

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ В ДЕМОКРАТИЧНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN A DEMOCRATIC SOCIETY

Інтеграція України в європейську спільноту розширила перспективи її подальшого розвитку як демократичної держави. Важливим кроком на шляху зміцнення демократії в нашій країні є демократизація суспільства, що передбачає комплексну реалізацію соціально орієнтованих реформ з метою поліпшення добробуту населення. Процес демократизації зумовлює необхідність глибокого аналізу його ключових аспектів, зокрема соціально-психологічного. У цій статті акцент зроблено на питанні психологічного добробуту особистості в демократичному суспільстві. Психологічний добробут розглянуто як інтегративний феномен, що відображає специфіку психологічного функціонування людини в соціальному середовищі, її внутрішню цілісність, потенціал особистісного розвитку та виявляється в її задоволеності собою і власним життям. Визначено, що рівень психологічного добробуту визначається сукупністю біологічних, психологічних та соціальних чинників. Біологічні чинники пов'язані з фізичним та психічним здоров'ям людини, психологічні – з її індивідуальними особливостями сприймання дійсності, соціальні – з об'єктивними умовами її життєдіяльності в суспільстві. Життя в демократичному суспільстві сприяє психологічному добробуту особистості завдяки його орієнтації на стабільний та справедливий суспільний розвиток, побудований на демократичних цінностях. Формування, дотримання та збереження в суспільстві демократичних цінностей розширює можливості особистісного зростання людини, її активної соціальної участі задля досягнення особистого та суспільного добробуту. Водночас високий рівень психологічного добробуту громадян є важливою соціально-психологічною умовою демократизації суспільства, оскільки освіченість, соціальне включення, розвиток та реалізація особистісного потенціалу сприяють укоріненню принципів демократії в суспільному житті.

Ключові слова: добробут, психологічний добробут, особистість, демократичне су-

спільство, демократичні цінності, демократизація освіти.

The integration of Ukraine into the European community has expanded the prospects for its further development as a democratic state. An important step toward strengthening democracy in our country is the democratization of society, which involves the comprehensive implementation of socially oriented reforms aimed at improving the well-being of the population. The democratization process necessitates a deep analysis of its key aspects, particularly the socio-psychological dimension. This article focuses on the issue of individual psychological well-being in a democratic society. Psychological well-being is considered as an integrative phenomenon that reflects the specifics of an individual's psychological functioning within the social environment, their internal integrity, potential for personal development, and is manifested in their satisfaction with themselves and their lives. It is established that the level of psychological well-being is determined by a combination of biological, psychological, and social factors. Biological factors are related to a person's physical and mental health; psychological factors concern their individual perception of reality; and social factors pertain to the objective conditions of their life within society. Living in a democratic society promotes individual psychological well-being due to its focus on stable and fair social development based on democratic values. The formation, observance, and preservation of democratic values in society expand opportunities for personal growth, active social participation, and the achievement of both individual and societal well-being. At the same time, a high level of psychological well-being among citizens is an important socio-psychological condition for the democratization of society, as education, social inclusion, and the development and realization of personal potential contribute to the entrenchment of democratic principles in social life.

Key words: well-being, psychological well-being, individual, democratic society, democratic values, democratization of education.

УДК 159.923:316.4

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.36)

5208.2025.74.36

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Дзюбенко О.А.

к.психол.н., доцент,
старший науковий співробітник відділу
психології спілкування
Інститут соціальної та політичної
психології Національної академії
педагогічних наук України

Постановка проблеми. Добробут населення є одним із ключових показників суспільного розвитку держави. Його забезпечення ґрунтується на активізації політичних, соціально-економічних, технологічних та культурних трансформацій, спрямованих на підвищення якості життя людей. Впровадження стратегічних ініціатив, орієнтованих на поліпшення добробуту, характерне для країн із розвиненою демократичною системою управління, що передбачає реалізацію прав та свобод громадян, їхню рівноправну участь у формуванні державної політики та спільну відповідальність за збереження культурних норм і суспільних цінностей. Зміцнення демократичних засад державного управління та демократизація суспільства сприяють формуванню

відповідних світоглядних орієнтацій серед населення, розширюючи можливості для підвищення рівня суспільного добробуту. Водночас належний рівень економічної стабільності громадян, їхнє активне соціальне включення, довіре ставлення до ключових політичних інститутів та прийняття демократичних цінностей є чинниками їхнього психологічного добробуту. Його досягнення виявляється у відчутті безпеки, задоволеності умовами життєдіяльності, прагненні до саморозвитку та самореалізації особистісного потенціалу. Наразі проблема психологічного добробуту особистості в демократичному суспільстві залишається недостатньо вивченою і потребує ґрунтового аналізу. Її актуальність зумовлена активним поширенням демократичних

процесів в Україні та необхідністю поглибленого вивчення їхнього впливу на якість життя людей. Висвітлення результатів аналізу окресленої проблематики в представлений публікації спрямоване на підтримання демократичного розвитку України як держави, орієнтованої на підвищення добробуту її громадян.

