

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.2:316.6

Н. В. Волинець

старший науковий співробітник науково-дослідного відділу
Національна академія Державної прикордонної служби України
Імені Богдана Хмельницького

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ» У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

У статті проаналізовано напрями й основні теоретичні підходи до визначення змістових аспектів категорії «психологічне благополуччя особистості», представлено проблемно-історичний аналіз уявлень щодо психологічного благополуччя особистості й описано параметри та загальні критерії його психологічного аналізу.

Ключові слова: психологічне благополуччя особистості, щастя, задоволеність життям, якість життя, самоприйняття, самовизначення, саморозвиток, самореалізація, позитивне повноцінне функціонування.

Постановка проблеми. Наукова проблема дослідження категорії «психологічне благополуччя особистості» полягає в тому, що, незважаючи на численні теоретичні й емпіричні дослідження, у психологічній науці не існує однозначного загальноприйнятого її визначення. Дискусійними залишаються питання його визначення та змістового наповнення, питання параметрів і критеріїв оцінки й аналізу тощо. Наявні наукові доробки із зазначеної проблематики не дають однозначної відповіді на ці питання, що й обумовлює необхідність у визначенні концептуальних аспектів психологічного благополуччя особистості, пошуку джерел і рушійних сил внутрішньої рівноваги особистості, компонентнісної та регулятивної структур, паттернів поведінки, що надають осмисленості та комплексності у вирішенні особистістю проблеми благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема благополуччя особистості стає предметом сучасних вітчизняних і закордонних психологічних досліджень різноманітних його аспектів. Результати теоретичного аналізу психологічного благополуччя особистості показали, що науковці, вивчаючи цей феномен, застосовують положення екзистенціальної, гуманістичної та позитивної психології, суб'єктний, суб'єктно-діяльній, суб'єктно-вчинковий підходи в психології, евдемоністичний і гедоністичний, ціннісний підходи, принципи детермінізму, системності, розвитку й активності. Різноманітність досліджень благо-

получчя представлено в працях як закордонних, так і вітчизняних науковців (А. Адлер, М. Аргайл, Б. Братусь, Н. Бредберн, Ш. Бюлер, А. Ватерман, В. Вілсон, Ж. Вірна, А. Вороніна, Е. Дінер, Е. Десі, Е. Еріксон, В. Манукян, А. Маслоу, М. Мартін, Р. Мей, Ю. Олександров, Г. Олпорт, Я. Павлоцька, В. Пейвот, Р. Райан, К. Ріфф, К. Роджерс, М. Селігман, А. Созонтов, Є. Трошіхіна, Г. Фейст, А. Ферхнем, В. Франкл, Є. Фромм, К. Хорні, М. Чіксентміхайі, Р. Шаміонов, О. Ширяєва, К.Г. Юнг та ін.).

Мета статті. Головною метою роботи є висвітлення напрямів і основних підходів до визначення змістових аспектів категорії «психологічне благополуччя особистості».

Виклад основного матеріалу. Ще в давнину сформувалися загальні уявлення про благополуччя, в яких воно уявлялося: а) як прагнення людини до отримання насолоди від життя, що і є основою сенсу та мети життя (гедоністичний підхід); б) як прагнення зрозуміти сенс життя та самореалізуватися як індивід, що повноцінно функціонує (евдемоністичний підхід) [1]. Філософи-гедоністи античного періоду (Арістипп Кіренський, Аннікерид, Гегесій, Діоген, Епікур) розглядали психологічне благополуччя: 1) як задоволення (Арістипп Кіренський головною природною метою життя вважав чуттєві, фізичні та духовні задоволення в теперішньому часі, а досягнення щастя як результат – це досягнення спокою духу, насолода життям, щастя, радість, якість життя;

3) як щастя (Гегесій сформулював песимістичну позицію в межах гедоністичного підходу щодо щастя: щастя в принципі є неможливим, оскільки прагнення захистити себе від можливого болю і перманентна аналітика, що передує моральному вибору, змушують душу перебувати у вічному неспокої і позбавляють її гармонійної та вільної плавності); 4) як чеснота (Діоген визнавав тільки засновану на наслідуванні аскетичну чесноту, знаходячи в ній єдину мету людини [2]; Епікур вважав, що пізнання природи, філософські пошуки є не самоціллю, вони звільняють людей від упреджень, страху перед смертю і релігійних забобонів, що є необхідною передумовою набуття людиною щастя і блаженства, в основі яких лежить духовне задоволення – більш стійке, ніж прості почуттєві задоволення, тому що не залежить від зовнішніх обставин); 5) як самозадоволення (Демокрит мірилом щастя та вдалого життя визначав внутрішній стан самозадоволення людини) [3]. Гедоністичний підхід до вивчення благополуччя акцентує увагу на його суб'єктивній властивості особистості, що існує в індивідуальному чуттєвому досвіді людини (переживається нею), формується на основі роботи над собою, залежить тільки від неї самої, оцінюється завдяки наявності певного набору «душевних якостей», що дозволяють бути задоволеною і насолодженою своїм життям, щасливою, доброчесною.

Філософи-евдемоністи античного періоду (Арістотель, Сократ, Платон, Евдокс Кнідський) розглядали психологічне благополуччя в контексті життєрозуміння через поєднання щастя і доброчесності: 1) як щастя-благо, яке є життєвим принципом або метою життя. Терміном «евдемонія» Арістотель окреслив володіння найвищими благами. Арістотель стверджував, що ціль життя людини – це є благо властиве і найвище, саме благо – це те, до чого все прагне. Усіляке пізнання і свідомий вибір спрямовані до того чи іншого блага, що може бути благом матеріальним або моральним. Благом він називає щастя. Благоденство і благополуччя евдемоністи розуміють як щасливе життя. Проте щастя для них – це щось наочне й очевидне, задоволення, багатство чи пошана: у різних людей різне; а часто навіть для однієї людини щастя – то одне, то інше: адже, захворівши, люди бачать щастя в здоров'ї, збіднівши – у багатстві, а ті, які визнають власне нещастя, захоплюються тими, хто розмірковує про що-небудь велике і таке, що перевищує їхнє розуміння [4]; 2) як гідність (чесноту). Сократ стверджував, що такі гідності, як самовладання, хоробрість, справедливість, благочестя та мудрість, які є якістю розуму та душі, є необхідною умовою хорошого та щасливого життя, а не прагнення честі та багатства [5]; 3) як доброчесність-благо. Платон і його послідовники вважали, що, окрім цих числен-

них благ, є й деяке інше – благо саме по собі, яке виступає для всіх цих благ причиною, завдяки якій вони є благами. Вони вважають, що благо і щастя люди уявляють собі, виходячи із власного способу життя, а найвище благо уявляється їм чимось довершеним. З позиції евдемоністичного підходу, людське благо являє собою діяльність душі згідно із доброчесністю впродовж всього життя, а якщо доброчесностей декілька – то згідно з найкращою та найбільш довершеною. Блага досягають ті, хто здійснюють правильні вчинки, володіючи доброчесністю чи застосовуючи її в складі душі чи в діяльності. Отже, людина може і повинна досягти щастя, якщо щастя вона розуміє не як задоволення, не як багатство, а як прагнення до прекрасного, до блага [4]. Евдемоністичний підхід визначає більшою мірою психологічні аспекти благополуччя особистості: усвідомлення актуальних для особистості благ (щастя, гідності, доброчесності), чуттєве їх вираження та свідомий вибір способу життя, здійснення правильних вчинків для їх досягнення через набуття доброчесності із прагненням отримати його у найдовершенішій формі щастя.

