

і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ: ТОВ Геопринт. 2021. 288 с.

3. Всесвітня організація охорони здоров'я: Старіння та здоров'я. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (дата звернення: 15.02.2025).

4. Ministerstwo Zdrowia RP. Ramy strategiczne rozwoju systemu ochrony zdrowia na lata 2021-2027, z perspektywą do 2030 r. URL: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/zdrowa-przyszlosc-ramy-strategiczne-rozwoju-systemu-ochrony-zdrowia-na-lata-2021-2027-z-perspektywa-do-2030> (дата звернення: 17.02.2025)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-6>

АКТУАЛЬНІ ПАРАДИГМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СВІТУ

Кантарьова Наталія Василівна

*завідувач кафедри практичної та клінічної психології, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Кологривова Надія Михайлівна

*доцент кафедри практичної та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Психологічне благополуччя є ключовим аспектом людського життя, що визначає якість існування та особистісний розвиток. Сучасний світ, сповнений технологічних змін, соціальних трансформацій і зростаючого рівня стресу, потребує нових підходів до розуміння та підтримки благополуччя індивіда. У контексті глобальних змін, зокрема стрімкого розвитку технологій, економічних та соціальних трансформацій, психологічне благополуччя набуває все більшого значення. У сучасному світі важливо не тільки говорити про психічне здоров'я, а й розглядати його як частину загального благополуччя особистості, включаючи соціальні, емоційні та когнітивні аспекти життя. Серед основних завдань психології в цьому контексті – адаптація існуючих теорій і моделей психологічного благополуччя до нових умов [6].

Психологічне благополуччя є складним і багатоаспектним явищем, яке включає фізичне, емоційне, соціальне та когнітивне благополуччя. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя, це соціальне середовище (підтримка з боку родини, друзів, суспільства, соціальна інтеграція); економічні фактори (матеріальна стабільність, рівень доходу, можливість кар'єрного росту); культурні та релігійні аспекти (цінності, традиції, світогляд, наявність духовних практик); особистісні характеристики (емоційна стійкість, рівень саморегуляції, впевненість у собі, адаптивність); психофізіологічні особливості (генетична схильність, фізичне здоров'я, нейрохімічні процеси, рівень енергії та відпочинку).

Класичні концепції, такі як модель психологічного благополуччя К. Ріффа [6], пропонують важливі критерії для його вимірювання, зокрема: самореалізація, позитивні стосунки, автономія та відчуття досягнення. Однак сучасні дослідження вказують на необхідність розвитку нових підходів, які враховують індивідуальні особливості, соціокультурні фактори та контекстні умови життя [5].

Технології, зокрема цифрові медіа та соціальні мережі, можуть виступати як двосічний меч: з одного боку, вони дають доступ до інформації, можливість комунікації та підтримки, з іншого – можуть спричиняти інформаційне перенавантаження, депресію, тривогу та соціальну ізоляцію. Сучасні парадигми психологічного благополуччя повинні враховувати нові виклики, пов'язані з балансом між реальним і віртуальним світом [7]. Одним із важливих завдань є розвиток критичного мислення у користувачів та формування здорових звичок у використанні технологій.

Сучасні соціальні інститути – зокрема, освітні заклади, організації, державні структури та громадські ініціативи – мають важливу роль у підтримці психологічного благополуччя. Вони можуть впливати на розвиток психічного здоров'я через програми соціальної адаптації, психоосвітні ініціативи, створення безпечних і підтримуючих середовищ [5]. Психологічна підтримка студентів, педагогічних працівників, а також програм для профілактики стресу в організаціях стають основними напрямками, в яких соціальні інститути можуть активно сприяти благополуччю громадян.

Сучасний етап розвитку психології благополуччя характеризується інтеграцією міждисциплінарних підходів. Для кращого розуміння механізмів благополуччя важливо поєднувати психологічні, нейробіологічні, соціологічні та культурні аспекти. Прогнози вказують на посилення уваги до розвитку концепцій психічної гнучкості та стійкості до стресів, що стане ключовим для адаптації до сучасного світу. Інноваційні методи профілактики та підтримки благополуччя,

зокрема у формі мобільних додатків, онлайн-курсу для розвитку емоційної стійкості та підтримки психічного здоров'я, можуть значно змінити підходи до практичного застосування психологічних теорій [3].

