УДК 159.922.8:159.942 https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).07

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ: ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД

Тетяна Розова
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9
t.m.rozova@udu.edu.ua, https://orcid.org/0009-0008-4812-8915

Анотація
Стаття присвячена теоретичному аналізу психологічного благополуччя як ключового чинника гармонійного та повноцінного життя сучасної людини. В умовах високого темпу життя, зростання рівня стресу та кризи, спричиненої військовими подіями, турбота про психологічне благополуччя стає надзвичайно актуальною. У статті розглянуто концептуальні підходи до визначення психологічного благополуччя та моделі його розвитку, зокрема, таких як PERMA-модель і теорія самодетермінації. Узагальнено основні компоненти: соціальну адаптацію, емоційну стійкість, соціальну підтримку, стан навколишнього середовища та задоволення особистих потреб. Проаналізовано та узагальнено сутність поняття психологічного благополуччя, яке визначено як основа якісного й гармонійного життя, що потребує уваги та розвитку як на особистісному, так і на суспільному рівні. Підкреслено багатовимірний характер психологічного благополуччя, який залежить від фізичного здоров'я, самооцінки, рівня стресу, економічної стабільності, а також цінностей і переконань людини. Особливу увагу приділено ролі соціальної підтримки, якості довкілля та особистісного розвитку у формуванні стійкого психологічного стану. Встановлено, що якість життя, як інтегральний показник, який включає об'єктивні умови існування людини є більш широким поняттям, тоді як благополуччя більше зорієнтоване на суб'єктивні аспекти – емоційний стан, відчуття гармонії, внутрішній комфорт. Запропоновано практичні стратегії досягнення психологічного благополуччя, включаючи здоровий спосіб життя, практики позитивного мислення, регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, здоровий сон і зміцнення соціальних зв'язків. Висвітлено інноваційні підходи до підтримки благополуччя, такі як техніки усвідомленості та саморефлексії, які допомагають людині зберігати емоційну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Ключові слова: емоційна стійкість, соціальна адаптація, психологічне благополуччя, якість життя, соціальна підтримка, фізичний розвиток, стрес, стресостійкість, навколишнє середовище.

Вступ

В умовах сучасного світу, де високий ритм життя, постійний стрес, особливо після вторгнення російської федерації в нашу країну – стали майже нормою, турбота про свій психологічний добробут набуває особливого значення. Все більше людей починають усвідомлювати вирішальне значення психологічного благополуччя у досягнення гармонії, щастя та повноцінного життя. Зважаючи на актуальність та малодослідженість обраної

проблематики, виникає необхідність проведення поглиблених теоретичних та емпіричних досліджень з визначення сутності поняття психологічного благополуччя, його основних компонентів, психологічної стійкості та способів покращення свого емоційного стану.

Феномен психологічного благополуччя викликає особливу увагу сучасних зарубіжних та вітчизняних науковців. Зокрема, наукові доробки українських учених, таких як Корпач К.І., Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І., Симоненко О.Б., Чиханцова О.А., розкривають різні аспекти психологічного благополуччя та підтверджують його вплив на професійний розвиток та емоційну стабільність до адаптації у складних соціокультурних умовах.

Дослідження зарубіжних вчених, Керол Ді Рифф, Мартіна Селігмана, Едварда Десі та Річарда Раяна, заклали основи сучасних моделей благополуччя, таких як PERMA-модель і теорія самодетермінації. В основі яких розкриваються та поєднуються елементи щастя й благополуччя, висвітлюється психологічне розуміння «мотивації до досягнення благополуччя», підкреслюється важливість соціального контексту та внутрішньої мотивації у досягненні «формули щастя».

Психологічне благополуччя – це стан внутрішньої гармонії, задоволеності собою та своїм життям. Воно включає відчуття власної цінності, впевненість у своїх силах і здатність до особистісного зростання. Важливими аспектами психологічного благополуччя є задоволеність собою, встановлення здорових відносин із оточуючими та досягнення поставлених цілей. Оптимістичне ставлення до життя та вміння знаходити радість у повсякденних справах, особливо в наш такий небезпечний час, відіграють не менш важливу роль у досягненні психологічного благополуччя.

Мета визначити значення психологічного благополуччя в умовах сучасних викликів, проаналізувати його основні компоненти та окреслити практичні рекомендації для покращення емоційного стану особистості та підвищення стійкості до стресових ситуацій в Україні.

