

УДК 159.922.27

DOI 10.32755/sjeducation.2020.02.052

## МІСЦЕ ПОНЯТТЯ «ОСОБИСТІСНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» В СИСТЕМІ КАТЕГОРІЙ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Данильченко Тетяна Вікторівна, доктор психологічних наук,  
доцент, професор кафедри психології,  
Академія Державної пенітенціарної служби  
(14000, Україна, м. Чернігів, вулиця Гонча, 34,  
e-mail: dan20151975@gmail.com)  
ORCID: 0000-0001-8809-0132

*Метою статті є аналіз сучасних концепцій, які використовуються для опису оптимального функціонування людини. Множинність термінології (щастя, психологічний добробут, процвітання) пов'язана з існуванням різних підходів до визначення екзистенціальної мети людського життя: задоволення чи користь. Спроби операціоналізувати компоненти благополуччя викликають певні труднощі, оскільки їх важко відокремити від предикторів та психологічних наслідків. Подолання методологічних обмежень зосереджені у двох напрямках. Структурно-багаторівневий підхід фокусується на визначенні структурних компонентів, типів благополуччя та пошуку способів їх взаємозв'язку між собою. Інтегральний підхід намагається знайти нове узагальнювальне (зонтичне) поняття для всіх концепцій оптимального функціонування людини.*

*Особисте благополуччя – це концепт, який об'єднує всі ознаки оптимальних умов та функціонування людини. Це суб'єктивність – індивідуальне переживання власного функціонування в повсякденному житті як результат самовизначення в теперішньому та очікувань щодо майбутнього, які залежать від імпліцитної концепції благополуччя. Афективна складова – емоційно-оцінне ставлення до окремих подій і життя в цілому. Обов'язковою умовою є позитивність такої оцінки – наявність певних позитивних переживань як результат сприймання об'єктивної життєвої ситуації, баланс позитивних і негативних емоцій. Наявність зовнішніх і внутрішніх критеріїв: з одного боку, відповідність системі цінностей, притаманних цій культурі, з іншого, оцінка щоденних зусиль та умов життя. Самодетермінація – можливість людини визначати характер оптимальної взаємодії між нею та середовищем, до певної міри її контролювати і нести відповідальність за наслідки.*

*Особисте благополуччя трактується як екзистенційний мультиконцепт, що відображає баланс між пошуком суб'єктом задоволення в різних сферах життя відповідно до імпліцитної концепції благополуччя і розкриттям особистого потенціалу та гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом на основі значущих емоційних характеристик і позитивних якостей особистості.*

**Ключові слова:** щастя, психологічне благополуччя, процвітання, суб'єктивне благополуччя, особистісне благополуччя.

## THE PLACE OF THE CONCEPT OF “PERSONAL WELL-BEING” IN THE SYSTEM OF CATEGORIES OF POSITIVE PSYCHOLOGY

**Danylchenko Tetiana**, Doctor of Sciences (Psychology),  
Assistant Professor, Professor of the Department of Psychology,  
*Academy of the State Penitentiary Service*  
(14000, Ukraine, Chernihiv, Honcha st., 34,  
e-mail: dan20151975@gmail.com)

ORCID: 0000-0001-8809-0132

*The purpose of the article is to analyze modern concepts that are used to describe the optimal functioning of an individual. The most common concepts in positive psychology are: happiness, psychological well-being, flourishing. The plurality of terminology is associated with the existence of different approaches to determining the existential goal of human life: pleasure or benefit. Attempts to operationalize the components of well-being cause some difficulty. They are difficult to separate from predictors and psychological consequences of well-being. Attempts to overcome the methodological limitations of each of the approaches are concentrated in two directions. The structural-tiered approach focuses on identifying structural components, types of well-being, and finding ways to relate them to each other. The integral approach tries to find a new generalizing definition for all concepts of optimal human functioning.*

*Personal well-being is a concept that unites all the signs of optimal conditions and human functioning. First, subjectivity is the individual experience of their own functioning in everyday life as a result of self-determination in the present and expectations for the future, which depend on the implicit concept of well-being. Second, the affective component is emotional and evaluative attitude to individual events and life in general. Third, a prerequisite is the positivity of such an assessment - the presence of certain positive experiences as a result of perception of an objective life situation, the balance of positive and negative emotions. Fourth, the presence of external and internal criteria: on the one hand, compliance with the system of values inherent in this culture, on the other, the assessment of daily efforts and living conditions. Fifth, self-determination is the ability of a person to determine the nature of the optimal interaction between him and the environment, to some extent to control it and be responsible for the consequences.*

*Personal well-being is interpreted as an existential multi-concept that reflects the balance between the subject's search for satisfaction in various spheres of life according to the implicit concept of well-being and the disclosure of personal potential and harmony between inner and outer world, based on significant emotional characteristics and positive personality traits.*

