

УДК 159.9.316.6

**Пахоль Б. Є.,**

аспірант кафедри соціальної психології,  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка  
E-mail: boris.pakhol@gmail.com

## СУБ'ЕКТИВНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: СУЧАСНІ І КЛАСИЧНІ ПІДХОДИ, МОДЕЛІ ТА ЧИННИКИ

У статті представлено теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень феномену благополуччя. Розглянуто основні підходи до визначення його змісту і структури. Викладено класичні та сучасні концептуальні моделі та компоненти благополуччя, виокремлено його чинники. Запропоновано використання поняття «суб'єктивне благополуччя» для вимірювань, пов'язаних з самооцінкою, та «психологічне благополуччя», як загальний показник стану оптимального функціонування особистості, що включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники.

**Ключові слова:** щастя, задоволеність життям, якість життя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя.

This article introduces theoretical and methodological analysis of research of the phenomenon of well-being. The main approaches to defining its contents and structure were considered. The classic and modern conceptual models and components of well-being as well as its factors were singled out. We suggested the use of the concept of subjective well-being for measurements related to self-esteem and psychological well-being, as a general indicator of optimal functioning of the individual, which includes both subjective and objective measures.

**Key words:** happiness, life satisfaction, satisfaction with life in domains, quality of life, well-being, psychological well-being, subjective well-being.

**Постановка проблеми.** «Благополуччя» – порівняно новий науковий термін, що з'явився в позитивній психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до благополуччя і позитивного функціонування є однією з основних рушій-

них сил людського суспільства, його суб'єктивне відчуття є важливою умовою повноцінного життя особистості, можливо тому проблема його набуття і підтримки займає важливе місце в психологічних дослідженнях [53].

Розробкою основних підходів щодо визначення благополуччя займалися: M. Jahoda, N. Bradburn, Ed Diner, P. T. Costa, R. R. McCrae, P. Warr, M. W. Fordyce, C. Ryff, A. S. Waterman, R. M. Ryan, E. L. Deci, A. B. Вороніна, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, Л. В. Куликов, О. С. Ширяєва, Т. В. Данильченко, Е. Бенко та ін.

На початковому етапі досліджень благополуччя вивчалось як емоційне відчуття щастя. Дещо пізніше, N. Bradburn (1969) запропонував шкалу інтенсивності переживання щастя і почав оцінювати баланс між позитивними і негативними оцінками емоційного ставлення особистості до різних життєвих обставин і вивчати вплив різних чинників на відчуття щастя і загальну задоволеність. Однак виявилось, що дані конструкти не в змозі описати складну суб'єктивну картину сприймання та оцінки реальності, оскільки благополуччя стосується різних сторін життя людини. Тому в різних галузях наукового знання для позначення стану оптимального функціонування особистості почали вживати інші поняття, зокрема: щастя, якість життя, задоволеність життям, благополуччя, психологічне та суб'єктивне благополуччя тощо. Без серйозного теоретичного аналізу наукових досліджень феномену благополуччя провести розмежування між вищезазначеними конструктами доволі складно, оскільки вони описують єдину психологічну реальність.

Серед найвпливовіших можна виокремити праці таких дослідників: N. Bradburn, Ed Diener, M. Jahoda, C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, R. M. Ryan, E. L. Deci, M. Seligman, T. A. Judge, M. Argyle, J. R. Hackman, G. R. Oldham V. Vroom, E. Locke, M. L. Schults, D. Anaby, Д. О. Леонтьєв, Р. М. Шаміонов, Л. В. Куликов, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко, І. О. Джідарьян, А. В. Вороніна, О. С. Ширяєва, Ю. М. Олександров, А. Е. Созонтов, А. А. Шадрін, С. А. Дружилов, Т. Ю. Павлоцька, А. В. Курова, М. О. Батурін, С. А. Водяха, С. Р. Зеніна, Я. І. Іванова, Р. А. Березовська, Т. В. Данильченко та ін., - кожний з яких зробив свій вагомий внесок у розуміння цього конструкту, розглядаючи його прояви в різних аспектах людського життя.

Згідно з результатами останніх досліджень, благополуччя є відносно стійким інтегральним багатокомпонентним феноменом, що характеризує стан оптимального функціонування особистості та залежить від різноманітних чинників, зокрема: системи особистісних цінностей і уявлень про світ, наявності емоційних та поведінкових стереотипів,

різноманітних комунікативних навичок, особистісних якостей, цілей у житті та навіть загального рівня інтелекту. Різні аспекти благополуччя вимірюються суб'єктивними (самооцінка) та об'єктивними (об'єктивні психодіагностичні вимірювання) методами.

Зовнішні події та об'єктивні умови життя мають порівняно незначний вплив на загальне благополуччя (D. Kahneman, A. Tversky, 2000; S. Lyubomirsky, 2007). Набагато важливішим є внесок сформованих в процесі соціалізації стійких рис особистості (Keith Magnus & Ed Diener, 1991) [49].

З кожним роком наукове знання про благополуччя суттєво змінюється, ведуться дослідження його джерел і детермінант, уточнюється компонентний склад, термінологічна база, досліджуються особливості впливу різноманітних чинників, таких як: соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний достаток, задоволеність потреб, наявність цілей і сенсу життя, фізична активність, індивідуальні особливості, прийняття себе як особистості та ін.