Мета статті — висвітлення результатів теоретичного аналізу питання психологічного добробуту особистості в демократичному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Добробут людини визначається як «інтегративний феномен, що розкриває міру забезпечення людини матеріальними, соціальними, фізичними, психологічними, культурними й духовними складниками якості її життя, які становлять для неї цінність і є основою її життєдіяльності» [2, с. 91]. У різних галузях науки активно досліджуються як структурні компоненти добробуту людини, так і чинники, що детермінують його досягнення. Увага вчених-психологів до проблеми добробуту особистості сприяла виникненню низки цікавих та змістовних поглядів щодо його осмислення як психологічного феномена.

У сучасній науковій літературі поняття «психологічний добробут особистості» трактується як: «складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості в перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування» [4, с. 22]; «інтегральний психічний феномен, цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі, що супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним само ставленням та довірливим ставленням до світу» [9, с. 44]; показник спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування та ступінь її реалізованості, який суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям [6]; психологічний конструкт, що відображає рівень особистісної зрілості людини, її прагнення до самоактуалізації, а також здатність зберігати стійкість перед зовнішніми викликами [3; 7].

Важливим напрямом дослідження є визначення чинників, що впливають на досягнення особистістю психологічного добробуту. Ю. Кашлюк пропонує класифікувати ці чинники на чотири основні групи: біологічні, психологічні, соціально-культурні та соціально-економічні [5]. Біологічні чинники зумовлені генетичними особливостями людини, а також станом її фізичного та психічного здоров'я. Дослідження вчених підтверджують беззаперечний зв'язок психологічного добробуту людини із її самопочуттям [10]. Крім того, як невід'ємний компонент здорової особистості, його пов'язують із певним запасом внутрішньої міцності, що забезпечується особистісними ресурсами [7]. Активація цих ресур-

сів дає змогу людині продуктивно долати життєві труднощі, успішно справлятися зі стресами повсякденного життя, особистісно зростати, ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, реалізовуватися у важливій сфері життєдіяльності, зберігаючи внутрішню цілісність, а також функціональний стан організму і психіки.

Психологічні чинники пов'язані із суб'єктивним ставленням особистості до себе та власного життя. Досвід, накопичений зарубіжними дослідниками щодо їх вивчення, представлено в низці теорій. Зокрема у теорії самодетермінації, запропонованій Е. Дісі та Р. Раяном зазначено, що психологічний добробут особистості зумовлюється задоволенням трьох фундаментальних потреб: автономія, компетентність, зв'язок з оточенням [13]. К. Ріфф, авторка теорії психологічного добробуту, обґрунтовує його досягнення як результат прагнення особистості до розвитку та самореалізації особистісного потенціалу, що стає можливим завдяки автономії, здатності до управління навколишнім середовищем, усвідомленню життєвих цілей, самоприйняттю, особистісному зростанню, формуванню позитивних стосунків із соціальним оточенням [14]. У межах теорії соціального добробуту, К. Кіз розглядає феномен добробуту особистості з позиції успішності її соціального функціонування, що включає відчуття комфорту в соціумі, впевненість у власних можливостях самоактуалізації в ньому, а також сприйняття себе невід'ємною частиною суспільства та прагнення до здійснення соціального внеску. Згідно з теорією, соціальне прийняття, соціальна актуалізація, узгодженість із суспільством, соціальний внесок та соціальна інтеграція є ключовими чинниками добробуту особистості в суспільному житті [12].

Соціокультурні чинники психологічного добробуту особистості зумовлені сприйняттям та прийняттям нею соціокультурної моделі власного існування, а соціально-економічні розкривають його зв'язок із соціальними показниками якості її життя. Науковці визначили, що ринок праці, освіта, дохід, безпека, житло, сім'я, політична та соціальна виключність, довкілля сприяють досягненню людиною добробуту в житті [11]. Зауважимо, що соціальні чинники не завжди є визначальними в переживанні людиною психологічного добробуту, однак вони створюють для нього надійне підґрунтя. Належні умови життєдіяльності сприяють виникненню в людини почуття безпеки, задоволеності життєвими обставинами, впевненості у власних можливостях самореалізації. Отже, безперервне споживання людиною матеріальних, соціальних і духовних благ зумовлює досягнення нею психологічного добробуту. Спрямованість державної політики на його підвищення характерна для розвинених країн, де пріоритетом є задоволення потреб громадян, поліпшення якості їхнього життя. Варто зазначити, що важливу роль у розвитку таких країн відіграє характерна для них демократична

організація суспільства, що передбачає наявність фундаментальних прав і свобод людини, розуміння та визнання їхнього верховенства як абсолютної цінності.