**Key words:** *happiness, psychological well-being, flourishing, subjective well-being, personal well-being.*

**Постановка проблеми.** Останнім часом у різних науках, таких як економіка, соціологія, політологія тощо, збільшився інте-

рес не до проблемного (негативного) полюсу низки явищ, а до їх ідеального стану (позитивного полюсу). Не винятком є психологія, де з'явилась нова галузь наукового знання, що отримала назву «позитивна психологія». Це, власне, не психологічна галузь у чіткому розуміння цього слова. Це більше методологічний підхід, що об'єднує соціальну, загальну, вікову психологію та психотерапію і консультування. В ньому людина розглядається як суб'єкт, що здатен самостійно вирішувати свої проблеми і досягати благополуччя. Акцент робиться на вивчення позитивних почуттів, позитивних рис характеру, позитивних явищ і суспільних інститутів, що сприяють вияву кращих людських якостей.

Єдиної теорії оптимального функціонування людини досі не склалося. Чималою завадою на цьому шляху є різноманіття тлумачень, що спираються на відмінні теоретичні підстави. За виразом Д. Гаспера, «благополуччя, здається, має інтуїтивну правдоподібність як концепт, однак практично ми стикаємося з надзвичайно заплутаною мережею понять і підходів, що частково відображають різні контексти, цілі та акценти» [1, с. 1]. Сучасні дослідники розглядають благополуччя як екзистенційний мультиконцепт, що уособлює людський досвід життя [2; 3].

Постало завдання об'єднати сучасні теорії оптимального функціонування людини навколо інтегрального концепту, яким, на нашу думку, може стати «особистісне благополуччя».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психології використовується багато понять для позначення оптимального стану людини в процесі життєдіяльності: щастя, благополуччя, процвітання, життєвий комфорт тощо. Навіть «всередині» кожного поняття існують розбіжності. Так, виділяють нормативне щастя (щастя-мінімум) та евдемонічне щастя (щастя-максимум) (Д. О. Леонтьєв, Є. І. Рассказова), благополуччя суб'єктивне (Е. Дінер, Р. Лукас, Р. Бісвас-Дінер), психологічне (К. Ріфф, А. Вотерман, А. Є. Созонтов, П. П. Фесенко), особистісне (Н. А. Батурін, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова, О. Г. Козенко, Дж. Міхаельсон). Побудова цілісної логічної картини підвищило б ефективність наукової теорії під час вивчення оптимального стану людини як мети психологічного супроводу і допомоги.

Робилися численні спроби проаналізувати відмінності та схожість понять. Так, в англійській фундаментальній праці, присвяченій позитивним аспектам людського функціонування, «The Oxford handbook of happiness» показано, що незважаючи на те, що терміни «щастя», «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «процвітання» все ще використовуються як синоніми, між ними є смислова відмінність [4]. Так, поняття «щастя», по-перше, розглядається як здоровий глузд, відображений в уявленнях про благополуччя, а по-друге, як гедоністичні (зосереджені на задоволенні) переживання. «Процвітання» стосується евдемонічного аспекту благополуччя, що акцентує особистісний ріст та самотрансценденцію (вихід за межі виконання значущої дії).

«Процвітання» – термін, що не набув широкого поширення у вітчизняних наукових пошуках, тоді як в англійській літературі він активно використовується. Проводячи аналіз наукових праць, присвячених вивченню оптимального життя, з 1938 по 2000 р. С. Алькір нарахував 39 спроб визначення «процвітаючого» життя [5]. Селігман М. вважає, що процвітання – позитивний психологічний стан, що характеризується позитивними емоціями, залученістю, позитивними стосунками, значущістю та досягненням різноманітних позитивних результатів в роботі та житті. Фактично, перераховуються складові гедоністичного, евдемонічного та соціального благополуччя [6]. На думку Ф. Хьюперт, процвітання – «високий рівень ментального благополуччя та втілення психічного здоров'я» [7, р. 108]. Такий підхід зводить процвітання до психологічного (евдемонічного) благополуччя. Термін процвітання фактично дублює термін благополуччя, оскільки процвітання визначають і як позитивне переживання життя, і як ефективне функціонування в ньому [8]. В іншій концепції благополуччя Дж. Раблі визначає таке ставлення феномена благополуччя до процвітання: «благополуччя як вияв стану процвітання спостерігається тоді, коли людина досягає успіху в цей момент часу» [9, р. 12]. Останніми роками Е. Дінер під впливом нових відкриттів і результатів широкомасштабних моніторингових у різних країнах розширив межі власної концепції, додавши «процвітання» як компонент суб'єктивного благополуччя, куди помістив евдемонічні (мета в житті, компе-

тентність, відчуття власної гідності) та соціальні (позитивні стосунки, внесок у благополуччя інших) аспекти благополуччя [10].