Поряд із поняттям благополуччя в науковій літературі використовуються пов'язані з ним конструкти, такі як: щастя, психічне здоров'я, задоволеність життям, якість життя, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя та ін. Таке різноманіття термінів, з одного боку, свідчить про значний науковий інтерес до вивчення різних аспектів благополуччя, а з другого – створює термінологічну плутанину. Тому важливою є проблема відокремлення різних конструктів та визначення універсальної термінології.

Пошук нових підходів та моделей благополуччя, визначення його джерел і детермінант потребує вивчення та узагальнення сучасних та класичних наукових досліджень та може стати підґрунтям для розробки нових методів діагностики та навчання людей мистецтву повноцінного буття.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різні конструкти, пов'язані з благополуччям, вивчалися та використовувалися різними дослідниками: щастя (W. Wilson, N. Bradburn, M. Argyle, Ed Diener, I. A. Джидарьян, D. Kahneman, Ed Diener, & N. Schwarz, S. Lyubomirsky, L. King, Ed Diener); психічне здоров'я (M. Jahoda); задоволеність життям (N. Bradburn, F. M. Andrews & S. B. Withey, Ed Diener, Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, I. A. Джидарьян); задоволеність у конкретних сферах (Ed Diener, Ulrich Schimmack); якість життя (A. Campbell, D. P. Crowne, D. A. Marlowe); благополуччя (N. Schwarz, G. L. Clore, R. M. Ryan, E. L. Deci, H. T. Reis, R. M. Ryan); психологічне благополуччя (N. Bradburn, C. Riff, Chan Mei Fen, A. S. Waterman; D. Kahneman; M. Seligman, С. Карсканова, Е. Лознякова, О. С. Ширяєва,

Ю. М. Олександров, С. А. Водяха, Г. С. Хафізова, Ю. Б. Дубовик, Р. З. Шарапова, О. С. Ширяєва, А. Сирцова, Л. М. Яворською, Г. С. Філоненко, Я. І. Павлоцька); суб'єктивне благополуччя (Ed Diener, P. T. Costa, R. R. McCrae, Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, M. W. Fordyce, K. Magnus & Ed Diener, Ed Diener, J. S. Larsen, Ed Diener, E. Sandvik, W. G. Pavot, Ed Diener, S. Oishi, P. М. Шаміонов, U. Schimmack, M. Eid, R. J. Larsen, Л. Куликов, М. Дмитрієва, О. Доліна, М. Розанова, Т. Тимошенко, Н. С. Нахабич, А. В. Bakker, Н. В. Усова, М. О. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова, Т. В. Бескова, Р. М. Шаміонов, Е. Е. Бочарова, М. В. Григор'єва, Д. О. Леонт'єв, С. К. Летягіна, Г. Л. Пучкова, М. В. Соколова, С. В. Яремчук, Л. В. Карапетян, Н. В. Підбуцька, А. Г. Зуєва, Т. В. Данильченко, Е. Бенко); актуальне та ідеальне психологічне благополуччя (П. П. Фесенко).

У багатьох попередніх наукових дослідженнях суб'єктивне благополуччя розумілося переважно як емоційний стан [31]. Однак, за останні 30 років було запропоновано кілька ширших концептуалізацій цього феномену, які включають не тільки емоційну, але і когнітивну, поведінкову, а також мотиваційну складову (С. Ryff, 1989; С. Ryff & С. L. М. Keyes, 1995; Р. Warr, 1987, 1994).

Концептуальні відмінності різних підходів знайшли своє відбиття в різних моделях благополуччя, серед яких помітно виокремлюються:

- Модель «Якість життя» А. Кемпбела («Quality of life», А. Campbell, Р. Е. Converse, & W. L. Rodgers, 1976);
- Модель «Психологічне благополуччя» Н. Бредбурна («Psychological well-being», N. Bradburn, 1969);
- Шкала задоволеності життям Е. Дінера («Satisfaction with Life Scale», Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, 1983);
- Модель «Суб'єктивне благополуччя» Е. Дінера («Subjective Well-being», Ed Diener, 1984, 1995, 2002, 2009; Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, 1985; Ed Diener, E. Sandvik, W. G. Pavot, 1991; Ed Diener & J. S. Larsen, 1993);
- Модель «Психологічне благополуччя» К. Рифф («Psychological well-being», C. Riff, 1986; C. D. Ryff, & C. L. M. Keyes, 1995);
- Шкала базових психологічних потреб у стосунках Р. Райана і Е. Л. Деці («The Basic Need Satisfaction in Relationships Scale», R. M. Ryan, E. L. Deci, 2000; J. G. La Guardia, R. M. Ryan, C. E. Couchman, & E. L. Deci, 2000);
- Сінгапурська шкала психічного благополуччя Ч. М. Фена («Singapore Mental Wellbeing Scale», SMWEB, Chan Mei Fen, 2013);
- Модель суб'єктивного благополуччя Л. В. Куликова;

- Психофізіологічна модель психологічного благополуччя Л. В. Вороніної (А. Вороніна, 2002);
- Модель психологічного благополуччя О. С. Ширяєвої (О. С. Ширяєва, 2008);
- Модель психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова (Ю. М. Олександров, 2009);
- Теоретична модель особистого благополуччя М. О. Батуріна (М. О. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова, 2013);
- Модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. В. Данильченко (Т. В. Данильченко, 2015).