Демократичне суспільство ґрунтується на низці базових цінностей, як-от: громадянство і громадянськість, громадська асоціація, соціальний порядок, свобода совісті, свобода слова, людська гідність, приватність і невтручання в особисте життя, моральна автономія [1]. Дотримання цих принципів слугує формуванню сприятливого соціального середовища, у якому людина почувається захищеною, має змогу виявляти соціальну активність та реалізовувати свій потенціал. Відповідно, демократичні цінності, на нашу думку, відіграють важливу роль у досягненні особистістю психологічного добробуту, адже вони передбачають захист прав і свобод людини, створюють соціальні умови для її самореалізації в суспільстві та гармонійного особистісного розвитку.

Пропонуємо докладніше розглянути визначені демократичні цінності в контексті психологічного добробуту особистості. Зокрема, цінності громадянства та громадянськості цивілізують людину, розвивають її соціальну свідомість, гідність, здатність усвідомлювати й відстоювати власні інтереси, враховуючи потреби суспільства. Крім того, ці цінності забезпечують важливий для психологічного добробуту особистості порядок соціальної взаємодії, який ґрунтується на свободі, автономії, відповідальності, соціальній інтеграції, прийнятті, толерантному й позитивно налаштованому ставленні людей у суспільному житті.

Цінність свободи совісті та невтручання в особисте життя є фундаментальними демократичними цінностями, що забезпечують гармонійне співіснування людей, незалежно від їхніх уподобань і переконань. Вони сприяють формуванню автономної особистості, здатної керувати власним життям незалежно від впливу оточення. Повага до думки іншого, усвідомлення меж власного «Я» та особистісних кордонів інших дає змогу людині зберігати внутрішню цілісність, яка є важливим складником її психологічного добробуту. Водночас свобода слова, а також вільні й захищені законом засоби масової інформації створюють умови для вільного висловлювання громадської думки щодо суспільних проблем, подій, наслідків політичних рішень тощо. Це забезпечує кожній особистості можливість почувати приналежність до соціуму, самоцінність та узгодженість із суспільством, що позитивно впливає на її психологічний стан.

Ще однією демократичною цінністю, яка слугує досягненню особистістю психологічного добробуту, є гідність. Гідність як основа самоповаги та поваги до інших дає змогу сформулювати позитивно налаштовані міжособистісні стосунки людей у суспільстві. Дотримання принципу гідності передбачає прихильне та толерантне ставлення між людьми, розвиток довіри у взаємодії, створення почуття

комфорту в оточенні інших, що, своєю чергою, уможливорює вчинення просоціальних дій. Соціальна взаємодія, основана на усвідомленні особистістю людської гідності, зменшує ризик дискримінації в суспільстві, сприяє соціальному прийняттю. Це допомагає укріпити психічну стійкість людини, надає їй впевненість у власних силах, забезпечує підтримку з боку оточення, а також мотивує докладати зусилля задля суспільного розвитку та захисту основ демократичного ладу.

Моральна автономія передбачає свободу особистості у самовизначенні – в поглядах, вподобаннях, прийнятті рішень та виборі напряду саморозвитку. Дотримання цієї демократичної цінності сприяє збереженню індивідуальності особистості та розширює можливість для досягнення ключових складників психологічного добробуту, таких як автономія, управління навколишнім середовищем, постановка життєвих цілей і самореалізація.

Соціальний порядок складає основу стабільної та безпечної життєдіяльності суспільства. Його дотримання урегульовує та впорядковує взаємодію людей через визнані суспільні норми. Завдяки сприйняттю суспільних процесів як зрозумілих та усвідомленню позитивних якостей суспільства, у людини виникає почуття соціальної актуалізації та узгодженості із суспільством. Ці чинники є важливими для успішного соціального функціонування особистості та переживання нею психологічного добробуту.

