023/04/8-INFORMACE-11-1-2023-Oksana-Stupak.pdf>

REFERENCES

Danylchenko, T. V. (2016). Subiektyvne sotsialne blahopoluchchia yak psykholohichniy fenomen. *Psykholohichni perspektyvy*, (28), 93-107.

Vernik, O. L. (2019). Subiektyvne i psykholohichne blahopoluchchia: problema intehratsii evdeimonicnoho i hedonistichnoho pidkhodiv. *Materialy vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru* (s. 9-13). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

Hryhorii Skovoroda u suchasnomu bahatovymirnomu sviti: zbirnyk tez VIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Lviv, 16 lystopada 2022 r.) / za red. chl.-kor. NAN Ukrainy, d-ra filosofskykh nauk, prof. V. P. Melnyk (s. 316). Lviv: LNU imeni Ivana Franka.

Karhina, N. V. (2017). Znachennia osobystisnykh resursiv u zabezpechenni psykholohichnoho blahopoluchchia liudyny. U: *Hlobalni vyklyky pedahohichnoi osvity v universytetskomu prostori: materialy III Mizhnarodnoho Konhresu* (s. 462-463). Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka».

Sukhomlynskyi, V. O. (1977). Yak vykhovaty spravzhniu liudynu. *Vybrani tvory*. Tom 2. Kyiv: Radianska shkola, 149-416.

Kharytynskyi, A. (2022). Psykholohichniy zmist poniattia subiektyvnogo blahopoluchchia osobystosti. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, № 3-4 (27), 78-85.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co., p. 320.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., et al. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), pp. 192–198.

The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Dordrecht – Heidelberg – London – New York: Springer, 2009. 274 r. (Social Indicators Research Series).

Seligman, M. The Optimistic Child. New York: Houghton Mifflin (2007).

Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99–104.

Ryff, C. D., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015. Vol. 69. P. 719.

M. Seligman. Seligman's FARM+Model Explained: A Theory of Wellbeing. Available at: <https://positivepsychology.com/perma-model>

Seligman, M.E.P. (2012). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Australia: Random House.

Hlado, P., Šedova, K., Obrovská, J., Lojdová, K., Lintner, T., Fico, M., & Stupák, O. (2023). Adaptace ukrajinských žáků na vzdělávání v českých základních školách. Brno: Národní institut SYRI. Retrieved from https://is.muni.cz/auth/publication/2270518/Studie_SYRI_Adaptace_ukrajinskykh_zaku_final.pdf