Філософи-стоїки (Зенон, Марк Аврелій, Сенека, Епіктет) описують здатності людей бути щасливими незалежно від зовнішніх обставин, пов'язуючи чесноту з розумінням панівної в природі необхідності. Ця необхідність, на думку стоїків, невблаганна, не знає жодних винятків, в її фатальний хід включена і людина, яка володіє розумом, і може усвідомити невідворотність долі, у цьому і полягає її свобода, джерело незворушності людського духу. Стоїки стверджують, що внутрішнє ставлення до світу підносить людину до рівня доброчесної особистості в тому разі, коли вона покійно і незворушно, з душевним спокоєм сприймає всі випробовування долі, якими б вони не були. Це означає, що людина може і повинна бути щасливою за найнещасніших обставин, а її душа та її моральна сутність повинні бути замкнуті в собі. Стоїки приймають такі чесноти, висунуті Платоном й іншими античними філософами: розуміння (мудрість), мужність, розсудливість і справедливість, які допомагають людям жити гідно, які допомагають людям правильно орієнтуватися у сфері пристрастей-потягів і керувати ними. Отже, ставлення до життя має полягати в тому, щоб свідомо, розумно і вільно, з легкістю і радістю приймати всі визначені невблаганною долею злети і падіння життєвих обставин. Така поведінка веде людину до чесноти – вищого блага в стоїків [6]. у межах цього підходу благополуччя особистості розглядається як її суб'єктивна властивість, що проявляється у формі чуттєвого переживання й у сформованій у неї певної здатності-налаштування у формі ставлення до життя і до переживання власного благополуччя у незалежних від неї

умовах зовнішнього середовища як сприятливих, так і несприятливих. Антична філософія змістові аспекти психологічного благополуччя окреслює як задоволення, насолоду, щастя, благо, чесноту, гідність, доброчесність, яких можна досягти завдяки набуттю суб'єктивних властивостей особистості (чуттєвих, фізичних і духовних задовольень і насолод, самовладанню, хоробрості, справедливості, благочестю, мудрості, внутрішньої гідності, спокою, незворушності, приведенню прагнень до узгодження, розумінню, мужності, розсудливості), її вчинкам і діяльності (прагненню до прекрасного, служінню батьківщині, здійсненню правильного вибору, свідомому, розумному і вільному, з легкістю і радістю, сприйманню всіх несподіванок долі), а також визнанню в соціумі (подяці від друзів, повазі з боку батьків).

Аналіз уявлень античних філософів дозволив виокремити такі параметри оцінки психологічного благополуччя особистості: суб'єктивний, вчинково-діяльнісний і соціальний. Осмисленість дійсності та відображення її в різних філософських концепціях сприяли розвитку варіативності уявлень людей про їхнє благополуччя, джерелом якого є набуття благ суб'єктивного та морально-соціального (самоповага та повага з боку інших осіб) характеру. Для досягнення благополуччя необхідно володіти суб'єктивним якостями доброчесності, мудрості, гідності тощо, а також діяти, жити відповідно до зазначених чеснот для досягнення щастя як вищого блага.

Поняття благополуччя та щастя, яке поширилося у філософії у IV ст. до н. е. – XVII ст. сьогодні майже не використовується [7]. в епоху Середньовіччя проблематика щастя пройшла складний шлях від заперечення навіть самої можливості існування щастя і боротьби з його обмеженнями до розуміння щастя як дару Божого, як радості в пізнанні Бога. Цікавими є міркування Августина Блаженного. Вищим благом він вважав благо життя як причину природи та форму знань, що проявляється в трьох умовах: природі (що вимірюється природними даруваннями), мистецтві (знаннями) та корисності («плодом»). Проголошуючи прагнення до щастя основним змістом людського життя, Августин вбачав щастя в пізнанні людиною Бога і в розумінні своєї цілковитої залежності від нього. Поняття «благополуччя» в контексті насичення матеріальним благами розглядається ним як негативне явище, що призвело до падіння Римської імперії, «<...> посилювалися розбрати, зросло користоловство, честолюбство та інші види зла, які є звичними за благополуччя» [8].

Отже, в епоху Середньовіччя психологічне благополуччя особистості розумілося як даність Бога в результаті благочестивого життя людини. Щоб досягти благополуччя, людина повинна бути

смирною («Бог гордим противиться, а смиренным дає благодать» [9]), безкорисною, цнотливою. Вважати себе щасливою могла лише та людина, яка мала блага тілесні (силу, красу, добре здоров'я) і душевні (благо святої помірності, любов до Бога, спроможність винести тяжке життя в чистоті та бездоганності совісті, презирство до думки натовпу, покірність, скромність, помірність, благочестивість тощо). Із цього періоду розуміння поняття «благополуччя» в межах різних релігійних течій було замінено на поняття «щастя». Християнство окреслює щастя як суб'єктивну властивість особистості, що передбачає задоволеність життям в усьому (глибоке внутрішнє задоволення, яке людина відчуває, усвідомлюючи присутність Божу у своєму житті, і яке дозволяє їй залишатися щасливою і не нарікати на Бога навіть тоді, коли здається, що все спрямовано проти неї), радість і подяку Богу, оскільки воно не залежить від речей цього світу [10]. Щастя пов'язано із чеснотами та розумним життям, наповненим стражданнями та нестатками, досягнути якого можна лише через віру і любов до Бога. в епоху Відродження до XVII ст. благополуччя особистості розглядалося як володіння найвищими благами, а щастя розумілося як досконалість, якої досягти майже неможливо (Р. Декарт, Б. Спіноза, Г. Лейбніц). у XVIII ст. благополуччя отожднювалося зі щастям, яке визначалося вже не як володіння благами, а як почуття задоволення. Щасливою вважалася та людина, яка була задоволена власним життям незалежно від того, чи володіє вона благами, і не важливо якими, важливим стало суб'єктивне почуття задоволення (щастя). Проте поняття щастя, яке формувалося в цьому столітті, було суто гедоністичним і не виходило за межі задоволення. в епоху Просвітництва перестали розрізняти щастя і задоволення, співвідношення цих понять ще більше спростилося. в Англії Дж. Локк визначав щастя як найвище задоволення, яке доступне людині; І. Бентам все ще розумів щастя як задоволення. у Франції, іншому центрі філософської думки, найбільш впливові та типові мислителі тих часів зводили щастя до задоволення або задоволення до щастя (П. Гольбах). у Німеччині І. Кант мав зовсім інші переконання і суттєво відокремлював щастя від задоволення, і, не надаючи великої цінності задоволенням, не цінував щастя. Незважаючи на таку істотну зміну поняття «щастя», деякі традиційні положення теорії щастя зберегли свою значущість. Наприкінці епохи Просвітництва з'явилися міркування філософів щодо особистісних і вчинкових компонентів задоволення від життя. Так, Ж. Ламетрі, прихильник вкрай гедоністичних поглядів, вважав за розкіш мати таке задоволення в житті, як можливість творити добро, відчувати радість від хороших вчинків, від власної доброчесності, шляхетності, людяності, чуйності, милосердя, великодушності [11].

Рішучий крок до сучасного західного розуміння благополуччя здійснили протестанти – вони закликали своїх послідовників радіти і веселитися, оскільки ніхто не знає, хто обраний для порятунку, а хто ні, але в будь-якому разі ніщо не відбувається без Божої благодаті, а значить, потрібно радіти всьому, що посилається, оскільки все це є даром. Надалі пошуки йшли або паралельно з релігійними, або зовсім відходили від релігії. Щастя, точніше, задоволеність життям, стала мірилом прогресу. Розвиток світової торгівлі та зростання економіки призвели до появи нової реальності – людини, здатної себе забезпечити матеріально і купити товари, вироблені в різних частинах світу, купити, як тоді здавалося, саме щастя [12].

