

2. Джужа О. М., Василевич В. В., Колб О. Г., Наливайко В. С. Запобігання правопорушенням у місцях позбавлення волі. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2010. 544 с.
3. Коновалова В. О. Юридична психологія. Київ. 424 с.
4. Мухіна Г. В. Юридична психологія : навчально-методичний посібник. Київ : ВД «Дакор», 2019. 236 с.
5. Васильєв В. Л. Юридична психологія. Київ : Либідь, 2009. 480 с.
6. Орлов Ю. В. Психологія слідчих дій: монографія. Київ : КНТ, 2017. 280 с.
7. Юридична психологія – Алерта. Київ : Алерта, 2017. 350 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-502-3-86>

Семенюк Д. В.,

аспірант другого року навчання

*Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

Психологічне благополуччя є одним із ключових понять сучасної психології, яке охоплює широкий спектр аспектів психічного здоров'я людини. Воно відображає стан повноцінного функціонування особистості, включає позитивні переживання, життєву задоволеність, здатність ефективно взаємодіяти з оточенням та знаходити сенс життя. Дослідження цієї проблематики набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням психологічних викликів сучасності, зокрема соціальних криз, пандемій та військових конфліктів.

Теоретичні підходи до психологічного благополуччя представлені кількома основними напрямками. Найвідомішими серед них є гедоністичний та евдемоністичний підходи.

Гедоністичний підхід, представлений у роботах Еда Дінера, розглядає благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя та задоволення життям. Цей підхід базується на ідеї, що основним критерієм благополуччя є баланс між позитивними та негативними емоціями. Людина вважається психологічно благополучною тоді, коли вона переважно відчуває позитивні емоції, такі як радість, щастя, задоволення, і мінімально переживає негативні емоції, такі як сум, страх чи гнів [3].

Евдемоністичний підхід, розроблений Керол Ріфф, Річардом Раяном та Едвардом Десі, фокусується на більш глибоких аспектах життя

людини. Він акцентує увагу на реалізації власного потенціалу, пошуку сенсу життя і прагненні до особистісного зростання. За моделлю Ріффа, психологічне благополуччя включає шість складових: самоприйняття (позитивне ставлення до себе), позитивні міжособистісні стосунки (уміння будувати якісні взаємини з іншими людьми), автономія (незалежність у прийнятті рішень), управління середовищем (здатність ефективно організовувати своє життя), цілеспрямованість (наявність життєвих цілей і завдань) та особистісне зростання (розвиток і вдосконалення себе) [4, 5].

Позитивна психологія, засновником якої є Мартін Селігман, пропонує принципово новий погляд на психологічне благополуччя, зосереджуючи увагу не на проблемах і патологіях, а на сильних сторонах людини та чинниках, що сприяють її гармонійному розвитку. Основною концептуальною моделлю цієї течії є модель PERMA (від англ. PERMA), яка включає п'ять ключових компонентів психологічного благополуччя: позитивні емоції, залученість, позитивні взаємини, значущість та досягнення [6].

- Позитивні емоції є фундаментальною складовою добробуту людини, адже саме переживання радості, задоволення, натхнення чи спокою дозволяють особистості ефективно відновлювати свої ресурси, розширювати когнітивний горизонт та вибудовувати оптимістичний погляд на життя.

- Занурення або «потік» (залученість у діяльність) означає стан, у якому людина повністю занурюється у процес роботи чи творчості, втрачаючи відчуття часу й власного «я». Цей стан характеризується глибоким задоволенням, високою продуктивністю та внутрішньою мотивацією.

- Позитивні взаємини виступають важливим ресурсом психологічного благополуччя, оскільки людина є істотою соціальною, а почуття приналежності до спільноти, близькість, турбота, підтримка й довіра забезпечують відчуття щастя та захищеності.

- Значущість передбачає усвідомлення сенсу власного життя та діяльності, почуття того, що особистість робить щось важливе, що має вагу для інших людей і суспільства в цілому. Це дозволяє людині долати труднощі, зберігати активність навіть у складні часи, формувати внутрішню мотивацію та сприяє розвитку особистісної ідентичності.