У російській психології аналіз особливостей використання понять, що описують оптимальний стан людини, дає Л. В. Кулікova (2004). На його думку, термін «щастя», який використовували перші наукові роботи, що присвячені вивченню благополуччя, є метафоричним поняттям, що тільки почасти є психологічним; «емоційний комфорт» має метафоричний зміст та «незручний» як операціональна категорія. Він вважає, що термін «суб'єктивне благополуччя» психологічно є найбільш точним [11].

Однак поняття «щастя» виявилось занадто актуальним під час опису оптимального функціонування в повсякденному житті, щоб незважаючи на його метафоричність, науковці-дослідники не намагалися знайти його кореляти. З одного боку, щастя розглядається як генералізована оцінка життя в цілому, як певний атрибут людини (щаслива або нещаслива). Зокрема Е. Дінер та ін. вважають щастя особистісною рисою [10]. З іншого, щастя трактується як пікове переживання, що важко досяжне в повсякденному житті. Особливо таке трактування притаманне слов'янським культурам, де вважається, що будь-яка людина може бути щаслива тільки в певний момент свого життя (якесь надзвичайне досягнення, народження дитини тощо).

На нашу думку, щастя – поняття, яке стосується спрямованості на пікові приємні почуття, що тривають обмежений момент часу в минулому, і викликані абсолютним задоволенням потреб або досягненням значущих цілей. Тоді як благополуччя відображає задоволеність наявним станом, менш інтенсивне за емоційними переживаннями, але більш-менш стабільне у часі [12].

Така неясність з термінологією, що описує оптимальне функціонування і стан особистості, породжена декількома причинами. По-перше, часто плутаються причинно-наслідкові зв'язки. Позитивні емоції можуть розглядатися як процес (у загальній психології й теоріях суб'єктивного благополуччя), як стан (у теоріях щастя) і як результат (у теоріях психологічного та особистісного благополуччя). В процесі набуття благополуччя його предиктори і наслідки повсякчас змінюються місцями, що робить процес досліджень благополуччя досить складним.

Відповідно до трактовки акцент робиться або на пошук критеріїв/зовнішніх чинників, що провокують позитивні емоції (гедоністичний підхід), або на саморозвиток особистості (евдемонічний підхід). Порівнянню цих двох підходів присвячений чималий науковий доробок [13; 14; 15; 16; 17]. Головний висновок зарубіжних досліджень полягає в тому, що це два автономні виміри психічної реальності, які необхідно досліджувати окремо, для кожного концепту будуючи свою теорію.

Таке теоретичне підґрунтя зумовлене специфікою розвитку психологічної науки в різних культурах, де дещо розрізняються критерії позитивності. Так, акцент може робитися на життєві досягнення, результативність життєвого шляху, що має певний видимий результат: «Життя повинно мати сенс». В останній час в умовах, з одного боку, підвищення життєвого рівня, з другого – невизначеності життєвої ситуації, особливо поширеним серед значної частини населення стає принцип гедоністичності, відповідно вченими запропонований концепт суб'єктивного благополуччя: «Життя має приносити задоволення».

На думку Є. Г. Трошихіної та В. Р. Манукян (2017), гедоністичні та евдемонічні підходи відображають різні аспекти психічної реальності. Однак вони взаємно зумовлені, оскільки емоції об'єднують усі переживання, пов'язані з оцінкою благополуччя [18]. Інколи евдемонія і гедонія розглядаються як два полюси одного явища (благополуччя), пов'язаного із ставленням до життя. Гедонія спрямована на уникнення проблем та пошук задоволення, тоді як евдемонія – це напруга, пов'язана з вирішенням проблем, і саморозвиток, який не завжди буває комфортним. Так, Н. В. Грішина зазначає, що психологічне благополуччя пов'язане з відкритістю до основних проблем існування, здатністю до інтеграції всіх сторін життя, зокрема й тих, що завдають біль і страждання, і повнотою їхнього проживання [19].

По-друге, в різних теоретичних підходах акцент робиться або на афект (афективну складову психіки), або на когніції в контексті моральних зобов'язань. Якщо афективна складова благополуччя вивчається досить активно (в 2012 р. в США, за даними Е. Дінера, було опубліковано 12 000 статей на цю тему [20]), то когнітивна складова представлена досить обмежено або

як евдемонія, або як особистісні сили. Майже не приділяється уваги імпліцитним концепціям благополуччя, але саме вони зумовлюють те різномайття вимірів критеріїв оптимального функціонування, яке поки що дослідники не змогли вивчити і представити достатньою мірою. Одна з найбільш яскравих робіт у цьому напрямку є праця Д. Гілберта «Спотикаючись об щастя» (2015), в якій показано, що люди дуже часто не розуміють, що робить їх щасливими в часовій перспективі (мається на увазі не тільки плінні потреби) [21]. Цей факт був підтверджений емпіричними дослідженнями. «Те, що робить нас щасливими сьогодні, може не приносити нам задоволення завтра» [22, р. 261]. При низькому рівні рефлексії імпліцитна концепція може бути узагальнена і нечітка, відповідно породжуючи розпливчастість критеріїв особистісного благополуччя. Під тиском економічних реалій провідним, гіпертрофованим критерієм все частіше стає економічне благополуччя. Ще однією малодослідженою проблемою залишається процес об'єднання особою емоцій та оцінок різних сфер життя в єдине судження про власне щастя чи благополуччя [23].