У XIX ст. розуміння щастя як приємного життя стало близьким до розуміння його як відчуття позитивного балансу життя, що має своїм наслідком загальну задоволеність життям. Думка про баланс життя, позитивний або негативний, набула поширення та стала предметом роздумів. З новим поняттям виникли нові проблеми і по-новому вирішувалися старі. Якщо в питанні про те, як досягти щастя, європейська думка виявляла в ті часи рідкісну єдність думок, то тепер і тут проявилися розбіжності, оскільки, не маючи точного поняття (а нове якраз і було таким), філософи здійснили відмежування щастя в цьому новому розумінні від прихильності долі та від евдемонії (задоволення). На початку XX ст. такі спроби здійснювалися в основному в чотирьох напрямках. Перший вбачав основу для поділу щастя і задоволення в цілісності щастя; на противагу окремим задоволенням, частковому задоволенню, щастя є задоволеністю життям загалом, яка досягається у зв'язці задоволень: задоволенні звуком, задоволенні почуттям, задоволенні активністю та задоволенні ідеєю (Г. Решдолл) [13]. Другий напрям розмежував зазначені поняття за принципом тривалості: на противагу ефемерним задоволенням, щастя розумілося як тривале задоволення. Третій напрям виділяв щастя на основі якості задоволення, яке в ньому міститься: не тільки цілісність і тривалість відрізняють щастя від інших переживань людини, але навіть сам вигляд задоволення в ньому інший, більш глибокий і повний, тому радість якісно відрізняється від задоволення, а щастя – від радості (М. Шелер, У. Мак-Дугалл). Відповідно до четвертого напрямку, щастя відмежовувалося від задоволення на тій підставі, що щастя – не тільки почуття, але і об'єкт позитивної оцінки, схвалення, оскільки щасливою вважалася людина, яка не тільки радіє життю, але й радіє не без підстав [11]. Жоден із цих напрямів не виявився достатнім для визначення дефініції «щастя». Історія понять «щастя», «задоволення», «благополуччя» налічує два тисячоліття і не є простою. Вони набували зна-

чень удачі, везіння, станів людини, або володіння найвищими чеснотами і благами; потім звелися до поняття «задоволення». Сьогодні вимагає виокремлювати ці поняття, хоча всі вони містять як елементи досконалості, так і задоволення.

Поняття «психологічне благополуччя» як збалансування позитивних і негативних почуттів, що призводить до суб'єктивного відчуття щастя та загальної задоволеності життям, було введено в другій половині XX ст. Н. Бредберном як критерій оцінки здоров'я та захворювань. Ним було виявлено кореляції негативних почуттів – почуття, пов'язані з оцінкою захворювань і рівня здоров'я, та кореляції позитивних почуттів – показники залучення в соціальні структури [14]. Сучасні дослідники в галузі психології активно проводять теоретичні й емпіричні дослідження благополуччя особистості, використовуючи гедоністичний підхід до вивчення суб'єктивних аспектів благополуччя й евдемоністичний – до вивчення психологічних аспектів благополуччя особистості. Наразі до найбільш значущих теоретичних розробок питання благополуччя людини в межах евдемоністичного підходу можна віднести теорію психологічного благополуччя К. Ріфф і теорію самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Концепція К. Ріфф виникла на перетині гуманістичної, позитивної психології, психології розвитку і здоров'я, і об'єднала різні філософські та психологічні теорії, що пояснюють позитивне функціонування людини (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, В. Манукян, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Є. Трошіхіна, К.Г. Юнг та ін.). Психологічне благополуччя розглядається як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття й оцінку людиною власного функціонування з погляду вершини її потенційних можливостей (К. Ріфф) [15]; як результат задоволення трьох основних психологічних потреб, які є значущими для психологічного зростання, цілісності та переживання благополуччя людиною, а саме: потреби в автономії, компетентності та зв'язку з іншими (Р. Райан і Е. Десі) [16]. Р. Райан і Е. Десі, співвідносячи свою теорію з моделлю К. Ріфф, підкреслюють схожість розуміння благополуччя як результату повноцінного функціонування особистості, а не як результату досягнення бажань. Також схоже позначення значущості автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми. Відмінність полягає в тому, що К. Ріфф розглядає виділені компоненти благополуччя як його індикатори, а в теорії самодетермінації автономність, компетентність і позитивні відносини вбачаються як причини його виникнення.

Розведення гедоністичного й евдемоністичного благополуччя викликало прагнення дослідників визначити їх співвідношення. К. Ріфф і її колеги підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя характеризує стан людини, тоді як психологічне благополуччя є її динамічним і напруженим

переживанням. Так, суб'єктивне благополуччя має властивість спрямованості в майбутнє, оскільки містить екзистенційні компоненти («цілі в житті» і «особистісне зростання»). Сьогодні багатовимірною моделлю К. Ріфф приймається багатьма дослідниками, а розроблена нею методика вимірювання психологічного благополуччя активно використовується в дослідницькій практиці.

Природа психологічного благополуччя в контексті поняття «задоволення» відповідає основним теоретичним і методологічним принципам когнітивної та поведінкової психології, відповідно до яких враховується вплив на усвідомлення особистістю власного благополуччя як досягнення тілесного задоволення і задоволення від досягнення значущих цілей, результатів, завдяки здатності людини адаптуватися до соціального оточення, зіставляти себе з іншими людьми, власними ідеалами, спрямованістю, своїм минулим, орієнтуючись на власні реакції на події життя, на оцінку власного життя загалом за наявності позитивних афективних переживань і відсутності проявів негативних афектів з усвідомленням задоволення життям, завдяки наявним задоволенням в професійній діяльності, задоволенню сімейним життям, задоволенню власним «Я», дозвіллям тощо. Досягнення психологічного благополуччя можливе через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення, що постійно змінюються, позитивне мислення і позитивну соціальну поведінку, збільшення позитивних емоційних переживань, зменшення стресових ситуацій та зниження ймовірності психологічних проявів (А. Созонтов) [17].

Прихильники гедоністичного підходу вважають, що показники психологічного благополуччя не є універсальними, вони залежать від культури і конкретних життєвих обставин. Відповідно до евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя досліджується з урахуванням теоретичних і методологічних принципів гуманістичної та позитивної психології, і розглядається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між запитом соціального середовища і розвитком власної індивідуальності. Не тільки задоволення сприяє досягненню психологічного благополуччя, життєві труднощі, негативний і травмуючий досвід і переживання також можуть стати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через глибоке осмислення та переосмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення більш гармонійних відносин з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання (К. Ріфф) [18].

Представники екзистенціальної та гуманістичної психології, прихильники евдемоністичного підходу психологічне благополуччя уявляють, насам-

перед, як здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність (самореалізація за А. Маслоу) [19], виконання тих чи інших соціальних ролей, через глибоке усвідомлення значення доброчесного життя, визначальних життєвих чеснот, орієнтацію на досягнення сенсу, сутності людського існування, пошук джерел власної творчої активності (В. Франкл) [20], прагнення до набуття родової людської сутності (ставлення до іншої людини як самоцінності; здатність до децентрації, самовіддачі та любові як способу реалізації такого ставлення; творчий, цілепокладальний характер життєдіяльності (Б. Братусь, Ю. Швалб) [21; 22]; набуття цінності відносин і ставлень до оточуючих людей (А. Адлер) [23]; досягнення гармонійного стану через індивідуальність – становлення єдиного, цілого, унікального індивіда, здатного до самореалізації (К.Г. Юнг) [24]; набуття особистістю цілісності, спонтанності та самоідентичності (К. Хорні) [25]; набуття цілісності, відповідальності та відкритості (Е. Фромм) [26]; пошук особистого сенсу (Р. Мей) [27] тощо.

Феномен «благополуччя особистості» вивчається в межах позитивної психології, на пряму, що виник на початку ХХІ ст. і стрімко розвивається, завдяки дослідженням позитивних аспектів людського життя (благополуччя, щастя і процвітання, сильних сторін особистості – психічного здоров'я, мудрості, творчих здібностей тощо). М. Селігман, її засновник, вважає, що позитивна психологія досліджує ті особливості людської поведінки і риси характеру, які властиві задоволеним життям щасливим людям. Він виокремив три основних напрями для досліджень: 1) позитивні емоції і суб'єктивне відчуття щастя (наприклад, насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість у собі, наповненість енергією, «життєвою силою»); 2) позитивні риси характеру людини (мудрість, любов, духовність, чесність, сміливість, доброта, творчість, почуття реальності, пошуки сенсу, прощення, гумор, щедрість, альтруїзм, емпатія тощо); 3) соціальні структури, що сприяють щастю і розвитку людей (демократія, здорова сім'я, вільні засоби масової інформації, здорове середовище на робочому місці, здорові локальні соціальні спільноти) [28]. А для досягнення благополуччя та щастя людиною він пропонує концепцію розквіту особистості, відповідно до якої розквіт складається з п'яти компонентів: позитивних емоцій, взаємодій, стосунків, сенсу та досягнень [29].