Крім вищезазначених, в сучасних наукових дослідженнях вивчаються моделі: матеріального (О. В. Серeda, 2010), сімейного (О. А. Тараданов, 2004), психічного (А. В. Кос, 2009), економічного (Т. М. Узденов, 2010), професійного благополуччя (М. L. Schults, 2008; К. Рут, 2016) та ін.

Узагальнюючи дослідження впливу різноманітних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя, наведемо ті, що найчастіше стають предметом наукових досліджень [9; 22; 39; 54; 59]: фізичні (J. Ware, R. M. Ryan, C.M. Frederick, M. Argyle, С. Д. ДЕРЕБО, Г. М. Зараковський, Л. В. Куликов, П. П. Фесенко); духовні (D. Brothers, С. Dalbert, M. J. Lerner, Дж. Беннет, Д. О. Леонтьев); особистісні (М. О. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова); культурні (E. Diener, M. Diener); соціально-демографічні (N. Bradburn, J. R. Hackman, G. R. Oldham, P. Warr, D. Raphael, E. Singer, A. Адлер, С. О. Дружилов, Т. В. Данильченко); матеріальні (J. Flanagan, T. Campbell, D. Groenland та ін.); економічні (E. Diener, I. Praag, B. Strümpel, A. В. Баранова, В. О. Хащенко, О. А. Угланова); екзистенційні (Н. В. Грішина, М. Занадворов, В. Франкл); природні (E. O. Wilson, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich 1993; Burns 2005; Frumkin 2001; Gullone 2000; Kahn 1997; Kellert 1997; Nesse & Williams 1996; Gelter, 2000; Takano et al. (2002); Hooker et al. 2002; Marr et al. 2000; Walsh 2009; Wesley et al. 2009; A. J. Howell, 2013); життєві перспективи особистості (R. Ryan, J. G. La Guardia); домінуючі емоції (E. Diener, R. E. Lucas); свідомість життя (П. П. Фесенко, Я. І. Павлоцька); соціальне порівняння (L. Festinger, 1954; L. Higgins, A. Lurie, 1983; W. Kruglanski, O. Mayselless, 1990; J. V. Wood, 1996; P. Lockwood, Z. Kunda, 1997; F. X. Gibbons, & B. P. Buunk, 2000; R. M. Ryan, E. L. Deci, 2001; J. Baker & K. Linch, 2004; Т. В. Данильченко, 2014).

Щодо останніх праць, то найактуальнішими є вивчення суб'єктивних чинників: у дослідженні Ю. Б. Дубовик була поставлена проблема психологічного благополуччя в літньому віці, аналізувалися зміни у рівні психологічного благополуччя в міру старіння [4]; Р. З.

Шарапова досліджувала вплив економічної кризи на структуру та рівень психологічного благополуччя [17]; О. С. Ширяєва досліджувала психологічне благополуччя у контексті проблеми екстремальних умов життєдіяльності [19]; Ю. М. Олександров досліджував взаємозв'язок психологічного благополуччя та саморегуляції особистості [9]; А. Сирцова вивчала взаємозв'язок часової перспективи особистості та психологічного благополуччя [14]; вплив процесу міграції на суб'єктивне благополуччя досліджувала Н. В. Усова [15]; дослідження соціального інтелекту та часової перспективи здійснювалося Л. М. Яворською та Г. С. Філоненко [20]; питанню виявлення психологічних чинників суб'єктивного благополуччя підлітків присвячена праця Н. В. Підбуцької та А. Г. Зуєвої [12]; дослідженням психологічного благополуччя і його зв'язку з соціально-психологічними характеристиками особистості займалася Я. І. Павлоцька [11]; Т. В. Данильченко досліджувала вплив різних видів соціального порівняння, соціальних потреб та соціально-демографічних характеристик (віку, статі, рівня освіти, шлюбного статусу, наявності дітей) на суб'єктивне благополуччя особистості [3].

На жаль, на сьогодні не сформована єдина думка щодо розуміння сутності благополуччя та існує різноманіття використовуваних конструктів.

**Виділення невирішених раніше частин проблеми.** У зв'язку з появою нових моделей благополуччя гостро стоїть питання щодо систематизації та узагальнення класичних та сучасних підходів. Також донині не склалася єдина думка щодо співвідношення та визначення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя. Не припиняються суперечки про тотожність термінів суб'єктивне і психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя і задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя і щастя.

**Мета статті.** Узагальнити і систематизувати основні підходи до визначення благополуччя, здійснити аналіз його сучасних і класичних моделей та їх компонентного складу, виявити зміст і структуру досліджуваного феномена і запропонувати універсальний конструкт сутності даного феномена.

**Виклад основного матеріалу.** Нині існує кілька різних концепцій благополуччя, що призводить до плутанини щодо його визначення та вимірювання. За версією К. Ріфф, всі концепції можна поділити на гедоністичні та евдемоністичні, Р. М. Райан та Е. Л. Десі (2000) вважають, що їхня теорія самодетермінації поєднує в собі обидва підходи і є особливим напрямком, на думку Е. Познякової (2007) взагалі існує 4 концептуальних підходи: гедоністичний (N. Bradburn, Ed Diner),

евдемоністичний (A. S. Waterman), напрям позитивної психології (C. Riff, A. Maslow, C. Rogers, G. Allport, C. Jung, E. Erikson, M. Jahoda, J. E. Birren) та окремо теорія самодетермінації (R. M. Ryan, E. L. Deci, C. M. Frederick, A. B. Вороніна). Окремо визначимо сучасне узагальнення Ф. Кука, який також визначає чотири підходи і диференціює їх за критерієм загальнозживаності: гедоністичний, евдемоністичний, якість життя та оздоровчий [25].