По-третє, важливим параметром теорії оптимального функціонування особистості є ступінь генералізації. Так, у повсякденному житті трактування щастя часто має найвищий ступінь узагальнення – рівень позитивності переживань як глобальна оцінка життя певної людини. Процвітання здебільшого розглядається як переважний стан протягом тривалого проміжку часу, оцінка певного періоду життя. Благополуччя в цьому ряду – найбільш динамічний феномен, це оптимальний стан протягом порівняно короткого проміжку часу. Однак на думку О. Ю. Зотової (2017), навіть суб'єктивне і психологічне благополуччя потрібно розрізняти за тривалістю. Так, суб'єктивне благополуччя – це короткочасний стан, а психологічне благополуччя – більш тривалий, що має довгострокові наслідки [24]. Але, що головне, при такому підході одне поняття не виключає інше. Стосовно певної особи можна сказати, що вона щаслива, процвітаюча і благополучна водночас. Але така суголосність не є обов'язковою. Як наприклад, коли людина в принципі вважає себе благополучною, але тиждень багатий на негативні події, і вона відчуває себе нещасною «тут і зараз».

Крім ступеня узагальнення теоретичних конструктів, важливою є їх диференціація, адже успішності людина може досягати в різних сферах. Як вище зазначалося, виділяють нормативне щастя, або щастя-мінімум (гедоністичний підхід), яке досягається через більш повне задоволення базових потреб і має універсальний характер; щастя-максимум, або евдемонічне щастя, що досягається через постановку і досягнення особистісно усвідомлених цілей, реалізацію індивідуальних екзистенційних проєктів [25]. Стосовно благополуччя варіативність ще більша. Так, Т. Рат і Дж. Хартер (2011) виділили п'ять складових благополуччя: професійне благополуччя (любов до справи, яку людина виконує щоденно), соціальне благополуччя (міцні стосунки з іншими людьми і любов), фінансове благополуччя (ефективне керування матеріальною стороною життя), фізичне благополуччя (міцне здоров'я й достатня кількість сил, щоб справлятися з повсякденними завданнями), благополуччя в середовищі проживання (відчуття належності до життя суспільства, що оточує) [26]. На теперішній час виділяють: духовний, емоційний, фізичний, розумовий та соціальний аспекти суб'єктивного благополуччя [27]; фізичне, психологічне, пізнавальне, соціальне та економічне благополуччя [28]; фізичне, психічне, емоційне, соціальне та духовне благополуччя [29]; особистісне та соціальне благополуччя, і окремо – благополуччя на роботі [30]. Куліков Л. В. (2004) виділяє соціальне (задоволеність соціальним статусом, станом суспільства, до якого належить індивід, міжособовими зв'язками тощо), фізичне/ тілесне (гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я тощо), матеріальне (задоволеність матеріальним аспектом існування, стабільністю прибутку) й психологічне (узгодженість психічних процесів і функцій, гармонія особистості, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги), духовне (можливість долучитися до багатств духовної культури, усвідомлення і переживання сенсу життя, наявність віри та ін.) благополуччя [11]. Очевидним питанням постає система підрядності таких феноменів.

Останнім часом постала потреба в узагальнювальному підході, який зміг би об'єднати як емоційну (гедоністичну), так і особистісну (евдемонічну) складову в єдиному теоретичному



конструкті. Розуміння того, що благополуччя – системне явище, яке не можна зводити до унітарного виміру, підтверджене чисельними емпіричними дослідженнями. На сьогодні спостерігаємо два напрямки наукового пошуку. Перший – структурно-рівневий – зосередився на з'ясуванні структурних компонентів благополуччя та їх супідрядності. Зокрема, Л. З. Левіт (2016) вважає, що всі концепції благополуччя можна помістити в рівневу систему, де в основі знаходиться суб'єктивне благополуччя, а психологічне є надбудовою [31]. Запропоновано чимало структурно-рівневих концепцій, серед найбільш відомих – ієрархічна концепція благополуччя М. Галахер, Ш. Лопес та К. Причер (2009) [32], особистісно-орієнтована концепція щастя Л. З. Левіта (2012) [33], структурно-рівнева концепція благополуччя А. В. Вороніної (2002) [34].