Незважаючи на те, що для вивчення суб'єктивного благополуччя використовувалися короткі шкали, науковцями зроблено багато важливих відкриттів. Так, емпіричні дослідження привели

до розведення емоційної і когнітивної складових частин благополуччя. Емоційне благополуччя належить до повсякденних переживань людини – частоти й інтенсивності радості, печалі, гніву, що робить життя приємним або неприємним, а когнітивне – уявляється як задоволеність життям, передбачає судження, які робить людина, розмірковуючи про своє життя. Дослідження Е. Дінера показали, що ці компоненти по-різному чутливі до життєвої ситуації. Так, рівень доходу й освіти тісно корелює із задоволеністю життям, а стан здоров'я, наявність дбайливих відносин або самотність є досить сильними предикторами щоденних емоцій [30]. Дослідження Н. Бредбурн виявили, що приємні та неприємні емоції не є полюсами одного континууму, тобто присутність позитивних емоцій не обов'язково означає відсутність негативних, тому для повноти картини благополуччя людини він запропонував вивчати ці два аспекти окремо [31]. Під час оцінювання життя людиною значну роль відіграють соціальні та культурні настанови. М. Аргайл, М. Мартін, вивчаючи суб'єктивне благополуччя, виявили, якщо люди вважають, що задоволеність життям бажана, вони швидше спираються на позитивну інформацію під час винесення судження щодо свого життя, а якщо щастя в суспільстві розглядається як важлива цінність, то більшого значення набувають негативні аспекти, що знижує когнітивну оцінку самого життя [32].

Дослідження суб'єктивного благополуччя значно просунуло розуміння його структури, чинників і динаміки. З'явилися різні погляди на сутність благополуччя. На відміну від цільових підходів, коли стверджується, що благополуччя виникає в разі досягнення мети, і що апогей стану щастя перебуває в точці досягнення кінцевого результату, суб'єктивно-діяльнісний підхід орієнтований на процес, відповідно до якого сама активність викликає особливі протяжні переживання щастя і благополуччя. М. Чіксентміхайі описує стан «поток», або заглибленості, захопленості, яка приносить глибоке задоволення [33].

Розрізнення гедоністичного й евдемоністичного благополуччя викликало прагнення дослідників визначити їх співвідношення. К. Ріфф і її колеги підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя характеризує стан людини, тоді як психологічне благополуччя є динамічним і напруженим. Евдемоністичне благополуччя містить екзистенційні компоненти (життєві цілі, особистісний розвиток і зростання тощо), воно спрямовано на майбутнє, на відміну від суб'єктивного. Отже, гедоністичний підхід визначає феномен «благополуччя особистості» як суб'єктивне благополуччя особистості, що виникає як результат досягнення задоволення в різних сферах функціонування людини за уникання незадоволення і відчувається особистістю як емоційне переживання щастя, а

джерелом щастя є задоволення потреб (В. Вілсон) [35]. Відповідно до евдемоністичного підходу, феномен «благополуччя особистості» розглядається як психологічне благополуччя, що виникає внаслідок самореалізації особистості, розвитку власної індивідуальності та способів самовираження в різноманітних суперечливих взаємодіях соціального середовища. Різні емпіричні дослідження свідчать, що суб'єктивне і психологічне благополуччя доповнюють і компенсують одне одного за різної вираженості [36]. Джерелом щастя визнається спрямованість на реалізацію глибинних цінностей, що пов'язано з напругою і зусиллями, спрямованими на вирішення проблем (А. Ватерман) [37].

З позиції ресурсного підходу, психологічне благополуччя особистості розглядається як ресурси, потенції збереження та покращення психологічного здоров'я. К. Роджерс пропонує концепт благополучної особистості як повноцінно і позитивно функціонуючої, що має оптимальну психологічну пристосованість, оптимальну психологічну зрілість, цілковиту відповідність і відкритість досвіду [38]. у межах цього підходу психологічне благополуччя розглядається як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну й об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт – середовище» (О. Ширяєва) [39]; як внутрішні інтенції людини (несвідомі і свідомі ресурсні настанови) щодо життєздатності, саморозвитку, самовираження і самореалізації, що реалізуються в процесі діяльності, які є ресурсами психологічного благополуччя на чотирьох відносно автономних рівнях – психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного та психологічного здоров'я (А. Вороніна) [40]; як ресурсний стан особистості, який детермінує та яким керує сама особистість, що містить компоненти позитивного повноцінного функціонування в системі соціальних та індивідуальних відносин (Я. Павлоцька) [41] тощо.

Досліджуючи детермінанти психологічного благополуччя особистості, науковці зосереджують увагу на його чуттєвому компоненті – суб'єктивному відчутті, ними експериментальним шляхом виявлено: 1) що із суб'єктивним відчуттям благополуччя особистості пов'язані особистісні чинники (позитивна самооцінка, внутрішній локус-контроль і екстраверсія) (Е. Дінер); 2) що суб'єктивне відчуття благополуччя може бути як причиною, так і наслідком повсякденних негараздів і стану фізичного здоров'я (Г. Фейст і його колеги); 3) що суб'єктивне відчуття благополуччя залежить від трьох чинників: задоволеності особистими досягненнями, радості та задоволення від життя та міцного здоров'я (А. Ферхнем і Б. де Бруін); 4) що існує значущий зв'язок між екстраверсією та суб'єктивним відчуттям благополуччя незалежно від специфіки ситуації (В. Пейвот із колегами) [42];

5) що за високого рівня суб'єктивного благополуччя проявляється низький рівень спрямованості на процес життя, його емоційну сторону та низький рівень контролю власного «Я» (Ж. Вірна) [43]; 6) що центральною рисою психологічного благополуччя особистості є самоприйняття, позитивна оцінка себе та свого життя з переважанням гедоністичного аспекту благополуччя (де психологічне благополуччя більше пов'язано із задоволеністю життям і позитивними емоціями) над евдемоністичним («належним», осмисленим і добросесним буттям) (Ю. Олександров) [44] тощо.

У сучасній психологічній літературі використовується для аналізу психологічного благополуччя спектр понять різної значущості: «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «особистісне благополуччя», «душевне благополуччя», «емоційне благополуччя», «соціальне благополуччя», «матеріальне благополуччя», «фізичне благополуччя», «професійне благополуччя», «онтологічне благополуччя», «психологічне здоров'я» тощо. Зазначене багатоманіття різних аспектів благополуччя пов'язане з наявною і схваленою в соціумі системою цінностей, переосмисленою та доповненою змістовно смисловими, потребнісно-мотиваційними й іншими детермінантами. Складність і багатоаспектність зазначеного поняття визначається різноманітністю поглядів на його змістові аспекти та структурні компоненти. Окреслюючи наявні напрацювання сучасних вчених, наголошуємо на виокремленні деякими вченими поняття суб'єктивного благополуччя як компонента психологічного благополуччя. Хоча питання розділення цих понять сьогодні є дискусійним: науковці розглядають суб'єктивне благополуччя як складник психологічного, психологічне благополуччя як складник суб'єктивного, як синонімічні поняття, а також як взаємодоповнюючі показники повноцінного функціонування. Так, Л. Галіахметова зазначає, що поняття «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «задоволеність життям» охоплюють об'єктивні та суб'єктивні компоненти і впливають одне на одного. А поняття «задоволеність життям», перебуваючи в тісному взаємозв'язку з поняттями «благополуччя» і «суб'єктивне благополуччя», не тотожне жодному з них, воно характеризується стійкістю, стабільністю, комплексністю, системністю і водночас охоплює відносно самостійні аспекти та явища [45]. Т. Данильченко виокремлює поняття «суб'єктивне соціальне благополуччя», звертаючи увагу на посередницьку роль соціальних груп у сприйманні людиною життєвих подій на індивідуальному та суспільному рівнях, що дозволяє визначити цілісність позитивного переживання людиною як суспільною істотою власного існування [46].