- Досягнення є важливим аспектом позитивного самовідчуття, адже усвідомлення власних успіхів, навіть незначних, позитивно впливає на самоповагу, посилює відчуття контролю над власним життям та зміцнює впевненість у собі.

Таким чином, модель PERMA, запропонована Селігманом, є комплексною концепцією, яка враховує різні аспекти життя людини. Застосування її принципів дозволяє не лише ефективніше розвивати психологічне благополуччя, а й створювати ефективні програми

психологічної підтримки, спрямовані на зміцнення особистісних ресурсів, розвиток позитивних якостей характеру та покращення якості життя в цілому. Саме тому позитивна психологія сьогодні активно інтегрується в психологічне консультування, освіту та сферу особистісного розвитку, сприяючи формуванню суспільства, яке здатне адаптивно реагувати на виклики сучасності.

Важливими концепціями позитивної психології також є оптимізм, вдячність та проактивність. Оптимізм дозволяє зберігати позитивні очікування щодо майбутнього, що формує психологічну стійкість перед лицем негараздів. Відчуття вдячності та здатність цінувати навіть невеликі позитивні аспекти життя сприяють підвищенню загального психологічного тону та покращують емоційне самопочуття. Саморегуляція та проактивна поведінка, своєю чергою, дозволяють людині ефективніше долати труднощі, ставити реалістичні цілі й досягати їх, що додатково підвищує психологічне благополуччя [6].

Сучасні дослідження психологічного благополуччя приділяють значну увагу його зв'язкам з іншими психологічними феноменами та соціальними факторами [5]. Доведено, що психологічне благополуччя позитивно корелює з емоційним інтелектом, соціальною підтримкою, життєстійкістю та позитивними ціннісними орієнтаціями. Наприклад, високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати стабільні соціальні взаємини, що безпосередньо сприяє зростанню її психологічного благополуччя [7]. Також важливим чинником виступає соціальна підтримка, яка забезпечує людині почуття безпеки, визнання і приналежності до групи, що підвищує її впевненість у собі та позитивно впливає на сприйняття життєвих труднощів. Життєстійкість, у свою чергу, сприяє адаптивному реагуванню на стрес та здатності зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих обставинах [2]. Крім того, позитивні ціннісні орієнтації, такі як оптимізм, відповідальність та відкритість до нового досвіду, формують мотивацію до саморозвитку та пошуку сенсу життя, що дозволяє людині краще усвідомлювати власні цілі, ресурси та можливості, підвищуючи загальний рівень задоволеності життям. Таким чином, психологічне благополуччя виступає складним інтегральним феноменом, який залежить від взаємодії різноманітних особистісних рис та соціальних чинників, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до сучасних викликів та сприяє її гармонійному розвитку.

В умовах кризи, зокрема військових конфліктів та пандемій, дослідження психологічного благополуччя набувають особливого значення [1]. Такі ситуації порушують звичні соціальні зв'язки, викликають невизначеність та страх за майбутнє, що негативно впливає на загальний психоемоційний стан людини. У цьому контексті надзвичайно важливими є роботи українських дослідників, які аналізують

психологічне благополуччя в умовах війни та посттравматичних станів серед різних категорій населення, включаючи ветеранів війни, внутрішньо переміщених осіб та дітей, що пережили травматичні події.

Таким чином, психологічне благополуччя виступає не лише індивідуальною цінністю, але й важливим ресурсом для розвитку суспільства, що потребує комплексного дослідження та ефективних практичних підходів для його збереження і розвитку.

Список використаних джерел:

1. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах посттравматичного стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 5, № 7. С. 3–11. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i7/1.pdf> (дата звернення: 08.03.2025).
2. Предко В. В. Психологічні технології формування внутрішнього локусу контролю як чинника підвищення резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2022. Вип. 2 (15). С. 237–262. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2022.2.15>
3. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 34–43. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
4. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
5. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52, No. 1. P. 141–166. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
6. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p. URL: <https://books.google.com/books/about/Flourish.html?id=YVAQVa0dAE8C> (дата звернення: 08.03.2025).
7. Schutte N. S., Malouff J. M., Simunek M., McKenley J., Hollander S. Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition & Emotion*. 2002. Vol. 16, No. 6. P. 769–785. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699930143000482>