Однак такий підхід не позбавлений недоліків. Бассері М. А. та Седеве С. І. зауважують, що на сьогодні неможливо запропонувати єдину оптимальну структуру благополуччя [35]. Справа полягає в тому, що під час побудови концепції благополуччя кожний учений (або група вчених) використовують різні парадигми психологічної науки. Шість вимірів психологічного благополуччя, що запропонувала К. Ріфф (автономія, компетентність, особистісний ріст, позитивні стосунки з оточенням, мета в житті, самоприйняття), походили з психодинамічної теорії та психології розвитку. Головні поняття М. Селігмана (задоволеність, зобов'язання, значущість) поєднали гедоністичну теорію благополуччя з основними аспектами теорії Арістотеля та роботи М. Чіксентміхайї. Осмислення Е. Дінера було під впливом усіх більш ранніх підходів.

Другий підхід – інтегральний – намагається ввести «зонтичний» концепт для всіх понять оптимального функціонування людини. На нашу думку, найбільший потенціал мають такі, як «емоційно-особистісне благополуччя» [36], «психоемоційне благополуччя» [18], «особистісне благополуччя» [37].

Емоційно-особистісне благополуччя – категорія, запропонована Л. В. Карапетян (2017). Вона вважає його «цілісним екзистенційним переживанням стану гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, що виникає в процесі життєдіяльності і спілкування людини» [36, р. 134].

Психоемоційне благополуччя Є. Г. Трошихіна і В. Р. Манукян розуміють як «інтегральну характеристику внутрішнього світу особистості, що відображає взаємозв'язки евідемонічного та гедоністичного благополуччя у співвідношенні з базовими емоційними характеристиками особистості (тривожність, стійкі емоційні стани)» [18, р. 215].

На думку Н. А. Батуріна, С. А. Башкатова і Н. В. Гафарової, особистісне благополуччя – «специфічне поєднання властивостей темпераменту, особистості і позитивних рис характеру, що забезпечують людині умови для того, щоб здійснювати позитивні вчинки, мати благополучні міжособистісні стосунки, глобальне позитивне ставлення до себе і світу» [37, р. 7].

Зауважимо, що останнім часом дослідники уникають терміна «суб'єктивний», і тому є декілька причин. Якщо розглядати феноменологічно, особистісне благополуччя завжди суб'єктивне, оскільки саме суб'єкт оцінює свій стан за власними критеріями із врахуванням їх ієрархії. В такому контексті «процвітання» має більше соціальний відтінок: це оцінка швидше зовнішня, інших людей або груп. Часто термін «суб'єктивний» використовується для позначення мінливості емоційного стану, неможливості його оцінки за чіткими «об'єктивними» (позитивістськими) критеріями. Однак для самого індивіда його оцінки власної особистості завжди «об'єктивні» (в контексті правди і реалістичності), і стають важливою точкою відліку під час прийняття життєвих рішень.

На нашу думку, найбільш прогностичним є поняття «особистісного благополуччя», оскільки воно дає можливість описати людину системно і цілісно, в усій повноті параметрів оптимального функціонування особистості. Його структура наводиться на рисунку.

Концепт особистісного благополуччя не набув широкого поширення у вітчизняній психології. Власне єдиний перегляд та аналіз концепції Н. А. Батуріна, С. А. Башкатова і Н. В. Гафарової ми знайшли в праці О. Г. Козенко (2019) [38]. Однак, на нашу думку, постає потреба у введенні інтегрального концепту, який би органічно поєднав здобутки гедоністичного та евідемонічного підходів і дав можливість систематизувати в єдине ціле різні сторони оптимального функціонування особистості.

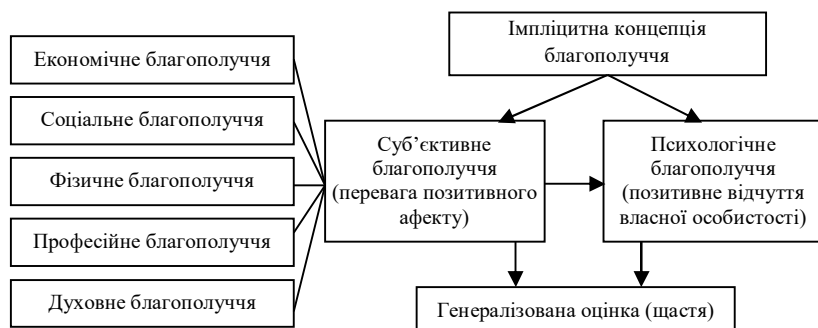


Рисунок – Концептуальна схема особистісного благополуччя (за даними автора)