Завдання:

1) ознайомися з ключовими підходами українських та зарубіжних учених до вивчення феномену психологічного благополуччя;
2) проаналізувати сутність поняття психологічного благополуччя та його складові, зокрема в умовах сучасних викликів і криз;
3) розглянути фактори, що впливають на психологічне благополуччя, такі як соціальна адаптація, емоційна стійкість, соціальна підтримка та навколишнє середовище;
4) висвітлити практичні стратегії та методи покращення психологічного благополуччя у різних груп населення.

Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано такі теоретичні методи: аналіз наукових джерел з метою виявлення та визначення сутності ключових понять дослідження, а також узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблематики якості життя і психологічного благополуччя дорослих людей.

Результати та дискусії

Феномен якості життя та благополуччя людини є багатогранними поняттями, які досліджуються різними науками – психологією, соціологією, медициною, економікою тощо. Вони охоплюють сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників, які визначають рівень

задоволеності життям, стан здоров'я, емоційну стабільність та загальну гармонію особистості.

Якість життя – це інтегральний показник, який включає об'єктивні умови існування людини (матеріальні, соціальні, екологічні) та суб'єктивну оцінку цих умов, що відображає задоволеність особистості різними аспектами життя.

У психології якість життя оцінюється через суб'єктивне благополуччя, тобто як людина сприймає і оцінює своє життя. Це включає відчуття щастя, гармонії, задоволення досягнутим та своїм становищем у суспільстві.

Психологічне благополуччя – це стан внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та задоволення життям. Воно відображає здатність людини до адаптації, реалізації потенціалу, встановлення здорових міжособистісних відносин і досягнення цілей.

Якість життя є більш широким поняттям, яке включає об'єктивні умови існування людини (рівень доходу, доступ до медицини, освіти тощо), тоді як благополуччя більше орієнтоване на суб'єктивні аспекти – емоційний стан, відчуття гармонії, внутрішній комфорт.

В Україні дослідженням психологічного благополуччя займалися як представники академічної науки, так і практикуючі психологи. Можемо звернути увагу на декілька найвідоміших українських вчених, які зробили значний внесок у розвиток цієї тематики.

Коцан І.Я. та Ложкін Г.В. дослідили принципи та факти покращення психологічне благополуччя в контексті професійної діяльності і особистісного розвитку. Так науковці прийшли до висновку, що саме довготривалий стрес впливає на професійне вигорання і рівень благополуччя людей (Коцан & Ложкін, 2011). Водночас, автори приділяють особливу увагу психологічним механізмам покращення психологічного благополуччя. Вчені доводять, що розвиток саморегуляції та самоконтролю, розвинені навички використання механізмів компенсації, психогігієна, сформованість змістожиттєвих орієнтацій сприяють зростанню задоволеності власним життям, а отже, і підвищенню психологічного благополуччя.

Сімоненко О.Б. в своїх дослідженнях прийшла до висновку, що соціально-несприятливий перебіг подій в Україні зумовлює погіршення, в першу чергу, психологічного стану дітей. Вона довела, що вплив саме зовнішніх джерел через використання різноманітних інформаційних технологій та зміни свідомості, призводить до нестабільності в емоційній та поведінковій сфері неповнолітніх (Сімоненко, 2023).

В наш час жителі регіонів, де йдуть військові дії, постійно стикаються з такими емоційними станами, як роздратованість, агресія, тривога та страх, вони постійно знаходяться в пригніченому стані. З огляду на таку ситуацію, надважливим є навчання дітей методам і технікам інформаційно-психологічного захисту, для того, щоб вони самі могли мінімізувати негативний вплив сучасних інформаційних технологій на своє здоров'я. На думку психологині, саме в дитячому віці механізми психологічного захисту діють автоматично, без участі свідомості, і саме тому їх називають автоматизмами. Симоненко О.Б. наголошує, що саме формування цих захисних механізмів тісно пов'язане із задоволенням або незадоволенням базових психологічних потреб дитини (Симоненко, 2023).

Отже, українські вчені дослідили різні аспекти психологічного благополуччя, зокрема його взаємозв'язок із соціальними, культурними та економічними умовами, а також, розробили практичні рекомендації для покращення благополуччя різних груп населення, в тому числі і дітей.