Найбільш відомою є гедоністична трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, що складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту, а також наявності позитивних емоцій [29; 34].

У рамках евдемоністичного підходу припускають, що психологічне благополуччя є результатом розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні, або реалізації своєї природи [46]. Як правило, евдемоністичні моделі містять більше компонентів, ніж гедоністичні та суттєво відрізняються змістом конструктів. Наприклад, однією з найбільш відомих евдемоністичних моделей благополуччя є модель психологічного благополуччя К. Ріфф (C. Ryff, 1989; C. D. Ryff, & C. L. M. Keyes, 1995), що складається з 6 елементів: прийняття себе; контроль над обставинами; позитивні стосунки з іншими; наявність мети в житті; особистісне зростання; самодетермінація. На відміну від попередньої, евдемоністична модель Р. Райана і Е. Деці (R. M. Ryan, E. L. Deci, 2001) передбачає лише три компоненти: самодетермінація; компетентність; позитивні стосунки. Ці дві моделі ілюструють відмінності у розумінні благополуччя навіть у межах одного підходу.

Третій підхід зосереджується на якості життя. Цей термін дуже часто використовується як синонім благополуччя [37]. Концепція якості життя розуміє благополуччя в ширшому сенсі, ніж представники гедоністичних та евдемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості [46].

Четвертий підхід «Оздоровчий» чи «Wellness», який визначено менш чітко, ніж перші два підходи та використовується переважно у консультуванні щодо здорового способу життя. Деякі автори використовують цей термін поряд з благополуччям [40]. Всі ці підходи вважають благополуччя ширшим, ніж відсутність хвороби, хоча моделі благополуччя та їх компонентний склад відрізняються суттєво. Майже всі дослідники в цій області погоджуються з багатогранністю оздоровчого підходу як цілісного способу життя, що включає в себе безліч питань в аспекті охорони здоров'я і оптимального функціонування особистості, фізичного або духовного здоров'я [50; 51].

На жаль, нині не існує єдиної думки щодо розуміння сутності благополуччя, а різноманіття підходів та використовуваних конструктивів потребує поглибленого їх вивчення. Тому зосередимось на детальному хронологічному аналізі наукових досліджень щодо його визначення.

У 1930 році видатний філософ та математик Бертран Рассел визначив прагнення до «благополуччя» або «щастя» однією з головних тем людства [52].

Започаткували вивчення суб'єктивного благополуччя американські дослідники ще в 1960-і роки. Серед найперших можна виокремити дослідження Х. Кентріла (H. Cantril, 1965) та Н. Бредбурна (N. Bradburn, 1968), які ґрунтувалися на результатах опитувань Національного центру вивчення громадської думки (NORC) [21].

Н. Бредбурн вперше спробував концептуалізувати розрізнені дані емпіричних досліджень психологічного здоров'я людини. Застосувавши метафору з есе «Їжак і Лисиця» англійського філософа Ісайї Берліна, Н. Бредбурн розділив дослідників психологічного здоров'я того періоду на два табори. До «войовничих їжаків» він відніс теоретиків З. Фреда і К. Г. Юнга та інших дослідників, які намагалися відстояти свою теоретичну позицію, а до «лисиць» - емпіриків, наприклад, М. Ягоду, яка запропонувала шість критеріїв психологічного здоров'я людини: позитивне самоприйняття (висока самооцінка, вираженість почуття ідентичності); інтегрованість (стійкість до стресів); активність і можливість розвивати свій потенціал (особистісне зростання); автономність (незалежність від впливу соціального оточення); точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність); компетентність щодо оточуючого середовища (здатність до соціальної адаптації і ефективного вирішення проблем) [21].

Н. Бредбурн запропонував теоретичну модель психологічного благополуччя або щастя, зробивши основний акцент на вимірі негативних і позитивних емоцій. Основний висновок, зроблений Н. Бредбурном, пролягав у тому, що обидва вимірювані показники практично повністю незалежні один від одного [60]. Пізніше ця думка була спростована К. Ріфф (C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, 1995)

Ще однією важливою подією в дослідженні благополуччя стала серія загальнонаціональних опитувань, проведених під керівництвом Ф. Ендрюса і А. Кемпбела в межах концепції «якості життя» [23; 24]. Проте, як зазначає німецький дослідник Н. Н. Нолл, ці дослідження мали багато спільного з раніше проведеними вимірюваннями суспільного благополуччя в рамках проектів ООН [8].

М. Аргайл підкреслює дуже потужний вибух наукових досліджень щастя в Америці того періоду. Наприклад, у журналі «Пси-



хологія особистості та соціальна психологія», починаючи з 70-х, почали друкувати статті про щастя. У 1974 року почав діяти журнал «Дослідження соціальних показників», в якому з'явилося багато матеріалів з вивчення благополуччя. А у 1980 році було відкрито ще одне видання «Особистість і індивідуальні відмінності», в якому регулярно публікувалися статті на тему індивідуальних відмінностей у сприйнятті щастя [1].

