

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ТЕОРІЙ І ПРАКТИК:
МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ**

Кононенко Оксана Іванівна

*доктор психологічних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

У сучасному суспільстві спостерігається зростання рівня стресу, тривожності та депресії, що пов'язано з високими темпами життя, інформаційним перевантаженням і нестабільністю соціально-економічних умов. Особливо актуальним є питання професійного вигорання, яке дедалі частіше зустрічається серед працівників різних сфер, включаючи освітян, медиків і представників соціальних професій. Крім того, розвиток цифрових технологій та постійна присутність у соціальних мережах впливають на самооцінку, рівень життєвої задоволеності та міжособистісні стосунки, що також створює виклики для психічного здоров'я.

Глобальні події додатково посилюють рівень стресу та вимагають адаптаційних механізмів для збереження психологічної рівноваги. З огляду на це, питання психологічного благополуччя стає важливим не лише на індивідуальному рівні, а й у суспільному вимірі. Усвідомлення значущості психічного здоров'я сприяє розвитку освітніх програм, спрямованих на підвищення психологічної грамотності, запровадженню корпоративних ініціатив із підтримки благополуччя працівників та впровадженню державних політик щодо психосоціальної підтримки населення.

Психологічне благополуччя є одним із ключових факторів, що визначають якість життя людини. Воно впливає на здатність долати труднощі, підтримувати гармонійні стосунки та відчувати задоволення від повсякденних справ. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя краще справляються зі стресом, мають вищу самооцінку та більше відчуття контролю над власним життям. Крім того, воно пов'язане зі здатністю до самореалізації, що сприяє підвищенню мотивації та ефективності в професійній діяльності.

Якість життя залежить не лише від матеріальних чинників, а й від емоційного та психічного стану людини. Дослідження показують, що

психологічне благополуччя позитивно корелює з фізичним здоров'ям, оскільки знижує ризики хронічних захворювань, покращує імунітет і сприяє довголіттю. Гармонійний психоемоційний стан також впливає на соціальну взаємодію, адже люди, які відчувають внутрішню рівновагу, більш відкриті до спілкування, співпраці та взаємопідтримки. Таким чином, психологічне благополуччя є не лише складовою, а й необхідною умовою високої якості життя [4].

Одним із перших підходів до розуміння психологічного благополуччя став гедоністичний підхід, який зосереджується на суб'єктивному відчутті щастя та задоволеності життям. Цей підхід був розвинений Е. Дінером, який запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя, що включає когнітивну оцінку свого життя, частоту позитивних емоцій та низький рівень негативних переживань. Подібний погляд розвивав Д. Канеман, наголошуючи на ролі моментального емоційного досвіду та його впливі на загальне відчуття щастя [2].

На противагу гедоністичному підходу евдемоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя не як сукупність приємних відчуттів, а як процес самореалізації та розвитку потенціалу особистості. К. Рифф запропонувала модель психологічного благополуччя, що включає шість основних складових: самоприйняття, позитивні взаємини, автономність, особистісний ріст, життєву мету та контроль над навколишнім середовищем. Цей підхід також підтримується Десі і Райаном, які розвинули теорію самодетермінації, підкреслюючи важливість внутрішньої мотивації та задоволення базових психологічних потреб – автономії, компетентності та приналежності [2].

Окрему роль у вивченні психологічного благополуччя відіграє позитивна психологія, яку започаткував М.Селігман. Він запропонував PERMA-модель, що включає п'ять ключових елементів: позитивні емоції (Positive emotions), залученість у діяльність (Engagement), якісні стосунки (Relationships), наявність сенсу життя (Meaning) та досягнення (Accomplishment). Ця концепція підкреслює важливість не лише суб'єктивного щастя, а й цілісного підходу до життєвого задоволення через особистісний розвиток і соціальну взаємодію.