Дослідження психологічного благополуччя також привертало увагу багатьох зарубіжних учених, які зробили значний внесок у розуміння цієї категорії.

Мартін Селігман є одним із засновників позитивної психології та автором концепції

PERMA-моделі благополуччя. За допомогою даної моделі дослідник хотів показати, які фактори роблять людину, незалежно від статі, місця перебування та роду зайнятості, психологічно та фізично здоровою, щасливою та задоволеною життям. Запропонована «формула щастя» включає наступні компоненти: позитивні емоції, залученість, взаємовідносини, сенс в житті та досягнення. Кожен з зазначених структурних елементів забезпечується як базовими потребами особистості, так і особистими. Наприклад, «позитивні емоції» формуються у людини при впевненості у власній захищеності, задоволенні потреби в їжі або відпочинку – базові потреби; а також при задоволенні особистих потреб таких як: взаємодія з цікавими людьми, можливість займатися хобі або перегляд улюбленого фільму. Джерел приємних емоцій безліч, тому кожен може вирішити для себе, чим потрібно займатися, для того щоб почуватися більш щасливішим.

Абрахам Маслоу вивчав ієрархію потреб, де досягнення самоактуалізації (найвищого рівня) вважав основою психологічного благополуччя.

Даніел Канеман також розглядав суб'єктивне благополуччя, вплив миттєвих емоційних переживань на загальне відчуття щастя. Його концепція полягає в розділенні "переживаного благополуччя" та "оцінюваного благополуччя" (Канеман, 2021).

Водночас, останні десятиліття особливої вагомості в Україні набуває питання якості життя особистості та розробляються методологічні підходи до його оцінки, покращення та вдосконалення. Проте, досі залишається дискусійним питання змістовного наповнення поняття «якість життя», а відповідно і постає проблема у визначенні та ефективному використанні його чинників в психологічній практиці.

Розглянуті структурні моделі феномену якості життя вказують, що більшість науковців акцентують увагу на усвідомлюваних елементах психологічного ставлення особистості до середовища: когнітивні (уявлення, знання), конативні (мотиваційно-потребовий стан свідомості), емотивні (переживання, оцінки, почуття). Чиханцова О.А. у своєму дослідженні вказує, що якість життя – це інтегральна властивість життєдіяльності особистості, рівень відповідності характеристик життєвих процесів, цінностей та їх поточних результатів позитивним потребам індивідів (Чиханцова, 2021).

Досить часто психологічна спільнота розглядає якість життя як синонім суб'єктивного благополуччя, зокрема, його когнітивної складової – задоволеності життям. Суб'єктивне благополуччя визначається як досить стійке генералізоване переживання, що виражається у суб'єктивному відчутті задоволеності собою та власним життям, оцінкою й ставленням людини до нього і самої себе (Мушкевич & Корпач, 2011). Мушкевич М.І. та Корпач К.І. розкривають визначення рівня якості життя, що в першу чергу пов'язане з виміром благополуччя людини, яке відображає якість умов життя людини, рівень задоволення її потреб.

За нашим уявленням, більш повно та точно розкриває зміст поняття якості життя визначення, яке полягає в тому, що якість життя особистості – це сприйняття своєї життєвої позиції, а також фізичного, психічного та соціального благополуччя. У більшості воно залежить від якості середовища, в якому людина функціонує, рівня задоволеності життям та інших компонентів психологічного комфорту. Водночас, важливо відмітити, що основою забезпечення задоволеності життям є система цінностей, які в свою чергу, є визначальними чинниками у реалізації базових потреб особистості. Вони забезпечують ефективне функціонування особистості в областях професійної та особистісної самореалізації, міжособистісних стосунках і наповнюють життя позитивними емоціями. Отже, психологічне

благополуччя в своїй структурі має автономію, рівність, різні можливості, здібності особистості, які є потребами та інтересами. Можливості розвитку та реалізації цих компонентів сприяє забезпеченню якості життя, яке можна трактувати як рівень розвитку та ступінь задоволення розвинених потреб та інтересів особистості.