Отже, особистісне благополуччя – психологічний мультиконцепт, який має такі атрибути. По-перше, суб'єктивність – індивідуальне переживання власного функціонування в повсякденному житті як результат самовизначення в теперішньому і очікування щодо майбутнього, які залежать від імпліцитної концепції благополуччя (орієнтація на гедонізм або саморозвиток). Критерії благополуччя для кожної людини є унікально гнучкими, оскільки залежать від самовизначення, того, якого сенсу надає їм особа в різні періоди свого життя. Суб'єктивність виявляється в індивідуалізації оцінок та вибірковому ставленні до зовнішніх стимулів. По-друге, оцінний (афективний) компонент – емоційно-оцінне ставлення до окремих подій і життя в цілому; оцінка може мати різний часовий вимір (від кількох тижнів до десятків років), стосуватися різних подій у минулому, теперішньому і майбутньому (часові перспективи) та ступінь узагальненості (оцінка певного параметра, події чи життя в цілому) і інтегрованості. По-третє, обов'язковою умовою є позитивність такої оцінки – це не просто відсутність негативних факторів, а наявність певних позитивних переживань як результат сприймання об'єктивної життєвої ситуації, баланс позитивних і негативних емоцій. По-четверте, наявність зовнішніх і внутрішніх критеріїв: з одного боку, відповідність системі цінностей, притаманних цій культурі, що об'єктивується в соціальному порівнянні; з другого – оцінка щоденних зусиль і умов життя, уявлення людини про її можливість жити «гарним життям» (індивідуальна концепція благополуччя).

По-п'яте, самодетермінація – можливість людини визначати характер оптимальної взаємодії між нею та середовищем, до певної міри її контролювати і нести відповідальність за наслідки.

Атрибути особистісного благополуччя є типовими, оскільки несуть відбиток культурно-історичних, соціально-політичних і економічних особливостей суспільства, з другого боку, вони є суб'єктивно-унікальними, відображаючи індивідуальний досвід, ступінь спрямованості на реалізацію складових концепції благополуччя, особистісну своєрідність індивіда.

На нашу думку, недолік багатьох концепцій благополуччя полягає в їх уніфікації – прагненні віднайти універсальний вимір позитивного функціонування людини. Тоді як у реальності особі необхідно віднайти стан рівноваги, з одного боку, між суб'єктивними відчуттями, що свідчать про психологічний комфорт (гедоністичний підхід, теперішній час), і процесом досягнення гармонії особистості в позитивному контексті (евдемонічний підхід, майбутнє); з другого, між готовністю змінювати себе (свою поведінку, перерозподіл часу, емоційну саморегуляцію) і змінювати зовнішнє середовище (вплив на соціальне середовище, особистісна автономія або конформність, пошук нових можливостей у вигляді зміни соціальних груп). Відповідно майбутнє позитивної психології за багатовимірними концептами, і сподіваємося, що особистісне благополуччя стане таким, яке забезпечить вивчення варіативних та різнорівневих явищ оптимального функціонування людини.

**Висновки.** У сучасній психології запропонований ряд понять, що описує позитивне функціонування особистості: щастя, процвітання, благополуччя. Найбільш поширеними і методологічно розробленими поняттями в психології є психологічне благополуччя та суб'єктивне благополуччя. Останнє піддається подальшій диференціації, адже сфер життя, які може оцінювати людина, доволі велика кількість. Нині активно вивчається економічне, соціальне, фізичне, духовне благополуччя.

Основні причини такого теоретичного різномайття лежать, перше, в теоретичних підставах кожного концепту, що відображають як культурну специфіку, так і особисту прихильність автора концепції до певної психологічної школи. По-друге, змішуються

предиктори, складові компоненти та психологічні наслідки переживання благополуччя. По-третє, в різних теоретичних підходах акцент робиться або на уникнення негативних переживань і пошук задоволення (гедонія, афект), або на переборення проблем, розвиток особистості (евдемонія, когніції). По-четверте, в різних концептах оптимального функціонування особистості наявний різний ступінь генералізації понять (від конкретного афекту до глобального переживання задоволеності життям).

Спроби подолати методологічні обмеження кожного з підходів сконцентровані у двох напрямках: структурно-рівневому – виявленні структурних компонентів та видів благополуччя і пошук способів їх підпорядкування один одному; інтегральному – введенні нового узагальнюючого концепту для всіх понять оптимального функціонування людини.

На нашу думку, особистісне благополуччя – екзистенційний мультиконцепт, що відображає баланс між пошуком суб'єктом задоволення (позитивних емоцій) у різних життєвих сферах згідно з імпліцитною концепцією благополуччя та розкриттям особистісного потенціалу й досягнення гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом на основі базових емоційних характеристик особистості і позитивних рис характеру.

Подальші перспективи дослідження вбачаємо в емпіричній верифікації концепту та створенні психометричних засобів його вивчення.

### Список використаних джерел

1. Gasper, D. (2004), "Human well-being: concepts and conceptualizations", in M. McGillivray (Ed.). *Measuring well-being*, Helsinki, Finland, UNU-WIDER, pp. 1–44.
2. La Placa, V., McNaught, A. and Knight, A. (2013), "Discourse on wellbeing in research and practice", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 3, No. 1, pp. 116–125.
3. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. and Sanders, L. (2012), "The challenge of defining wellbeing", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 2, No. 3, pp. 222–235.
4. Boniwell, I., David, S. and Ayers A. C. (Eds.) (2013), *The Oxford handbook of happiness*", Oxford, Oxford University Press.
5. Alkire, S. (2002), Dimensions of human development. *World Development*, 30, 181–205.