Вагомий внесок у розробку концепту «суб'єктивне благополуччя» здійснив Е. Дінер [28]. Він розробив і запровадив ще одну шкалу вимірювань - задоволеність життям [33], яка в подальшому стала стандартом при вимірюванні суб'єктивного благополуччя [36]. Саме Е. Дінер та Р. Еммонс [32] підтвердили висновок Бредбурна про незалежність емоційних чинників та запропонували новий концепт «суб'єктивне благополуччя» [34] як більш суттєвий та змістовний, ніж «щастя» та «задоволеність життям». Також Е. Дінер припустив, що суб'єктивне благополуччя має три різних компоненти: задоволеність життям, позитивний та негативний вплив [34]. Зазначимо, що суб'єктивне благополуччя в концепції Е. Дінера розуміється як переживання позитивних емоцій, низький рівень неприємних емоцій і високий рівень «задоволеності життям» [32; 35].

Трикомпонентна структура суб'єктивного благополуччя була неодноразово підтверджена в численних дослідженнях (Ed Diener, R. E. Lucas, E. M. Suh, 1996). Але незважаючи на це, в 70-80-х роках відбувалась активна дискусія щодо співвідношення між позитивним і негативним афектом, яка була завершена лише у кінці 80-х з появою праць К. Ріффа. Сьогодні практично всі дослідники збігаються у розумінні емоційного компонента суб'єктивного благополуччя як співвідношення позитивного і негативного афектів та виокремлюють їх баланс як єдиний його чинник.

Е. Дінер і його колеги досліджували різні чинники благополуччя, зокрема інтенсивність і частоту емоційних проявів [29]. Відповідно до їхніх висновків, звичайна інтенсивність, з якою люди відчують емоції, не має жодного впливу на загальне суб'єктивне благополуччя [45], а частота емоційних переживань виявилася значущим чинником.

У 1988 році М. Фордіс на підставі праць Е. Дінера розробив інструмент швидкої оцінки афективного компонента суб'єктивного благополуччя. Тривалість позитивних, нейтральних і негативних емоцій високо корелювало з іншими вимірами суб'єктивного благополуччя [44].

Подальші досліді Е. Дінера підтвердили ідею П. Кости і Р. Мак Края [26] про те, що особистісні чинники, особливо екстраверсія і нейротизм, є важливими і сприяють суб'єктивному благополуччю.

Пізніше Е. Дінер перевіряв припущення В. Headey і А. Wearing (1989), які встановили, що стійкі риси особистості нівелюють вплив життєвих змін і подій на переживання суб'єктивного благополуччя. Більш того, їхня модель динамічної рівноваги щастя показала, що деякі особистісні риси сприяють переживанню людьми життєвих подій, а також, що значущі життєві події впливають на задоволеність життям незалежно від стійких рис особистості [49].

Е. Дінер (К. Magnus, Ed Diener, F. Fujita, & W. Pavot, 1993) підтвердив, що суб'єктивне благополуччя є відносно стабільною і довгостроковою конструкцією; стійкі особистісні риси, такі як екстраверсія-нейротизм зумовлюють позитивну чи негативну оцінку життєвих ситуацій, що екстраверсія сприяє позитивнішому сприйманню подій, а нейротизм - негативнішому, також відкритість досвіду сприяє тому, що людина відчуває більшу кількість як позитивних, так і негативних подій; зміни в житті не впливають на довгострокову задоволеність життям у зв'язку з наявністю в людей стійких особистісних рис, проте у дітей ще не кристалізовані особистісні якості, тому вони сприйнятливіші до зовнішніх впливів на їхнє благополуччя [49].

Але не всі спроби знайти нові взаємовпливи чинників та компонентів суб'єктивного благополуччя були вдалимими. Наприклад, А. Кемпбелл (А. Campbell, 1976) зробив спробу оцінити міру зміщення самооцінки залежно від шкали соціальної бажаності (D. P. Crowne, D. Marlowe, 1964). Він довів, що тенденція заперечувати негативне більшою мірою пов'язана з благополуччям, ніж тенденція підтримувати позитивне.

Н. Шварц і Г. Клор (N. Schwarz and G. L. Clore, 1983) показали, що рейтинги щастя і задоволення значною мірою залежать від зміни настрою респондентів. Дослідники стверджували, що люди використовували свій поточний емоційний стан в якості інформації в прийнятті рішень про те, чи щасливі і задоволені вони своїм життям в цілому [42].

Н. Cheng (Н. Cheng, 1988) припустила, що поточний настрій на момент вимірювання може суттєво впливати на їх результати та повинен враховуватись. Дещо раніше таке вимірювання вже включалося Ф. Ендрюсом і С. Уїтхей (F. M. Andrews & S. B. Withey, 1976) для вимірювання настрою респондентів у момент опитування, але вони дійшли висновку, що між виміром настрою і глобальним задоволенням життям є лише невисокі кореляційні зв'язки.