Безпосередньо суб'єктивне благополуччя так визначається науковцями: 1) як когнітивна

й афективна оцінка життя особистості, що базується в основному на трьох компонентах: задоволенні життям, позитивному впливі та негативному впливі (П. Гріффін і П. Ворд) [47]; 2) як інтегральне соціально-психологічне утворення, що охоплює оцінку і ставлення людини до свого життя, самої себе, базується на її активності, що містить когнітивний, емоційний і конативний (поведінковий) компоненти (А. Кужильна) [48]; 3) як стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими за валентністю переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності, коли на рівні стану незадоволеність однією сферою компенсується задоволеністю в іншій, а на рівні внутрішньої динаміки – незадоволеність створює певну зону напруги, яка стає рушійною силою розвитку, а задоволеність – зону вирішення, а не як переживання абсолютного щастя або задоволеності всім; як емоційно-оцінкове ставлення людини до власного життя, своєї особистості, взаємостосунків з іншими людьми та процесам, які мають для неї значення з погляду засвоєння нормативно-ціннісних і смислових уявлень про «благополуччя» зовнішнє та внутрішнє середовище, яке виражається в задоволеності ним та відчутті щастя (Р. Шаміонов) [49]; 4) як стан, що характеризує процес розвитку особистісної зрілості та супроводжує розвиток; як інтегральна характеристика функціонування особистості, де благополуччя і щастя є суб'єктивними конструктами, що являють собою внутрішні стани, почуття, уявлення. Психологічне благополуччя дозволяє людині скеровувати зусилля на реалізацію власного потенціалу у важких умовах: «концепти життєстійкості й усвідомленості й були створені для того, щоб виявити, завдяки чому люди можуть долати важкі обставини» (В. Манукян, Є. Трошкіна) [50]; 5) як когнітивно-емоційна оцінка особою якості власного життя загалом і окремих його сфер зокрема, яка формується на основі міри задоволеності потреб (передусім соціальних), еталонних уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та інтеріоризованих, і створює основу для досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей, самореалізації, розкриття свого потенціалу, осмислення життя (І. Горбаль) [51]; 6) як когнітивно-емоційна оцінка задоволеності різними сферами життя та самоприйняття з позиції власного досвіду (Є. Дінер) [30]; 7) як інтегральний психологічний показник життя людини, що відображає ціннісні аспекти ставлення людини до різних сфер її життя і рівень адаптації до них (В. Хащенко) [52]; 8) як показник задоволеності або незадоволеності життям, що формується на основі особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу та видах її діяльності й поведінки: побутового,

економічного, політичного характеру (Л. Куліков) [53]; 9) як системна єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини: особистісної зрілості, самоактуалізації, стану психологічного благополуччя особистості, гармонії особистості, суб'єктивного благополуччя, через ресурсний, процесуальний, результативний, структурний, оціночний аспекти, що оцінюється за такими критеріями: особистісна зрілість і розвиток особистісного потенціалу, задоволеність життям, психологічне благополуччя особистості, оптимістичне й позитивне ставлення до життя і світу, вміння проходити складні життєві ситуації, легкість реалізації та дотримання власних цінностей і смислів, оптимальність характеристик ціннісно-смиислової сфери (Ю. Олександров) [44]; 10) як чинник саморегуляції особистості, як результат саморегуляції психічних станів, як сприйняття життя індивідом (Н. Батурін) [54]; 11) як переживання змістовної наповненості та цінності життя загалом як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей, що є умовою реалізації її потенційних можливостей та здібностей (А. Вороніна) [55]; 12) як стійка властивість особистості з домінуванням позитивних емоцій, тісних взаємовідносин, суб'єктною залученістю в життєдіяльність, осмисленістю життя та позитивною самомотивацією (С. Водяха) [56]; 13) як багатовимірне поняття, яке являє собою інтегральне психологічне утворення, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і себе самої (Г. Пучкова) [57].

Психологічне благополуччя співвідноситься з поняттями «задоволення життям» і «щастя», які також мають безліч інтерпретацій. Задоволення розглядається: як почуття і стан вдоволення, задоволеність; із приємністю та радістю [58]; як задоволеність виконанням своїх прагнень, бажань, потреб [59]; як приємне відчуття від отримання бажаного та від бажаної діяльності, формальний спосіб почуватися щасливою людиною, досягнення необхідного або бажаного [60]. Проблематика щастя людини стала популярною в дослідженнях не лише соціально-психологічного напрямку, а й економічного, правового, антропологічного, демографічного, політичного тощо. Розміщення щастя в центрі державної політики не нова ідея: адже прагнення до щастя закріплено в Конституції Франції та Декларації незалежності Сполучених Штатів Америки. Перші психологічні експериментальні дослідження феномена «щастя» провели Дж. Уотсон (анкетне опитування щодо виявлення джерел щастя) та Е. Торндайк (факторний аналіз «умов хорошого життя» – чинників задоволення життям) у 30-х рр. ХХ ст. Наразі в Західній Європі домінує концепція, яка пояснює щастя як сукупність прагнень людини й особистих значень (контекстів) у проясненні щастя [61].

Дослідження щастя не може бути здійснене оцінюванням його рівнів та їх порівнянням, оскільки щастя є самооцінковим явищем. Психологічна властивість щастя полягає в тому, що щастя радше є ідеєю, настроєм, мотивом, діяльністю в повсякденному житті людей: що і як вони насправді роблять, щоб зробити своє життя щасливішим, як воно зумовлюється домінуючими соціальними цінностями, а також цілями і прагненнями (можливо, навіть суперечливими) людини. Закордонні науковці визначають щастя як різноплановий феномен, який проявляється в різних речах у різних місцях, різних суспільствах і різних культурних контекстах (Г. Матеус і К. Ізкьєрдо) [62], як мету, усвідомлювану і потенційно доступну кожній людині через її дії (Д. Мак-Махон) [12]; як відчуття гарного життя та бажання зберегти це відчуття (Р. Ліярд) [63]. Г. Волкер аналізує щастя стосовно цінностей (того, що має значення для людей) у трьох взаємопов'язаних аспектах: 1) щастя розуміється як щось важливе за певних обставин і не може бути незаперечним добром і остаточним благом; 2) щастя є оцінковою категорією, оскільки потребує позитивної оцінки або загальної оцінки людиною власного стану; 3) щастя не може бути відокремлене від спектра цінностей, щодо яких воно стає значущим, і який обов'язково інформує про процес оцінювання. Сприймання людиною цінностей, що сприяють щастю: від мирного соціуму та відсутності занепокоєння до фінансового успіху чи безпеки своєї сім'ї. Науковець пропонує розглядати щастя як триангуляцію (три осі) середовища, чесноти та відповідальності, оскільки: 1) сфера щастя завжди певною мірою обмежена середовищем, в якому перебуває людина; 2) щастя завжди перебуває в певному відношенні до чесноти: до мети добродісної дії, або є її передумовою, або як відокремлене від чесноти взагалі, що дає можливість дискутувати щодо двох ключових питань: який вид життя принесе щастя, як морально оцінюється щастя?; 3) щастя стосується специфічних форм відповідальності щодо того, хто відповідає за щастя, кого, яким чином можна притягнути до відповідальності. Крім того, особистості несуть відповідальність за власне щастя, що, безсумнівно, є однією з найбільш політично значущих рис сучасної концепції щастя та певним чином має враховуватися під час організації спільного життя людей, що має вирішальне значення для благополучного життя, для створення цілей у житті й обов'язку піклуватися про щастя інших [61]. Специфічність щастя визначається найбільш бажаними та цінними благами в житті людини, які сприймаються як такі, що позитивно впливають на її життя, приносять відчуття задоволення життям. Крім того, щастя вирізняється суб'єктивністю оцінки людиною власного життя через пізнання та відчуття. Усвідомлення щастя сприяє виникненню

міркувань про сенс життя, про життєві цінності та вплив соціального середовища на його виникнення. «Справжнє» щастя є не лише достатньо відносним явищем, воно існує в афективному вимірі соціальних відносин й орієнтоване на інших людей; гонитва за особистим щастям дуже часто є неможливою (невдалою). Сприйняття щастя чітко передбачає декілька тимчасових переваг: оцінюватися може загальний стан у певний момент часу, частина та/або сфера життя. Г. Волкер зазначає, що щастя може також містити як довгострокові, так і короткотермінові компоненти, хоча джерела щастя можуть самі собою різко змінюватися із часом і навіть упродовж кількох років [61]. Щастя тісно пов'язане з відчуттям «правильної орієнтації», відчуттям, що людина рухається в правильному напрямі, що дозволяє чітко визначити, коли люди отримують те, що хочуть, вони можуть перестати бути щасливими (П. Брукнер) [64]. Щастя може функціонувати як потужне джерело мотивації, яке формує спосіб життя людей, орієнтованих на певні горизонти, навіть коли прагнення до щастя стає своєрідним моральним обов'язком. З огляду на те, як щастя орієнтовано на майбутнє і які дії людей можуть розглядатися як мотивовані цією метою майбутнього щастя, необхідно визнати, що люди вкрай погано прогнозують те, що зробить їх щасливими або, точніше, як стати щасливим завдяки певній події або речі в майбутньому (Д. Гілберт) [65]. Щастя не завжди можна розглядати як доступне кожному, його не варто вважати власністю однієї особистості; навпаки, його можна тлумачити як частину безперервного потоку суспільного життя, як таке, що притаманне певній якості та не зводиться до окремої людини. Щастя завжди пов'язано з ідеями доброчесності, вказує на конкретні форми відповідальності: хто, в кінцевому підсумку, відповідає за щастя кого і яким чином вони можуть бути притягнуті до відповідальності. Щастя завжди охоплює оцінку роду: свого стану в часі або в житті загалом, або в кількох взаємопроникних життях (Г. Волкер) [61].