Об'єднання людей у громадські асоціації сприяє інтеграції їхніх зусиль у досягненні спільної мети. Громадські організації консолідують людей різних соціальних сфер, об'єднаних спільними переконаннями, інтересами та цінностями. Їхня цінність для суспільства полягає в здійсненні важливих для його розвитку ідей, а для особистості – у можливості розвитку та реалізації її особистісного потенціалу, що є ключовим для психологічного добробуту. Крім того, активна участь у громадських об'єднаннях сприяє виникненню важливого для його досягнення почуття соціальної актуалізації як віри людини в те, що її громада наділена позитивними якостями, які дають їй змогу рухатися в напрямі розвитку соціальних інститутів та формування громадянського суспільства, де найвищою цінністю є людина. Як влучно зазначає В. Рибалка, метою громадянського суспільства має стати особистість усіх громадян, «щасливих у рідній країні, яка захищає їх, забезпечує мирний розвиток їхніх сімей, гарантує високу якість життя за такими ознаками, як здоров'я, тривалість самого життя, економічний розвиток, благополуччя, духовність, освіта, професія, робота, честь і гідність, дружні стосунки з державами світу» [8, с. 39]. Підтримуємо висловлену думку вченого щодо важливості залучення психологічної та педагогічної наук до розроблення відповідних питань розвитку громадянського демократичного суспільства, зокрема тих, що стосуються виховання громадянської свідомості та демократизації освіти. Адже основою демократичного становлення суспільства

є високий рівень інтелектуального, морального, культурного та професійного розвитку громадян, їхнє прагнення до особистісного зростання, активного соціального функціонування задля власного та суспільного добробуту.

Підсумовуючи, зауважимо, що життя людини в демократичному громадянському суспільстві сприяє її психологічному добробуту, адже саме людина для нього є найвищою цінністю. У пріоритеті – захист її прав та реалізація інтересів через регуляцію суспільно-політичного життя на демократичних засадах: дотримання верховенства права; удосконалення системи державного управління; створення рівних прав і можливостей у праці, освіті, політичному голосі; поширення культурних норм та суспільних цінностей тощо. Водночас психологічний добробут громадян виступає не лише наслідком демократичного розвитку суспільства, а також є його важливою соціально-психологічною умовою. Адже реалізація особистісного потенціалу населення, активна громадянська позиція щодо захисту власних прав і свобод з урахуванням суспільних інтересів розширюють можливості для стійкого розвитку країни як демократичної держави.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнення наукової літератури з означеної проблематики дає підстави стверджувати, що психологічний добробут особистості – це інтегративний феномен, що відображає специфіку психологічного функціонування людини в соціальному середовищі, її внутрішню цілісність, потенціал особистісного розвитку та виявляється в її задоволеності собою і власним життям. Теоретичний аналіз засвідчив, що психологічний добробут зумовлюється низкою взаємопов'язаних чинників: біологічних, психологічних та соціальних. Біологічні чинники пов'язані з генетичними особливостями та соматопсихічним станом здоров'ям. Психологічні охоплюють позитивне психологічне функціонування, самореалізацію особистісного потенціалу, почуття внутрішньої гармонії, цілісності, щастя, задоволеності собою та власним життям. Соціальні чинники зумовлюються об'єктивними умовами життя в суспільстві, рівнем його справедливості та ефективністю державного управління. Функціонування особистості в демократичному суспільстві сприяє її психологічному добробуту, адже притаманні такому суспільству цінності створюють надійне підґрунтя для рівного доступу до соціальної підтримки, особистісного зростання, самореалізації, соціального включення задля особистого щастя та сталого суспільного розвитку.

Перспективним напрямом подальших досліджень, на нашу думку, є ґрунтовний аналіз соціальних детермінант психологічного добробуту особистості, зумовлених особливостями функціонування демократичного суспільства. Зокрема, доцільно розглянути питання демократизації освіти як соціального інституту, що відіграє важливу роль у формуванні особистості. Наразі, зважаючи на активне впровадження реформи повної загальної

середньої освіти, особливої актуальності набуває визначення умов, що сприяють демократизації освітнього середовища. На наш погляд, одним із пріоритетних напрямів дослідження є вивчення психологічного добробуту учнів як важливої соціально-психологічної умови демократизації освіти в процесі становлення Нової української школи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Григорук Н. А. Демократичні цінності суспільства. *Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід* : збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 13–14 травня. 2021 р. Тернопіль : Вектор, 2021. С. 80–83.
2. Дзюбенко О. А. Добробут учнів в освітньому середовищі. *Сім'я як носій громадської думки щодо розвитку освіти у поствоєнному суспільстві* : практичний посібник. Кропивницький, 2024. С. 91–116.
3. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 4 (2). С. 36–40.
4. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
6. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету*. 2015. № 1150. С. 34–39.
7. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації / за ред. Л. З. Середюк. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 68 с.
8. Рибалка В. В. Самовчитель демократії для юної та дорослої особистості : метод. посіб. Київ : Талком, 2019. 208 с.
9. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2016. № 59. С. 42–45.
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
11. Böhnke P., Kohler U. Well-Being and Inequality. Berlin, 2008. 47 p.
12. Keyes, C. L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. 61. 2. P. 121–140.
13. Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New-York – London : The Guilford Press, 2017. 755 p.
14. Ryff, C. D., Singer, B. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9(1). P. 13–39.