У своїй праці Р. Дж. Коок та співавтори (Р. Дж. Коок, Т. Р. Мелчерт, К. Конног, 2016) наводять 42 методи вимірювання різних аспектів благополуччя та класифікують 4 підходи: гедоністичний, евдемоністичний, напрямок якості життя та оздоровчий [25]. Якщо до них до-

лучити моделі Л. В. Куликова, Л. В. Вороніної, О. С. Ширяєвої, Ю. М. Олександрова, М. О. Батуріна, Т. В. Данильченко, К. Рут та багатьох інших вітчизняних та російськомовних дослідників, то на сьогодні це найповніший перелік існуючих моделей та інструментів вимірювання благополуччя.

Незважаючи на різноманіття сучасних підходів до розуміння та вимірювання суб'єктивного благополуччя, донині найбільш широкоживними є моношкальні методи експрес-оцінки суб'єктивного благополуччя, хоча вони не дуже інформативні. Так, у 2003 році Д. О. Леонт'єву і Є. М. Осіну вдалося апробувати російськомовні версії шкали «задоволеності життям» Е. Дінера (SWLS: Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, 1985) і шкали «суб'єктивного щастя» С. Любомирські (SHS: S. Lyubomirsky, H. Lepper, 1999) та виявили високу кореляцію між ними [10].

У 70-80 роки ідея багатокомпонентності благополуччя мотивувала дослідників вивчати якість життя та благополуччя в різних сферах. Так, Ейліз Керц (Elyse W. Kerse, 1992) згадує безліч досліджень якості життя, що проводилися в 70-80-х ХХ століття: J. Flanagan (1978) досліджував психічне і матеріальне благополуччя, стосунки з іншими людьми, якість соціальних комунікацій, рівень персонального розвитку і відпочинку; A. Campbell (1976) - різні стандарти життя, безпеку, наявність житла, здоров'я, наявність шлюбу, сімейне життя, дружбу, сусідство, роботу тощо; F. M. Andrews та S. B. Withey (1976) – економічне і сімейне благополуччя, стосунки з іншими людьми, безпеку, здоров'я, та ін.; W. Glatzer (1987) – життєві стандарти, спілкування, роботу, освіту, релігійність. Подібною тематикою займалися й інші дослідники (Murrell, Schulte, Brockway, 1983; Bestuzhey-Lada, 1980; Verwayen, 1980).

Тенденція вивчення благополуччя в різних сферах життя спостерігається і в останніх публікаціях Е. Дінера [31], що привело до суттєвого ускладнення його базової концепції: до структури суб'єктивного благополуччя вчений додав ще четвертий компонент - «задоволеність» у конкретних сферах життя: задоволеність працею, шлюбом, дозволяючи своїм здоров'ям (U. Schimmack, 2008). У зв'язку з цим виникли дві допоміжні теорії, одна з яких постулює, що «задоволеність життям» залежить від задоволеності в окремих сферах життя, а друга - що «задоволеність життям» зумовлює задоволеність в окремих сферах життя [58].

Ідея вивчення «задоволеності» в окремих сферах життя інтуїтивно зрозуміла, однак, єдиної думки про те, які сфери життя слід оцінювати при дослідженні суб'єктивного благополуччя, зарубіжними дослідниками встановлено так і не було [2].

Значний внесок у дослідження благополуччя внесла К. Ріфф [56]. Спираючись на модель М. Ягоди, дослідження Н. Бредбурна, аналіз концепцій різних авторів (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, К. Юнга та ін.), вона пропонує власну багатофакторну структуру психологічного благополуччя на основі 6 компонентів: позитивна оцінки себе і свого минулого, відчуття постійного зростання і розвитку як особистості, наявність цілей і цілеспрямованість, наявність позитивних стосунків з оточуючими, володіння комунікативними якостями, почуття самодетермінації [55].

На відміну від традиції Н. Бредбурна та Е. Дінера, представників гедоністичного підходу, К. Ріфф визначила свій підхід щодо вивчення благополуччя. У праці "Optimizing Well-Being" К. Кейес (2002) зазначає, що у той час як традиція суб'єктивного благополуччя формулює благополуччя з точки зору загальної задоволеності життям і відчуття щастя (негативний та позитивний афект), традиція психологічного благополуччя - людського розвитку і екзистенціальних проблем (евдемонічний підхід) [43].

К. Ріфф та К. Кейес відзначають помилку, сформульовану Н. Бредбурном щодо незалежності позитивного і негативного афекту, та припускають, що вона пов'язана з нездатністю його моделі благополуччя розрізнати інтенсивність і частоту емоцій, що і створювало ілюзію незалежності. Дослідники доводять, що частота позитивного і негативного афектів корелюють негативно, тоді як кореляції інтенсивності, як правило, позитивні. З цих двох частота була визначена в якості кращого показника благополуччя і тісніше пов'язаною з довготривалістю суб'єктивного благополуччя, ніж інтенсивність (Ed Diener, J. S. Larsen, 1993; Ed Diener, E. Sandvik, W. G. Pavot, 1991).

К. Ріфф вважає, що не все, що відповідає задоволеності життям, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Більш того, життєві труднощі, негативний, навіть травмуючий досвід і переживання можуть у певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини - через глибше осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійніших стосунків з іншими людьми, набуття здатності до співпереживання [57]. Вона вважала, що концентрація багатьох учених на вивченні соціальних змінних благополуччя (якість життя, робота, прибуток, соціальні відносини) насамперед пов'язані з відсутністю складніших моделей благополуччя [57].

