

Принципи благополуччя

Давид Шамоев

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
email: shamoievdn@krok.edu.ua*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
email: olgavm@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0716-3430*

При аналізі психологічного благополуччя визначили основні принципи: виявлення позитивного характеру, оцінка рівня задоволеності життям, наявність цілей у житті, а також розгляд когнітивного та емоційного рівнів.

Психологічне благополуччя виявляється в позитивному функціонуванні, що виражається у переживанні щастя та задоволення в особистому житті.

Підхід до теорії емоцій зорієнтований на контроль та розуміння, де позитивні емоції сприяють позитивним змінам і глибшому розумінню.

Фізична та соціальна активність, інтелектуальна та творча діяльність значно підвищують самопочуття, діючи як ключові регулятори психічного досвіду.

Суб'єктивне благополуччя впливає на міжособистісну ефективність та продуктивність діяльності, залишаючи глибокий слід у підсвідомості та формуючи суспільну свідомість [1].

Психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивний та об'єктивний аспекти, тісно пов'язані з вищим самовираженням, мотиваційною сферою та позитивним впливом на життя та психічне здоров'я [2.]

Встановлено тісний зв'язок між феноменами психологічного благополуччя та самодостатності. Дослідження структури психологічного благополуччя на основі десяти компонентів виявило кореляції із всіма структурними компонентами самодостатності.

З'ясовано численні кореляції між параметрами психологічного благополуччя та самодостатності, що свідчить про значущий вплив цих явищ в аспекті соціально-економічних відносин, активної життєдіяльності, екзистенції, світогляду та ціннісних складових. Психологічно благополучна особистість характеризується як самодостатня, незалежна та альтруїстично спрямована, відсутня ворожнеча та цинізм до оточуючих. Важливо відзначити, що у деяких випадках самодостатність може викликати негативні наслідки, такі як відсутність соціальних контактів та збереження себе, що може призвести до внутрішньої тривоги та розвитку невротичних станів. Однак, загалом слід наголосити на тому, що самодостатність сприяє підтримці психологічного благополуччя та надає можливості для різностороннього розвитку, пізнання себе та своєї природи, роблячи особистість більш милосердною. В подальших дослідженнях в цьому напрямку слід шукати в конкретизації взаємовпливів психологічного

благополуччя та самодостатності, а також у виявленні типів психологічного благополуччя в контексті проявів самодостатності як ресурсів чи перешкод особистісного розвитку [3].

Психологічне здоров'я є особистим капіталом, який гарантує високу якість життя та служить фундаментом для самореалізації та щасливого існування. Соціально-психологічна реабілітація сприяє збереженню та розвитку цього капіталу, сприяючи активному життєтворенню та досягненню здорового способу життя, спрямованого на саморозвиток і самореалізацію.

Почуття психологічного благополуччя визначають як функцію радості чи щастя, що переживає людина, а задоволеність життям виступає важливим компонентом цього благополуччя. Важливо відзначити, що щастя, благополуччя і психологічне здоров'я визначаються передусім позитивними відносинами у значущих спільнотах, цілісністю, самореалізованістю, креативністю та стресостійкістю, а не економічними чинниками. У складних умовах суттєвим чинником підвищення благополуччя є зменшення хронічної травматизації, що вимагає припинення війни та її травматичних наслідків [4].

Список використаних джерел

1. Каменюк Т. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of Science*, 2022, (14-15), 561. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101>.
2. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. №3. С.48-55.
3. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №7. С.76-82.
4. Каменюк Т. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of Science*, 2022, (14-15), 562. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101>.