Аналізуючи спеціальну психологічну літературу, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя є комплексним станом людини, що складається з кількох ключових компонентів:

- *Соціальна адаптація* – вона передбачає можливість успішно адаптуватися до умов, що проходять зміни, ефективно взаємодіяти з оточуючими і знаходити власне місцезнаходження в соціумі. Людина, яка почувається прийнятою і важливою, в основному має більш стабільний психоемоційний стан і краще справляється з складнощами життя. Це також об'єднує здатність встановлювати та підтримувати особисті контакти, що сприяє відчуттю соціальної приналежності та підтримки.
- *Емоційна стійкість* – це здатність контролювати та регулювати свої емоції, не дозволяючи їм домінувати над поведінкою. Розвиненість даної якості допомагає справлятися з негативними переживаннями та зберігати психічний баланс у стресових ситуаціях. Для розвитку внутрішньої стійкості доцільно організовувати практики усвідомленості, застосовувати техніки релаксації та виявляти здорові способи вираження емоцій. Наприклад, регулярні заняття медитацією чи йогою можуть значно підвищити рівень емоційної стійкості.
- *Соціальна підтримка* також відіграє у збереженні психологічного благополуччя важливу роль. Наявність надійних стосунків із близькими, сім'єю, друзями чи участь у групах за інтересами допомагає зниженню стресу та підвищенню впевненості у собі. Соціальна підтримка допомагає відчувати себе зрозумілим та прийнятим, що у свою чергу зменшує почуття самотності та ізоляції.
- *Навколишнє середовище* – стан навколишнього середовища та умови проживання, такі як рівень забруднення повітря, шум, доступність природних зон можуть істотно впливати на наш психологічний стан і благополуччя в цілому. Життя у комфортних умовах сприяє зниженню стресу та покращенню настрою, тоді як несприятливі умови можуть викликати занепокоєння та негативні емоції, що зрештою позначається на загальному самопочутті.
- *Задоволення своїх власних потреб* – досягнення цілей та задоволення потреб є важливою складовою психологічного благополуччя людини. Коли ми усвідомлюємо свої потреби та успішно реалізуємо їх, це піднімає самооцінку, підвищує рівень щастя та задоволеність життям. Важливо вміти правильно визначати свої потреби та знаходити способи їх задоволення.

Психологічне благополуччя залежить від багатьох чинників, кожен із яких має вплив на загальний стан людини:

1. *Фізичне здоров'я* відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя людини. Регулярна фізична активність, повноцінний сон та збалансоване харчування необхідні для підтримки здорового психічного стану. Фізичні вправи, наприклад, сприяють виробленню ендорфінів, гормонів щастя, які позитивно позначаються на настрої та загальному самопочутті. Також важливий регулярний та якісний сон, який сприяє відновленню сил та покращенню настрою.

2. *Психологічна безпека* включає як фізичну, так і емоційну безпеку, відчуття захищеності від зовнішніх загроз. Впевненість у собі, своїх рішеннях допомагають зберігати внутрішній комфорт. Емоційна безпека також означає довіру у взаємовідносинах з

оточуючими людьми, що дозволяє відкрито ділитися своїми думками та почуттями без страху бути засудженим.

3. *Самооцінка та самоприйняття*. Позитивне ставлення до себе та своїх досягнень відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя людини. Висока самооцінка і здатність сприймати себе такими, якими ми є, сприяють стабільному емоційному стану. І навпаки, занижена самооцінка та почуття неповноцінності можуть призвести до коливань настрою та погіршення самопочуття.

4. *Стресостійкість* – здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, знаходити способи релаксації та встановлювати межі у житті, також позитивно впливає на якість життя людини. Уміння керувати стресом допомагає зберігати психічну рівновагу та запобігає вигоранню.

5. *Цінності та переконання* – є основою особистості кожної людини та визначають її життєві пріоритети та цілі. Відповідність до ціннісних переконань та дій сприяє гармонійним взаєминам та внутрішньому задоволенню. Наприклад, якщо людина цінує чесність і діє відповідно до цієї цінності, це допомагає підтримувати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу.

6. *Економічні чинники* – фінансова стабільність та можливість задовольняти базові потреби позначаються на нашому психологічному стані. Низький рівень життя та фінансові проблеми викликають тривогу та занепокоєння, що позначається на загальному самопочутті людини.

7. *Розвиток особистості*. Постійне прагнення до розвитку та самовдосконалення сприяє покращенню психологічного благополуччя. Навчання новим навичкам, пошук нових захоплень та розвиток творчого потенціалу зміцнюють самооцінку та впевненість у власних силах.