Пізніше Е. Дінер [30] підтвердив думку К. Ріфф, що демографічні чинники, такі як охорона здоров'я, прибуток, рівень освіти і сімейний стан дають незначне відхилення у вимірюванні благополуччя. Дослі-

дження показує, що суб'єктивне благополуччя часто сильно корелює зі стійкими рисами особистості, що підсилює значення психологічних детермінант благополуччя.

Ключовим у теорії К. Ріфф є те, що всі компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Юнг, М. Ягода) [7]. Також вона виявилась багатокомпонентною і доволі універсальною, що дуже зручно для вимірювання різних аспектів благополуччя.

Згідно з теорією К. Ріфф, психологічне благополуччя можна охарактеризувати як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими.

Окремо слід зазначити погляди авторів теорії самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі. В її основі лежить концепція базових потреб людини: компетентність, автономія (самодетермінація), позитивні стосунки [27]. Вони відзначають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується [53]. Під автономією розуміється сприйняття своєї поведінки як відповідної власним інтересам і цінностям, а в її основі лежать підтримка і відсутність контролю з боку інших людей. Потреба в компетентності - це схильність до оволодіння своїм оточенням і до ефективної діяльності у ньому; вона підтримується таким середовищем, яке ставить перед людиною завдання оптимального рівня складності і дає їй позитивний зворотний зв'язок (М. Csikszentmihalyi, 1975; Е. L. Deci, 1975). Нарешті, під потребою в зв'язку з іншими розуміється прагнення до близькості з іншими людьми, вона розвивається, якщо людина отримує тепло і турботу від оточуючих [47].

У. Шиммак (2006) на основі введеного Е. Дінером ще одного компонента суб'єктивного благополуччя, а саме «задоволення в конкретній сфері» детальніше розглянув структурні співвідношення між різними компонентами суб'єктивного благополуччя: задоволеністю життям і задоволеністю у інших сферах (наприклад, задоволеність роботою і сімейне задоволення), а також розглянув спірні питання про зв'язок між двома афективними компонентами суб'єктивного благополуччя та зв'язок між когнітивним і афективним благополуччям [58].

Одне з наукових припущень полягало в тому, що дохід співвідноситься з фінансовою задоволеністю, а фінансове задоволення корелює з задоволеністю життям (Ed Diener, S. Oishi, 2000). Schimmack (2006) проаналізував дані стосовно задоволеності життям, фінансового задоволення і відносного доходу порівняно з середнім національним показником та стандартизував оцінки, усунувши вплив національних відмінностей. Дохід виявився помірним показником фінансового задоволення ( $r = 0,27$ ), а фінансове задоволення було сильним предиктором задоволеності життям ( $r = 0,55$ ).

М. Селігман (2006) значно розширив уявлення Е. Дінера та зазначив, що високий рівень суб'єктивного благополуччя особистості пов'язаний з відчуттям позитивних емоцій і високим ступенем задоволеності життям, а також з емоційною стійкістю, відсутністю заклопотаності емоційними проблемами, ентузіазмом, самоконтролем, любов'ю до себе, переважанням позитивних думок і позитивним ставленням до навколишнього світу, власного минулого, сьогодення та майбутнього [13; 45].

В нещодавньому огляді С. Любомірські [48] показано, що щасливі люди успішні в багатьох сферах життя, і що цей успіх, принаймні частково, через їхнє відчуття щастя. Щаслива людина більш соціальна, альтруїстична, активна, має сильне тіло та імунну систему, а також має кращі навички вирішення конфліктних ситуацій. Крім того, приємний настрій сприяє творчому мисленню [36].

Дослідники (A. S. Waterman; D. Kahneman; M. Seligman, 2009) звертають увагу на те, що психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішнім, фізичним та психічним благополуччям, але й станом духовно-морального здоров'я та соціального середовища [7].

І. С. Galinha довела, що внутрішньоособистісні чинники (задоволення сферами життя та порівняння стандартів, позитивні та негативні емоції, занепокоєння, депресія, стрес) є сильнішими за контекстуальні (життєві події, соціо-демографічні відмінності) та мають більш довгостроковий ефект, ніж контекстні [38].

У 2000-х відбувається новий сплеск емпіричних досліджень благополуччя, результатом яких стала перевірка класичних та розробка багатьох нових його моделей. Серед дослідників слід згадати Л. В. Куликова, Л. В. Вороніну, О. С. Ширяєву, Ю. М. Олександрова, М. О. Батуріна, С. О. Башкатова, Н. В. Гафарову, Т. В. Данильченко, О. В. Середу, О. А. Тараданова, А. В. Кос, Т. М. Узденова, М. L. Schults, К. Рут та ін.

Окремо зазначимо працю Л. В. Карапетян (2014) щодо етимологічного аналізу конструкту "благополуччя" та проблемно-хронологічний

опис феномена суб'єктивного благополуччя з посиланням на ідеї класичних і сучасних психологічних теорій [6] та праці Т. В. Данильченко.

Т. В. Данильченко не тільки розробила власну модель суб'єктивного соціального благополуччя [3; 5], а й займається з'ясуванням його чинників. Вона визначає соціальне порівняння як один з найголовніших чинників благополуччя, оскільки воно має сильне фізичне, біологічне джерело та сприяє адаптації (порівняння себе з іншими) та виживанню (адекватне оцінювання конкурентів). Показала, що часте звертання до порівнянь себе з іншими людьми знижує показник суб'єктивного благополуччя [3].