6. Seligman, M. (2011), *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, New-York, Free press.

7. Huppert, F. A. (2009), "A new approach to reducing disorder and improving well-being" in E. Diener (Ed.). *Perspectives on Psychological Science*, 4, pp. 108–111.

8. Huppert, F. A. and So, T. C. (2013), "Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being", *Social Indicator Research*, Vol. 110, pp. 837–861.

9. Raibley, J. (2011), "Happiness is not Well-being", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 19, pp. 1–25.

10. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999), "Subjective well-being: Three decades of progress", *Psychological Bulletin*, Vol. 125, pp. 276–302.

11. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие СПб.: Питер, 2004. 464 с.

12. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернівці: Десна Поліграф, 2016. 544 с.

13. Brulde, B. (2007), "Happiness theories of the good life". *Journal of Happiness Studies*, 8, pp. 15–49.

14. Diener, E. and Lucas, R.E. (2000), "Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfilment, culture and evaluation theory", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 1, pp. 41–78.

15. Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. and King, L. A. (2008), "Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia", *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 3, No. 4, pp. 219–233.

16. Parducci, A. (1995), *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum.

17. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*. 2006. № 4. С. 105–114.

18. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия. *Вестник СПбГУ. Психология и педагогика*. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 211–223. URL: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.302>.

19. Гришина Н. В. Экзистенциальная психология. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2018. 494 с.

20. Diener, E. (2013), "The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being", *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 8, No. 6, pp. 663–666.

21. Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. Москва: Альпина Паблишер, 2015. 320 с.

22. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 352 с.

23. Kahneman, D. (2010), "Objective happiness" in D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology*, New York, Russell Sage Foundation, pp. 3–25.

24. Зотова О. Ю. Психологическое благополучие личности. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. 312 с.

25. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья. *Вестник КРАУНЦ*. 2006. № 2. С. 3–12.

26. Рат Т. Хартер Дж. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни: пер. с англ. Москва: Альпина Паблишерз, 2011. 148 с.

27. Hettler, B. (1984), "Wellness: Encouraging a life time pursuit of excellenc", *Health values*, Vol. 8, No. 4, pp. 13–17.

28. Pollard, E. and Lee, P. (2003), "Child Well-Being: A Systematic Review of the Literature", *Social Indicators Research*, Vol. 61, No. 1, pp. 59–78.

29. Masters, G. N. (2004), "Conceptualising and Researching Student Wellbeing", Research conference, 2004. URL: [http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=research\\_conference\\_2004](http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=research_conference_2004) (accessed 15 January 2016).

30. Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S. and Marks, N. (2009), *National accounts of well-being: Bringing real wealth onto the balance sheet*. London, New Economics Foundation.

31. Левит Л. З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, 2016. 40 с.

32. Gallagher, M. W., Lopez, S. J. and Preacher, K. J. (2009), "The Hierarchical Structure of Well-Being", *Journal of Personality*, Vol. 77, No. 4, pp. 1025–1049.

33. Левит Л. З., Радчикова Н. П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика. *Национальный психологический журнал*. 2012. № 2(8). С. 81–89.

34. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. Томск, 2002. 24 с.

35. Busseri, M. A. and Sadava, S. W. (2011), "A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, oper-

ationalization, analysis, and synthesis", *Personality and social psychology review*, Vol. 15, No. 3, pp. 290–314.

36. Карапетян Л. В. Психологические корреляты эмоционально-личностного благополучия. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2017. № 4. С. 132–140.

37. Батурин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология»*. 2013. Т. 6 № 4. С. 4–14.

38. Козенко О. Г. Підходи до визначення змісту і структури поняття особистісне благополуччя. *Міжнародні наукові дослідження: інтеграція науки та практики як механізм ефективного розвитку: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 26–27 квітня 2019 р.). Київ, 2019. С. 99–102.

### References

1. Gasper, D. (2004), "Human well-being: concepts and conceptualizations" / in M. McGillivray (Ed.), *Measuring well-being*, UNU-WIDER, Helsinki, Finland, pp. 1–44.

2. La Placa, V., McNaught, A. and Knight, A. (2013), "Discourse on wellbeing in research and practice", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 3, No. 1, pp. 116–125.

3. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. and Sanders, L. (2012), "The challenge of defining wellbeing", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 2, No. 3, pp. 222–235.

4. Boniwell, I., David, S. and Ayers A. C. (2013), *The Oxford handbook of happiness*, Oxford, Oxford University Press.

5. Alkire, S. (2002), "Dimensions of human development", *World Development*, pp. 181–205.

6. Seligman, M. (2011), *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free press, New-York.

7. Huppert, F. A. (2009), "A new approach to reducing disorder and improving well-being" / in E. Diener (Ed.), *Perspectives on Psychological Science*, pp. 108–111.