Створюючи інтеграційні моделі внутрішнього благополуччя, науковці зазначають важливі ролі емоцій і відчуття щастя поряд з усвідомленням життя (Д. Леонтьєв, Р. Шаміонов, Н. Батурич та ін.). у моделі Д. Леонтьєва щастя розглядається під кутом зору саморегуляції як феномен зворотного зв'язку, як переживання злиття бажаного з фактичним. На його думку, характеристики цілей визначають якісні особливості щастя, що містить емоційний компонент у своїй структурі. Д. Леонтьєв виокремлює два види щастя: 1) щастя нормативне (щастя-мінімум), яке досягається шляхом задоволення базових потреб; 2) евідемоністичне щастя (щастя-максимум), що досягається шляхом постановки та досягнення особистісно осмислених цілей, реалізацією індивідуальних екзистенційних

проектів. Цільовий підхід психологічного аналізу феномена «щастя», за Д. Леонтьєвим, передбачає налаштування особистості на кінцеву ціль, а щастя розглядається під кутом зору саморегуляції як феномен зворотного зв'язку, як переживання злиття бажаного з фактичним [66]. Щастя в межах соціально-філософського знання О. Мішутіна концептуалізує за допомогою поняття «бажаний стан буття», тобто соціально заданий зразок, образ світу і людини, якими вони «повинні бути», який містить певні вимоги до людини і світу, що є також життєвими завданнями, які необхідно вирішувати в процесі індивідуального життя [67]. М. Аргайл окреслює щастя як певну особистісну рису [68], завдяки якій відбувається активність людини на шляху до її самоздійснення. Це поняття розробляється також у дослідженнях М. Фордіса (індекси щастя та психологічного здоров'я) [69], П. Хіллса (зв'язок позитивних налаштувань та дозвілля зі щастям та властивостями особистості, особливості вимірювання психологічного благополуччя) [70; 71], С. Любомирські (особливості вимірювання суб'єктивного щастя) [72] та ін.

Аутентичне щастя, за М. Селігманом, досягається через відкриття людиною позитивних якостей, їх розвиток і реалізацію в різних сферах життя – на роботі, у сім'ї, у повсякденному житті. Щастя розглядається як реальна річ, яка визначається вимірюванням задоволеності життя. На думку М. Селігмана, щастя має три аспекти: позитивні емоції, заняття (справа, дії, взаємодії) і сенс, кожен з яких насичує задоволення життям і цілком вимірюється суб'єктивним усвідомленням. в аутентичній теорії щастя М. Селігман силою та доброчесністю вважає: доброту, соціальний інтелект, гумор, мужність, цілісність тощо (двадцять чотири компоненти), які використовує особистість для того, щоб зустріти всі виклики життєвого шляху. Рівень щастя оцінюється критерієм «задоволеність життям», а його основною метою є підвищення рівня задоволеності в житті. Автентична теорія щастя є одномірною, відповідно до неї людина тільки може оцінити, скільки щастя (задоволення життям) бажає отримати, і скеровує власні зусилля на максимізацію майбутнього щастя, що виявляється як остаточний загальний шлях індивідуального вибору [73].

Дослідниками підкреслюється необхідність осмислення, насиченості та продуктивності життя для відчуття людиною благополуччя. Такої думки дотримуються майже всі сучасні російські психологи (В. Чудновський, Р. Шаміонов, П. Фесенко та ін.). Р. Шаміонов зазначає, що наявність смислів і наповненість життя лежать в основі задоволеності та благополуччя людини. Деякі вчені створюють інтеграційні моделі внутрішнього благополуччя, у багатьох з них підкреслюється важлива роль емоцій і відчуття щастя поряд зі свідомістю життя (Н. Батурич, Д. Леонтьєв, Р. Шаміонов та ін.) [49].

Наразі недоречним вбачається ототожнювання понять «благополуччя», «щастя» та «задоволення». Задоволення являє собою почуття і стан вдовolenня, радості щодо прагнень, бажань, потреб і діяльності особистості, щастя представляється як результат поєднання уявлень бажаних благ, вчинків та діянь особистості, спрямованих на їхнє досягнення та фактично отриманих благ. Психологічне благополуччя особистості є ширшим утворенням, яке поглинає, через них проявляється і містить поняття «щастя» і «задоволення». Аналіз досліджуваної проблематики потребує виокремлення загальних критеріїв психологічного благополуччя:

1. Психологічне благополуччя має властивість суб'єктності, оскільки може переживатися лише індивідом, а отже, виокремлення суб'єктивного, соціально суб'єктивного його компонентів не вважаємо за потрібне. Ці поняття доречно вважати рівнозначними. Властивість суб'єктності психологічного благополуччя підтверджується напрацюваннями багатьох науковців: психологічними критеріями суб'єктності є: здатність воліти бути людиною й самою собою, хотіти й могли обстоювати своє право на людське самісне існування, самовизначатися в просторі й часі свого життя, творити нові змісти та форми буттєвості, здійснювати рефлексію своїх творінь, набувати й нарощувати досвід людського буття, проектувати його нові форми та змісти (В. Татенко) [74]; людина як суб'єкт має здатність зіставляти й оцінювати свої можливості з об'єктивними вимогами, умовами та завданнями загалом (К. Абульханова-Славська) [75]; людина як суб'єкт життєдіяльності має здатність ставити й вирішувати завдання активної адаптації до умов життя й здатність самовдосконалюватися в процесі цієї адаптації (Н. Александрова) [76]; суб'єкт виступає як інтегральна характеристика людини в цілісності її системних властивостей, що має здатність реалізовувати поставлені цілі, управляти, контролювати й оцінювати процес і результат своїх дій (А. Брушлинський) [77]. Благополуччя (або неблагополуччя) особистості виникає на основі суб'єктивних переживань і оцінок різних сторін її особистості та життя: 1) позитивно виражених станів і характеристик особистості (здоров'я, моральність, щастя, позитивна афективність, задоволення життям тощо); 2) сприймання й оцінювання психологічної комфортності, почуття задоволеності і позитиву, почуття щастя, які виникають завдяки таким чинникам, як матеріальний добробут і рівень споживання, сімейний стан, професійна діяльність, проведення дозвілля, участь у справах громади та різних неформальних об'єднаннях тощо; 3) внутрішнє переживання щодо якості життя як внутрішня узгодженість, визначеність і задоволеність особистості всіма аспектами її життя.

2. Психологічне благополуччя сприймається, переживається й оцінюється особистістю в контексті якості таких рівнів життя в часовому континуумі: фізичного – як здоров'я людини, пов'язаного з нормальним функціонуванням її біологічних систем і окремих органів (відчуття фізичного та психологічного здоров'я, гарного фізичного тону, самопочуття та тілесного комфорту); психічного – як здоров'я індивіда, наділеного не просто сукупністю природних властивостей нервової системи та функціональною організацією і будовою мозку, а також психікою як продуктом діяльності мозку (перцептивні, афективні, когнітивно-мнемічні, вольові й інші психічні функції та процеси); матеріального (задоволеність матеріальною стороною власного існування (житлом, харчуванням, відпочинком), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку); духовного (відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури, усвідомлення і переживання сенсу власного життя, наявність віри – у Бога чи в себе, у долю або щасливу удачу на своєму життєвому шляху, в успіх власної або спільної справи тощо), соціального (задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить, почуття спільності, задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні [53]).