У своїй монографії Титаренко Т.М. зазначає, що психологічне благополуччя забезпечується здатністю відповідально творити власне життя в умовах, що склалися, щоденно його змінювати, коригувати, враховуючи внутрішні ресурси і зовнішні виклики. Дослідниця представляє базові стратегії досягнення психологічного благополуччя можна використати такі стратегії:

1. Здоровий спосіб життя.

✓ Регулярні заняття спортом, прогулянка парком або тренування в спортзалі можуть покращити настрій і підвищити рівень самооцінки. Фізична активність сприяє покращенню кровообігу та обміну речовин, що позитивно впливає на загальне самопочуття. Також заняття спортом допомагають справлятися з тривожністю та покращують когнітивні функції.

✓ Правильне харчування – збалансоване харчування, багате на вітаміни, мінерали та інші корисні речовини, підтримує не тільки фізичне, а й психологічне здоров'я. Правильне харчування допомагає підтримувати стабільний емоційний стан людини та запобігає перепадам настрою.

✓ Здоровий сон – нестача сну може призвести до зниження працездатності, хронічної втоми та поганого самопочуття. Регулярний та якісний сон сприяє відновленню сил, покращенню настрою та емоційної стійкості.

2. Позитивне мислення — це спосіб сприйняття світу, що базується на вірі в позитивний результат та оптимістичному ставленні до майбутнього. Позитивне мислення допомагає знижувати рівень тривожності, розвивати стійкість до стресів і приймати конструктивні рішення. Практика позитивного мислення включає усвідомлену увагу до своїх думок та

емоцій, заміну негативних установок на більш конструктивні та вміння знаходити позитивні рішення навіть у складних ситуаціях.

3. Підтримка соціальних зв'язків.

✓ Емоційна підтримка – близькі стосунки з друзями, родичами чи партнером можуть стати опорою у важкі моменти, допомогти подолати негативні емоції, стрес та тривогу. Емоційний зв'язок з оточуючими людьми дає відчуття прийняття та розуміння, що сприяє покращенню настрою та загального самопочуття. Люди, які мають багато друзів, менш схильні до рівня стресу та депресії. Регулярне спілкування з близькими та друзями сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, що позитивно впливає на психічне здоров'я. Коли людина, оточена підтримуючими і дбайливими людьми, вона частіше відчуває впевненість у собі, та має почуття власної важливості та значущості, а це, у свою чергу, сприяє формуванню позитивного сприйняття себе та навколишнього світу.

✓ Практики медитації стають дедалі популярнішими як ефективний спосіб у досягненні психологічного благополуччя. Медитація допомагає розвивати навички саморегуляції та емоційної рівноваги, покращує концентрацію та знижує рівень стресу. Йога та дихальні вправи також сприяють релаксації та гармонізації внутрішнього стану, що позитивно позначається на загальному самопочутті.

✓ Психологічна допомога – у разі виникнення психологічних проблем важливо звертатися до кваліфікованого фахівця. Психотерапія та консультації спеціаліста допомагають розібратися у складних ситуаціях, опрацювати внутрішні конфлікти та повернути собі свій психологічний спокій. Психологічна допомога може включати когнітивно-поведінкову терапію, терапію усвідомленості, сімейну терапію та інші методи, які допомагають розвивати навички саморегуляції та покращують емоційний стан (Титаренко, 2020).

Отже, психологічне благополуччя є невід'ємною частиною здоров'я та якості життя. Особистість, яка вміє керувати своїми емоціями, будувати якісні взаємини та знаходити внутрішню гармонію, здатна впевнено досягати своїх цілей та справлятися з життєвими труднощами. Покращення психологічного благополуччя вимагає постійної уваги та турботи про себе, і цей важливий внесок у власне здоров'я та щастя вартий всіх зусиль. У випадку дефіциту внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя, потрібна соціальна і психологічна підтримка. Вона надається близьким оточенням, спільнотами та професіоналами: психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками. Ефективною формою підтримки стає соціально-психологічний супровід як медіатор особистісного життєтворення.

Висновки

Підсумовуючи вище викладене, можна зазначити, що психологічне благополуччя є багатокомпонентним феноменом, який включає емоційну стабільність, самооцінку, соціальну адаптацію, підтримку міжособистісних стосунків та досягнення особистісних цілей. Воно є основою для гармонійного та щасливого життя, особливо у сучасних кризових умовах.