У сучасному суспільстві рівень психологічного благополуччя часто знижується через швидкі зміни, нестабільність, інформаційне перевантаження та вплив соціальних мереж. Додатково, вплив глобалізації, політичних та екологічних криз також має значний вплив на психологічний стан людей [1].

Важливим напрямком досліджень є розробка ефективних методик покращення благополуччя, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, практик усвідомленості (mindfulness), емоційного інтелекту та розвитку психологічної гнучкості. Важливим аспектом є розвиток корпоративних програм психічного здоров'я, що допомагають знижувати рівень стресу серед працівників і підвищувати їхню продуктивність.

Таким чином, психологічне благополуччя стає не лише питанням особистої реалізації, а й соціального розвитку. Важливо, щоб науковці, освітяни та психологи продовжували вивчати і розвивати нові парадигми благополуччя, що відповідатимуть вимогам часу та допомагатимуть людині адаптуватися до нових соціальних і технологічних реалій. Тільки в комплексі з іншими аспектами здоров'я – фізичним, соціальним, економічним – можна досягти стійкого благополуччя, яке буде актуальним і ефективним у сучасному світі.

Отже, сучасні концепції психологічного благополуччя є багатоаспектними та взаємопов'язаними, що вимагає комплексного підходу для їхнього розуміння та застосування у повсякденному житті. Подальші дослідження та впровадження новітніх методик сприятимуть формуванню більш стійкого та збалансованого суспільства.

Основними концепціями психологічного благополуччя є:

Гедоністичний підхід. Ця концепція базується на отриманні задоволення та зменшенні негативних переживань. Центральне місце в цій парадигмі займає щастя як суб'єктивне відчуття радості та задоволення від життя. До ключових методів досягнення гедоністичного благополуччя відносяться практика позитивного мислення, емоційна регуляція та усвідомленість.

Евдемоністичний підхід. Евдемонізм акцентує увагу на самореалізації, досягненні сенсу життя, особистісному розвитку та автентичності. Цей підхід вважає, що справжнє благополуччя досягається через гармонійний розвиток особистості та реалізацію власного потенціалу. Одним із ключових аспектів евдемонізму є встановлення довгострокових цілей та прагнення до їх досягнення.

Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф. Керол Ріфф розробила багатовимірну модель, що включає автономію (здатність самостійно приймати рішення); особистісний ріст (безперервний розвиток та навчання); контроль над оточенням (можливість впливати на своє життя); позитивні взаємини з іншими людьми (емоційна підтримка, соціальні зв'язки); ціль у житті (відчуття сенсу та напрямку); самоприйняття (розуміння та прийняття власної особистості). Ця модель є широко застосовуваною в сучасних психологічних дослідженнях і використовується у клінічній та організаційній психології.

Суб'єктивне благополуччя. Ця концепція включає когнітивну оцінку життя (задоволеність життям) і афективний компонент (баланс позитивних і негативних емоцій). Дослідження показують, що високий рівень суб'єктивного благополуччя корелює з кращим фізичним здоров'ям, соціальними зв'язками та професійним успіхом. Серед важливих методів підвищення суб'єктивного благополуччя є ведення щоденника вдячності, практики медитації та розширення соціальної підтримки.

З огляду на українські реалії, доцільно враховувати не лише ці підходи, але й ресурсно-орієнтовані моделі психологічного благополуччя, які акцентують увагу на стратегіях подолання стресу та підтримці соціальних зв'язків [2].

Література:

1. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Т. 53. С. 100-104.
2. Кузьменко, І. Ресурсно-орієнтовані підходи у психологічному консультуванні. *Наукові записки з психології*. 2023. №15(4). С. 67-78.
3. Рибалка, В. Основи психологічного благополуччя: теоретичний аналіз. *Журнал гуманітарних наук*. 2021. № 7(2). С. 52-64.
4. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2021. № 68(2), P. 117-128.
5. Keyes, C. L. M. The mental health continuum model: A 20-year review. *Journal of Health and Social Behavior*. 2021. № 62(4). P. 409-424.
6. Ryff, C. D. Psychological well-being in the age of COVID-19. *Journal of Positive Psychology*. 2020. № 15(4). P. 567-575.
7. Twenge, J. M. The iGen Effect: How Social Media and Technology Are Changing the Next Generation. *Psychological Science*. 2022. № 33(1). P. 56-63.