3. Результативними ознаками психологічного благополуччя можна визначити: 1) індивідуально-психологічні: щастя, радість, спокій, добре самопочуття, бадьорість, наявність енергії, задоволення від життя в різних його проявах, віру в себе, здатність формувати власні цінності та сенси життя, осмислення й оцінювання досвіду, оптимізм, почуття гумору, позитивне налаштування, мужність (сміливість), здатність отримувати задоволення від життя; здатність до саморегуляції, адаптивність, працездатність; потребу в самоповазі, самопізнанні, саморозвитку, самореалізації; 2) соціально-психологічні: якість та різноманіття стосунків з оточенням (близькість, турбота, емпатія), здатність до співпраці, довіра, задоволеність міжособистісними зв'язками і соціальним статусом, потребу в активній участі в перетворенні навколишнього середовища на краще тощо.

Висновки. у сучасній психологічній науці відсутнє загальноприйняте визначення поняття благополуччя особистості. у контексті проблематики дослідження психологічного благополуччя особистості необхідно зазначити, що благополуччя розглядається науковцями як багатомірний психологічний конструкт, який охоплює широку сферу переживань позитивних станів і властивостей особистості, внутрішньої комфортності та задоволення життям у різних його аспектах і рівнем щастя під час оцінювання якості життя, потреби

в саморозвитку в контексті переживання та відчуження власного розвитку як процесу самовдосконалення, осмисленість та цілеспрямованість власного розвитку і повноцінного функціонування. Психологічне благополуччя особистості є біполярною категорією «благополуччя / неблагополуччя», пов'язує всі рівні екзистенційності та дійсності існування, а також є ціннісно-сисловою константою психічної організації людини. Як психологічна категорія «психологічне благополуччя» співвідноситься з поняттями «щастя», «задоволення», «позитивне повноцінне функціонування», «самоприйняття, самовизначення, самореалізація» тощо. Визначальними параметрами, які характеризують основні істотні особливості психологічного благополуччя особистості, є: 1) сфера потреб і можливостей їх актуалізації; 2) особистісна ціннісно-сислова сфера розвитку та реалізації; 3) сфера організації життєдіяльності в просторі та часі. А категорія «психологічне благополуччя особистості» уявляється як багатомірне, емоційно пережите, усвідомлене, відрефлексоване психічне утворення рівноваги життя, що визначає систему уявлень людини про себе, своє життя, стосунки, діяльність тощо, яке формується на основі життєвого досвіду, має цілеутворюючі та цілепокладальні функції актуалізації потреб і забезпечує динамічне розгортання процесу життєвого шляху в часовому просторі.

Перспективи подальших розвідок пов'язані зі здійсненням психологічного аналізу суб'єктивного переживання благополуччя-неблагополуччя та розвитком психологічної практики щодо змістового наповнення теорії психологічного благополуччя особистості й обумовленими нею методами роботи із психологічним неблагополуччям особистості.

Література:

- Ryan R. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. Ryan, E. Deci // *Annual Reviews Psychol.* – 2001. – № 52. – P. 141–166.
- Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / Диоген Лаэртский ; ред. тома и авт. вступ. ст. А. Лосев; перевод М. Гаспарова. – Книга VI. – 2-е изд. – М. : Мысль, 1986. – 571 с.
- История философии : [энциклопедия] / составитель и главный научный редактор А. Грицанов. – Мн. : Интерпрессервис ; Книжный дом, 2002. – 1376 с.
- Аристотель. Никомахова етика / Аристотель ; пер. В. Ставнюк. – К. : Аквилон-Плюс, 2002. – 480 с.
- Платон. Собрание сочинений : в 4-х т. / Платон ; общ. ред. А. Лосева, В. Асмуса, А. Тахо-Годи ; примеч. А. Лосева, А. Тахо-Годи ; пер. с древнегреч. – Т. 2. – М. : Мысль, 1993. – 528 с.
- Огарёв Г. 50 золотых идей в философии / Г. Огарёв. – Litres, 2017. – 301 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://profilib.com/chtenie/73164/georgiy-ogarev-50-zolotykh-idey-v-filosofii-23.php>.
- Карапетян Л. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. Карапетян // *Известия Уральского федерального университета. Серия 1 : Проблемы образования, науки и культуры.* – 2014. – № 1 (123). – С. 171–182.
- Августин Бл. О граде Божием / Августин Блаженный ; составление и подготовка текста к печати С. Еремеева. – Книги I–XIII. – СПб. : Издательство «Алетейя» ; К. : УЦИММ-пресс, 1998. – 589 с.
- Біблія або Книги Святого Письма Старого і Нового Заповіту / переклад І. Огієнка. – 1988. – 1523 с. – С. 1485.
- Барроуз Дж. Учись быть счастливым / Дж. Барроуз. – М. : Издательство «Мирт», 2000. – 53 с.
- Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич ; составление и перевод с польского Л. Коноваловой ; предисловие и общая редакция Л. Архангельского. – М. : Прогресс, 1981. – 366 с.
- Mc Mahon D. The Pursuit of Happiness: a history from the Greeks to the Present / Darrin Mc Mahon. – London : Allen Lane, 2006. – 544 p.
- Rashdall H. The Theory of Good and Evil : a Treatise on Moral Philosophy / H. Rashdall. – Oxford : Clarendon Press, 1907 – 776 p. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://archive.org/stream/theoryofgoodandevil2/shuoft?ref=ol#page/n3/mode/2up>.
- Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine publishing company, 1969. – 319 p. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well-Being.pdf.
- Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology.* – 1995. – № 69. – № 4. – P. 719–727.
- Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // *American Psychology.* – 2000. – № 55. – P. 68–78.
- Созонтов А. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Созонтов // *Вопросы психологии.* – 2006. – № 4. – С. 105–114.
- Ryff C. The contours of positive human health / C. Ryff, B. Singer // *Psychol. Inquiry.* – 1998. – V. 9 (1). – P. 1–28.
- Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук; Киев : Ваклер, 1976. – 304 с.

20. Франкл В. Человек в поисках смысла : [сборник] / В. Франкл ; пер. с англ. и нем. ; общ. ред. Л. Гозмана, Д. Леонтьева ; вст. ст. Д. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368с.
21. Братусь Б. К проблеме человека в психологии / Б. Братусь // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3–20.
22. Швалб Ю. Психологические модели целеполагания / Ю. Швалб ; АПН Украины, Институт психологии им. Г.С. Костюка. – К. : Стило, 1997. – 240 с.
23. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер ; пер. с англ. А. Боковой. – М. : Академический проект, 2011. – 240 с.
24. Юнг К.Г. Собрание сочинений : Конфликты детской души / К.Г. Юнг ; пер. с нем. – М. : Канон, 1994. – С. 186–200.
25. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М. : Академический проект, 2006. – 140 с.
26. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М. : АСТ, 2008. – 320 с.
27. Мэй Р. Экзистенциальная психология / Р. Мэй. – М. : Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001. – 149 с.
28. Seligman M. Positive psychology : an introduction / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // *American Psychologist*. – 2000. – V. 55. – P. 5–14.
29. Seligman M. Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being / M. Seligman. – Australia : Random House. – 2012. – 349 p.
30. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – Vol. 95. – P. 542–575.
31. Bradburn N. Reports on Happiness / N. Bradburn, D. Caplovitz. – Chicago : Aldine, 1965. – 195 p.
32. Argyle M. The psychological causes of Happiness / M. Argyle, M. Martin // *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective* ; eds. by F. Strack., M. Argyle, N. Schwarz. – N. Y. : Pergamon Press, – 1991. – P. 77–100.
33. Чиксентмихайи М. Поток : психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ.. – 4-е изд.. – М. : Смысл ; Альпина нон-фикшн, 2014. – 464 с.
34. Deci E. Self-determination theory : A macrotheory of human motivation, development and health / E. Deci, R. Ryan // *Canadian Psychology*. – 2008. – T. 49. – P. 182–185.
35. Wilson W. Correlates of Avowed Happiness / W. Wilson // *Psychological Bulletin*. – 1967. – Vol. 67 (4). – P. 294–306.
36. Ryff C. Optimizing Well-Being : The Empirical Encounter of Two Traditions / C. Ryff, C. Keyes, D. Shmotkin // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – Vol. 82. – P. 1007–1022.
37. Waterman A. Two conceptions of happiness : Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonistic enjoyment / A. Waterman // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1993. – № 64. – P. 678–691.
38. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс ; пер. с англ. – М. : Рефлбук ; К. : Ваклер. – 1997. – 320 с.
39. Ширяева О. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология; психология личности; история психологии» / О. Ширяева. – Хабаровск, 2008. – 21 с.
40. Воронина А. Уровневая модель психологического благополучия человека / А. Воронина // *Потенциал личности : комплексная проблема : материалы второй Всероссийской конференции* ; отв. ред. Е. Уваров. – Тамбов, 2003. – С. 29–32.
41. Павлоцкая Я. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Я. Павлоцкая ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Волгоградский филиал. – Волгоград, 2015. – 183 с.
42. Фернхем А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – Питер, 2001. – 360 с. – С. 86–87.
43. Вірна Ж. Аксиологія якості життя особистості / Ж. Вірна // *Психологія особистості*. – 2013. – № 1 (4). – С. 104–112.
44. Александров Ю. Саморегуляция как чинник психологического благополучия студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / Ю. Александров. – Харків, 2010. – 296 с.
45. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи / Л. И. Галиахметова // *Педагогика и Психология – Вестник Башкирского университета*. – 2015. – Т. 20. – № 3. – С. 1114–1117.
46. Данильченко Т. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій / Т. Данильченко // *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. – Львів, 2014. – № 3 (03). – С. 46–56. – С. 51.
47. Griffin P. Happiness and Subjective Well-Being / P. Griffin, P. Ward // *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology : Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)*. – 2016. – P. 285–293 [Электронный ресурс]. –