Серед основних компонентів психологічного благополуччя виділяються емоційна стійкість, соціальна підтримка, фізичне здоров’я, самоактуалізація та задоволення своїми досягненнями. Важливим аспектом є здатність адаптуватися до змін і знаходити сенс у житті навіть у складних обставинах.

Серед ефективних підходів до зміцнення психологічного благополуччя виділяються здоровий спосіб життя, позитивне мислення, розвиток емоційної стійкості та розширення

соціальних зв'язків. Важливим є впровадження практик усвідомленості, медитації, занять спортом та пошук підтримки в соціальному оточенні.

На індивідуальному рівні важливо зосереджуватись на саморозвитку, підтримці здоров'я, встановленні здорових стосунків і пошуку життєвих цінностей. На суспільному рівні необхідно створювати умови для підтримки психологічного благополуччя, такі як доступ до психологічної допомоги, розвиток соціальної підтримки та забезпечення сприятливих економічних і екологічних умов.

Отже, у період військових конфліктів та інших кризових ситуацій турбота про психологічне благополуччя стає ще більш актуальною. Створення індивідуальних та колективних стратегій подолання стресу допоможе зберігати гармонію та внутрішній комфорт у складні часи.

Таким чином, психологічне благополуччя – це основа якісного та гармонійного життя, яка потребує уваги та розвитку як на особистісному, так і на суспільному рівні. Виконані дослідження та практичні рекомендації можуть бути корисними для подолання сучасних викликів та сприяння загальному покращенню якості життя.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в організації та проведенні емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості в кризових ситуаціях. Водночас, вважаємо доцільним розробку технік та методів підвищення ресурсності особистості, як засобу самодопомоги особистості.

Література

1. Канеман, Д. (2021) *Мислення швидке й повільне.* (М. Яковлєв, пер. з анг.). Київ : Наш Формат.
2. Карамушка, Л. (2023). Копінг-стратегії та суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Збірник тез IV Міжнародної науково-практичної онлайн конференції «Психологічні умови благополуччя персоналу організацій» (м. Львів, 19-21 жовтня 2023)*, (с. 93-96). Режим доступу: https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirnik-tez-iv-mizhnarodnoi-naukovo-praktichnoi-konferenciipsikhologichni-umovi-blagopoluchchya.pdf
3. Коцан, І.Я., Ложкін, Г.В., & Мушкевич, М.І. (2011). *Психологія здоров'я людини*. (Навчальний посібник для студентів ВНЗ). Луцк : ВНУ ім. Лесі Українки.
4. Мушкевич, М.І., & Корпач, К І. (2011). Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Український науковий журнал Освіта регіону, 3*, 128-131. Режим доступу: https://social-science.uu.edu.ua/article/535
5. Сімоненко, О.Б. (2023). Психологічне благополуччя дітей в умовах гібридної війни. *Збірник тез XI щорічній науково-практичній конференції «Становлення та розвиток особистості в умовах інформаційної війни» (м. Київ, 2 березня 2023 року)*, (с. 1-15). Режим доступу: https://www.psyh.kiev.ua/images/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_02_03_18.pdf
6. Сердюк, Л.З. (2021) *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості.* (Монографія). Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.
7. Титаренко, Т.М. (2020) *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя.* (Монографія). Кропивницький : Імекс-ЛТД.
8. Чиханцова, О.А. (2021). Взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя та якості

життя особистості. Л.З. Сердюк (Ред.), *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості* (с. 171-182). Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.

9. Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*(3), 181-185. Режим доступу: https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Diener-and-Diener-19961.pdf