8. Huppert, F. A. and So, T. C. (2013), "'Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being", *Social Indicator Research*, Vol. 110, pp. 837–861.

9. Raibley, J. (2011), "Happiness is not Well-being", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 19, pp. 1–25.

10. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999), "Subjective well-being: Three decades of progress", *Psychological Bulletin*, Vol. 125, pp. 276–302.



11. Kulikov, L. V. (2004), Personality psychohygiene. Issues of psychological stability and psychoprophylaxis, St.Petersburg, Piter.
12. Danylchenko, T. V. (2016), Subjective social well-being: psychological measuring, Desna Poligraph, Chernihiv.
13. Brulde, B. (2007), "Happiness theories of the good life", *Journal of Happiness Studies*, No.8, pp.15–49.
14. Diener, E. and Lucas, R. E. (2000), "Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfilment, culture and evaluation theory", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 1, pp. 41–78.
15. Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. and King, L. A. (2008), "Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia", *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 3, No. 4, pp. 219–233.
16. Parducci, A. (1995), Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ.
17. Sozontov, A. E. (2006), "Hedonic and eudemonic approaches to psychological well-being", *Voprosy psikhologii*, No. 4, pp. 105–114.
18. Troshikhina, E. G. and Manukyan, V. R. (2017), "Anxiety and stable emotional states in the structure of psycho-emotional well-being", *Vestnik SPbGU, Psikhologiya i pedagogika*, Vol. 7, No. 3, pp. C. 211–223.
19. Grishina, N. V. (2018), Existential psychology, SPbGU, St.Petersburg.
20. Diener, E. (2013), "The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being", *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 8, No. 6, pp. 663–666.
21. Gilbert, D. (2015), *Stumbling on Happiness*, Al'pina Publisher, Moscow.
22. Zimbardo, P. and Boyd, J. (2010), *The paradox of time. A new psychology of timing that will improve your life*, Rech, St. Petersburg.
23. Kahneman, D. (2010), "Objective happiness" / in D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, New York, pp. 3–25.
24. Zotova, O. Yu. (2017), Psychological well-being of the personal, Humanitarian University, Yekaterinburg.
25. Leontiev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006), What is needed for happiness: cultural, regional and individual differences and invariants of sources of happiness, *Vestnik KRAUNTS*, No. 2, pp. 3–12.
26. Rath, T. and Harter, J. (2011), *Five elements of well-being: Tools for improving the quality of life*, Al'pina Publisher, Moscow.
27. Hettler, B. (1984), "Wellness: Encouraging a life time pursuit of excellence", *Health values*, Vol. 8, No. 4, pp. 13–17.

28. Pollard, E. and Lee, P. (2003), "Child Well-Being: A Systematic Review of the Literature", *Social Indicators Research*, Vol. 61, No. 1, pp. 59–78.

29. Masters, G. N. (2004), Conceptualising and Researching Student Wellbeing, Research conference, available at: [http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=research\\_conference\\_2004](http://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=research_conference_2004) (accessed 15 January 2016).

30. Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S. and Marks, N. (2009), *National accounts of well-being: Bringing real wealth onto the balance sheet*, New Economics Foundation, London.

31. Levit, L. Z. (2016), Psychology of development and implementation of the living potential of the sub'ect: avtoref. dys. ... dokt. psyk. nauk, 19.00.01, Kyiv.

32. Gallagher, M. W., Lopez, S. J. and Preacher, K. J. (2009), "The Hierarchical Structure of Well-Being", *Journal of Personality*, Vol. 77, No. 4, pp. 1025–1049.

33. Levit, L. Z. and Radchikova, N. P. (2012), "Personality-Centered Concept of Happiness: Theory and Practice", *National Psychological Journal*, Vol. 2, No. 8, pp. 81–89.

34. Voronina, A. V. (2002), Assessment of the psychological well-being of schoolchildren in the system of preventive and corrective work of the psychological service: avtoref. diss. ... kand. psikh. nauk, 19.00.04, Tomsk.

35. Bussari, M. A. and Sadava, S. W. (2011), "A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis", *Personality and social psychology review*, Vol. 15, No. 3, pp. 290–314.

36. Karapetyan, L. V. (2017), "Psychological correlates of emotional-personality well-being", *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, Vol. 4, pp. 132–140.

37. Baturyn, N. A., Bashkatov, S. A., Gafarova, N. V., (2013), "Theoretical model of personality well-being", *Bulletin of the South Ural State University. Psychology series*, Vol. 6, No. 4, pp. 4–14.

38. Kozenko, O. G. (2019), "Approaches to determining the content and structure of the concept of personal well-being", *International scientific research: integration of science and practice as a mechanism of effective development: materials of the International Scientific and Practical Conference (Kyiv, April 26–27, 2019)*, Kyiv, pp. 99–102.