- Режим доступу : [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90152-H](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90152-H).
48. Кружильная А. Факторы субъективного благополучия личности / А. Кружильная // Евразийский Союз Ученых. Рубрика «Психологические науки». – 27 апреля 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://euroasia-science.ru/psixologicheskie-nauki/factory-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti>.
 49. Шамионов Р. Субъективное благополучие личности : этнопсихологический аспект / Р. Шамионов // Проблемы социальной психологии личности. – Саратов : Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. – 2008. – С. 45–52 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30315_full.shtml.
 50. Манукян В. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности : области сходства и различия / В. Манукян, Е. Трошихина // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». – 2016. – Вып. 2 (26). – С. 77–85.
 51. Горбаль І. Соціально – психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / І. Горбаль. – Л., 2016. – 166 с. – С. 164.
 52. Хащенко В. Субъективное экономическое благополучие и его измерение : построение опросника и его валидизация / В. Хащенко // Экспериментальная психология. – 2011. – № 1. – С. 106–127.
 53. Куликов Л. Психогигиена личности : Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : [учебное пособие] / Л. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
 54. Батурин Н. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. Батурин, С. Башкатов, Н. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – № 4. – Т. 6. – С. 4–14.
 55. Воронина А. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / А. Воронина. – Иркутск, 2002 – 28 с.
 56. Водяха С. Предикторы психологического благополучия студентов / С. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.
 57. Пучкова Г. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология; психология личности; история психологии» / Г. Пучкова : Хабаровск. – 2003. – 163 с.
 58. Словник української мови : в 11-ти т. / Інститут мовознавства АН УРСР ; за ред. І. Білодіда. – К. : Наукова думка, 1970–1980. – Т. 3. – С. 113.
 59. Ожегов С. Толковый словарь русского языка : около 65 000 слов и фразеологических выражений / С. Ожегов ; под ред. Л. Скворцова. – 26-е изд., перераб. и доп. – М. : ОНИКС ; Мир и Образование, 2008. – 736 с. – С. 610.
 60. Cambridge Advanced Learner's Dictionary. – Cambridge University Press, 2008. – 1699 p. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://dictionary.cambridge.org/ru/>
 61. Walker H. Values of happiness / H. Walker // Hau : Journal of Ethnographic Theory. – 2015. – Vol. 5. – № 3. – P. 1–23 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.haujournal.org/index.php/hau/article/view/hau5.3.002/2084>.
 62. Mathews G. Pursuits of happiness : Well-being in anthropological perspective / Gordon Mathews and Carolina Izquierdo. – New York ; Oxford : Berghahn Books, 2009. – 278 p.
 63. Layard R. Happiness : Lessons from a New Science (Second Edition) / Richard Layard. – London : Penguin, 2005. – 384 p.
 64. Bruckner P. Perpetual Euphorian on the Duty to Be Happy / Pascal Bruckner ; translated by Steven Rendall. – Princeton : Princeton University Press, 2011. – 257 p.
 65. Gilbert D. Stumbling on happiness / Daniel Gilbert. – London : Harper Perennial. – 2007. – 352 p.
 66. Леонтьев Д. Личностное в личности : личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова ; под ред. В. Манукян, Е. Трошихина, Б. Братуся, Д. Леонтьева. – Вып. 1. – М. : Смысл, 2002. – С. 56–65.
 67. Мишутина Е. Счастье как предмет социально-философского исследования / Е. Мишутина // Социально-гуманитарные знания. – 2008. – № 10. – С. 494–502.
 68. Argyle M. Happiness as a function of personality and social en counters / M. Argyle, M. Martin, J. Crossland // Recent advances in social psychology : an international perspective ; ed. by J. Forgas, J. Innes. – North-Holland : Elsevier, 1989. – P. 189–203.
 69. Fordyce M. A review of research on the happiness measures : A sixty second index of happiness and mental health / M. Fordyce // Social Indicators Research. – 1988. – № 20. – P. 355–381.
 70. Hills P. Positive moods derived from leisure and the irrelation ship to happiness and personality / P. Hills, M. Argyle // Personality and Individual Differences. – 1998. – № 25. – P. 523–535.
 71. Hills P. The Oxford Happiness Questionnaire : a compacts cale for the measurement of psychological well-being / P. Hills, M. Argyle //

- Personality and Individual Differences. – 2002. – № 33. – P. 1073–1082.
72. Lyubomirsky S. A measure of subjective happiness : preliminary reliability and construct validation / S. Lyubomirsky, H. Lepper // Social Indicators Research. – 1999. – № 46. – P. 137–155.
73. Seligman M. What is Well-Being? / M. Seligman // Authentic Happiness. – April 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533.
74. Людина. Суб'єкт. Вчинок : філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – 360 с. – С. 336.
75. Абульханова-Славская К. Состояние современной психологии : субъектная парадигма / К. Абульханова-Славская // Теория и методология психологии : постнеклассическая перспектива ; отв. ред. А. Журавлев, А. Юревич. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 428–450.
76. Александрова Н. Субъектность на поздних этапах онтогенеза : [монография] / Н. Александрова. – Новый Новгород : Ниженовгородский гуманитарный центр, 2000. – 123 с.
77. Брушлинский А. Психология субъекта / А. Брушлинский. – СПб. : Алетейя, 2003. – 272 с.
78. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : [монографія] / за ред. С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. – 540 с.

Волынец Н. В. Теоретический анализ категории «психологическое благополучие личности» в современной психологической науке

В статье проанализированы направления и основные теоретические подходы к определению содержательных аспектов категории «психологическое благополучие личности», представлен проблемно-исторический анализ представлений о психологическом благополучии личности, описаны параметры и общие критерии психологического анализа этой категории.

Ключевые слова: психологическое благополучие личности, счастье, удовлетворенность жизнью, качество жизни, самопринятие, самоопределение, саморазвитие, самореализация, положительное полноценное функционирование.

Volynets N. V. Theoretical analysis of the category «psychological well-being of the personality» in modern psychological science

The article analyzes the directions and main theoretical approaches to the definition of the content aspects of the category «psychological well-being of the personality», presents a problem-historical analysis of the notions of the psychological well-being of personality and describes the parameters and general criteria for psychological analysis of this category.

Key words: psychological well-being of personality, happiness, satisfaction with life, quality of life, self-acceptance, self-determination, self-development, self-realization, positive full-fledged functioning.