References

1. Kaneman, D. (2021) *Myslennia shvydke y povilne [Thinking fast and slow]*. (M. Yakovliev, Trans.). Kyiv : Nash Format [in Ukrainian].
2. Karamushka, L. (2023). Kopinh-stratehii ta subiektyvne blahopoluchchia personalu osvitnikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny [Coping strategies and subjective well-being of the staff of educational and scientific organisations in wartime]. *Zbirnyk tez IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi onlain konferentsii «Psykholohichni umovy blahopoluchchia personalu orhanizatsii» – Collection of abstracts of the IV International Scientific and Practical Online Conference «Psychological Conditions of the Well-Being of Organisations' Staff» (Lviv, 19-21 October 2023)*. (pp. 93-96). Rezhym dostupu: https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirnik-tez-iv-mizhnarodnoi-naukovo-praktichnoi-konferenciipsikhologichni-umovi-blagopoluchchya.pdf [in Ukrainian].
2. Kotsan, I.Ia., Lozhkin, H.V., & Mushkevych, M.I. (2011). *Psykholohiia zdorovia liudyny. (Navchalnyi posibnyk dlia studentiv VNZ) [Psychology of human health]*. Lutsk : VNU im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
3. Mushkevych, M.I., & Korpach, K I. (2011). Kontseptualni pidkhody vyvchennia fenomenu yakosti zhyttia ta yoho otsinky [Conceptual approaches to the study of the phenomenon of quality of life and its assessment]. *Ukrainskyi naukovyi zhurnal Osvita rehionu – Ukrainian scientific journal Education of the region, 3*, 128-131. Retrieved from https://social-science.uu.edu.ua/article/535 [in Ukrainian].
4. Simonenko, O.B. (2023). Psykholohichne blahopoluchchia ditei v umovakh hibrydnoi viiny [Psychological well-being of children in hybrid warfare]. Proceedings from FDPCIW'23: *Zbirnyk tez XI shchorichnii naukovo-praktychnii konferentsii «Stanovlennia ta rozvytok osobystosti v umovakh informatsiinoi viiny» – Collection of abstracts of the XI Annual Scientific and Practical Conference «Formation and Development of Personality in the Conditions of Information Warfare» (Kyiv, 2 March 2023)*, (pp. 1-15). Kyiv : Educational and Research Institute of Humanities of Vernadsky Taurida National University. Retrieved from https://www.psyh.kiev.ua/images/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_02_03_18.pdf [in Ukrainian].
5. Serdiuk, L.Z. (2021). *Samodeterminatsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Self-determination of psychological well-being of a personality]*. Kyiv – Lviv : Publisher Victoria Kundelska [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T.M. (2020) *Posttravmatychne zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia [Post-traumatic life-creation: ways to achieve psychological well-being]*. Kropyvnytskyi : Imex Ltd [in Ukrainian].
8. Chykhantsova, O.A. (2021). Vzaiemozviazok fenomeniv psykholohichnoho blahopoluchchia ta yakosti zhyttia osobystosti [The relationship between the phenomena of psychological well-being and quality of life of an individual]. In L.Z. Serdiuk (Red.), *Samodeterminatsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti – Self-determination of psychological well-being*

of the individual (pp. 171-182). Kyiv – Lviv : Viktoriia Kundelska Publishing House [in Ukrainian].
9. Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science,7*(3), 181-185. Режим доступу: https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Diener-and-Diener-19961.pdf

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A FACTOR IN IMPROVING THE QUALITY OF LIFE: AN INTEGRATIVE APPROACH

Tetiana Rozova
PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychosomatics and Health Psychology
Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine
9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601
t.m.rozova@udu.edu.ua, https://orcid.org/0009-0008-4812-8915

Abstract
The article is focused on the theoretical analysis of psychological well-being as a key factor in the harmonious and fulfilling life of the modern person. In the context of a high pace of life, rising stress levels and the crisis caused by military events, care for psychological well-being is becoming extremely relevant. The article examines conceptual approaches to the definition of psychological well-being and models of its development, in particular, such as the PERMA model and the theory of self-determination. The main components are summarized: social adaptation, emotional stability, social support, environmental conditions and satisfaction of personal needs. The essence of the concept of psychological well-being is analysed and summarized, which is defined as the basis for a quality and harmonious life that requires attention and development at both the personal and social levels. The author emphasizes the multidimensional nature of psychological well-being, which depends on physical health, self-esteem, stress level, economic stability, as well as human values and beliefs. Particular attention is paid to the role of social support, environmental quality and personal development in the formation of a stable psychological state. It is established that the quality of life as an integral indicator that includes objective conditions of human existence is a broader concept, while well-being is more focused on subjective aspects - emotional state, sense of harmony, inner comfort. Practical strategies for achieving psychological well-being are offered, including a healthy lifestyle, positive thinking practices, regular physical activity, balanced nutrition, healthy sleep and strengthening social connections. The article highlights innovative approaches to maintaining well-being, such as mindfulness and self-reflection techniques, which help people maintain emotional balance even in crisis situations.

Keywords: emotional resilience, social adaptation, psychological well-being, quality of life, social support, physical development, stress, stress resistance, environment.

Подано 25.01.2025
Рекомендовано до друку 10.02.2025