В вітчизняній психологічній науці поняття психологічного благополуччя розглядається як комплексний феномен, що охоплює як суб'єктивне відчуття щастя, так і здатність людини до самореалізації та гармонійного розвитку. Так, Т. Титаренко визначає психологічне благополуччя через призму життєвих смислів і здатності особистості до конструктивної адаптації в соціальному середовищі. Вона підкреслює, що благополуччя не зводиться лише до емоційного комфорту, а передбачає активне осмислення свого життя, подолання кризових

ситуацій і формування внутрішньої стійкості [3]. Згідно з дослідженнями І. Булах, психологічне благополуччя визначається через інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що забезпечують здатність людини ефективно взаємодіяти зі світом. Вона підкреслює, що цей феномен залежить не лише від особистісних характеристик, але й від соціокультурного середовища, в якому розвивається людина. Зокрема, значну роль відіграють цінності, рівень соціальної підтримки та особливості виховання, що формують стійкі установки щодо благополуччя [2].

Військові конфлікти та гуманітарні кризи є одними з найсерйозніших загроз для психологічного благополуччя людини. Вони спричиняють глибоку психічну травматизацію як у безпосередніх учасників бойових дій, так і у цивільного населення. Люди, які переживають військові дії, вимушене переміщення або втрату близьких, стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожності, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особливо вразливими є діти, які можуть демонструвати затримку емоційного розвитку, проблеми з навчанням та труднощі у соціальній адаптації.

Психологічне благополуччя в умовах війни та криз залежить від доступу до якісної психологічної допомоги, підтримки соціального середовища та особистісних ресурсів людини. Важливу роль у подоланні наслідків травматизації відіграють програми психосоціальної підтримки, реабілітаційні ініціативи та кризові втручання. Досвід України показує, що ефективними є методики когнітивно-поведінкової терапії, групової терапії та арт-терапії для роботи з травмованими особами. Крім того, важливим фактором відновлення є суспільна згуртованість, оскільки підтримка родини, громади та державних інституцій сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптації до нових умов життя.

Психологічне благополуччя відіграє ключову роль у забезпеченні високої якості життя, оскільки воно безпосередньо впливає на фізичне здоров'я, професійну ефективність, рівень задоволеності життям та міжособистісні відносини. Дослідження показують, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя мають кращий імунітет, рідше страждають від хронічних захворювань і демонструють вищу стресостійкість. Крім того, позитивний психоемоційний стан сприяє кращому сну, нормалізації артеріального тиску та зниженню ризику серцево-судинних хвороб.

Психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, на яке впливає низка факторів, зокрема генетичні, особистісні та соціальні детермінанти. Дослідження показують, що приблизно 30–50% варіацій у рівні благополуччя можуть бути зумовлені генетичною схильністю до оптимізму, емоційної стійкості та нейротизму. Особистісні характеристики, такі як рівень самооцінки, локус контролю та стиль

мислення, також відіграють важливу роль у формуванні суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям. Соціальні чинники, зокрема економічне становище, рівень освіти та доступ до медичних і психологічних послуг, впливають на можливість підтримки психологічного здоров'я [2].

У сучасному світі важливо не тільки підтримувати психологічне благополуччя, але й активно розвивати психологічну культуру. Підвищення обізнаності про методи саморегуляції та профілактики психічних розладів може допомогти людям краще справлятися з емоційними труднощами, попереджати виникнення стресу, депресії та тривожних розладів. Формування психологічної культури передбачає вміння розпізнавати свої емоції, правильно реагувати на стресові ситуації, застосовувати техніки релаксації та медитації, а також розвивати навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів. Окрім того, важливою складовою є здатність до психологічного самообслуговування, яка дозволяє людині підтримувати свій психоемоційний стан на оптимальному рівні протягом життя.

На професійному рівні психологічне благополуччя сприяє підвищенню продуктивності, креативності та загальної мотивації до роботи. Люди, які почуваються психологічно комфортно, легше адаптуються до змін, ефективніше вирішують проблеми та демонструють вищий рівень ініціативності. Також благополуччя впливає на соціальні зв'язки: емоційно зрівноважені люди мають міцніші дружні та сімейні стосунки, краще проявляють емпатію та схильні до конструктивної взаємодії з оточенням. Таким чином, психологічне благополуччя є фундаментом не лише особистісного розвитку, а й загального життєвого успіху.

Література:

1. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 127-138.
2. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів. 2021. 236 с.
3. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Електронна бібліотека НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713195>
4. Чернявська Т.П. Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності. Психологія та соціальна робота. 2024. № 1. С. 302-308.