Т. В. Данильченко зазначає, що благополуччя ґрунтується на порівнянні особистістю себе і свого буття з суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами, крім того, соціальне порівняння пов'язане з існуванням «значущого іншого» (референтною групою). Вона робить висновок про потужний вплив соціального середовища на зміст та особливості інтерпретації соціальної інформації. Стандарти порівняння до певної міри відображають соціальні та культурні цінності і норми суспільства, в якому людина живе, або тих соціальних груп, до яких вона себе відносить (соціальні уявлення) [3].

Дослідниця з'ясовує особливості, ієрархію та джерела соціальних потреб та поділяє їх на три групи: потреби в соціальній залученості (внутрішня – прив'язаність, відчуття «свого місця», прийняття, любов, зовнішня – приналежність, інтеграція, вплив), соціальному схваленні (внутрішня – компетентність, цінність, довіра, зовнішня – повага, статус, визнання, солідарність, корисність) та соціальній підтримці (внутрішня – розуміння, співпереживання, зовнішня – турбота, фізичний контакт, допомога). А також визначає порівняно невеликий вплив демографічних чинників на суб'єктивне соціальне благополуччя [3].

Підводячи підсумки дискусіям щодо співвідношення «суб'єктивного» та «психологічного» благополуччя зазначимо, що незважаючи на широке використання обох конструктів, їх трактування найчастіше залежить від авторської прихильності до того чи іншого підходу щодо визначення благополуччя. Зокрема, К. Ріфф, О. С. Ширяєва, Ю. М. Олександров, С. А. Водяха, Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко, Я. І. Павлоцька вважають, що суб'єктивне благополуччя є емоційною складовою психологічного благополуччя, Н. К. Бахарєва, Л. В. Куликов, М. В. Соколова, Р. М. Шаміонов, Е. Бенко вважають, що, навпаки, психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного.

Водночас існує уявлення про психологічне і суб'єктивне благополуччя як про синонімічні поняття [5]. Таку саму думку висловлюють П. Фесенко та Т. Шевелєнкова: феномен психологічного благополуччя

вони трактують як суб'єктивне явище, цілісне переживання, виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами та позитивним функціонуванням особистості, що найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [18]. Психологічне благополуччя безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання, а тому його зміст збігається із концептом суб'єктивного благополуччя [16].

Останнє зауваження відкриває нові перспективи для пошуку та ширшого трактування психологічного благополуччя. Суб'єктивна і об'єктивна оцінки благополуччя можуть взагалі не співпадати. Наприклад, уявлення людини про якість її стосунків з оточуючими може суттєво відрізнитися залежно від системи уявлень про критерії якості стосунків, поточного емоційного стану, рівня емпатійності, самооцінки, наявності емоційних, поведінкових та когнітивних стереотипів та від багатьох інших чинників.

Отже донині питання співвідношення концептів «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя» є відкритим.

**Висновки.** Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми свідчить про те, що порівняно з суб'єктивним благополуччям, яке позначає суб'єктивність будь-яких оцінок, психологічне - відображає усвідомлювані і неусвідомлювані потенції людини вести повноцінне життя та справлятися з різноманітними проблемами. В такому сенсі психологічне благополуччя – стан оптимального функціонування особистості, одним з вимірів якого є суб'єктивна оцінка різних аспектів життя людини (рівень суб'єктивного благополуччя), неусвідомлювані аспекти вимірюються за допомогою інструментів психологічної діагностики.

Суб'єктивна оцінка будь-якого компонента благополуччя (власної компетентності, автономії, позитивного самосприйняття тощо) є лише одним з важливих аспектів благополуччя, але не достатнім. Суб'єктивна і об'єктивна оцінки можуть взагалі не співпадати, але для загальної адекватної оцінки благополуччя необхідно враховувати обидва показники.

Такий підхід дуже чітко відокремлює конструкт «суб'єктивне благополуччя» від психологічного та інших конструктів, оскільки «суб'єктивність» - ознака позиції особистості щодо оцінки будь-яких компонентів благополуччя, а не позначення його емоційної чи будь-якої іншої структурної одиниці. Тому можна вважати суб'єктивне благополуччя складовою психологічного.

Щодо конструктів задоволеність життям, щастя та якість життя, значимо, що вони залежать від суб'єктивної оцінки різних аспектів життя, тому їх можна вважати складовими суб'єктивного благополуччя.



На основі аналізу сучасних і класичних досліджень спостерігається певна динаміка суттєвих змін щодо змісту і структури благополуччя, зростає кількість емпіричних досліджень, підвищується загальний інтерес до цієї теми. Вважаємо, що проблема визначення благополуччя ще дуже далеко знаходиться від свого вирішення, триває процес пошуку адекватних та універсальних моделей.

Окремо зазначимо, що одним з джерел наукової діяльності є незадоволеність існуючими уявленнями про світ, тому пріоритетними напрямками вважаємо: пошук більш адекватної моделі психологічної структури особистості, визначення критеріїв і механізмів її оптимального функціонування та розробка інструментів діагностики і впливу.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективу подальших досліджень вважаємо у продовженні вивчення структурних особливостей сучасних моделей і компонентів благополуччя та розробці власної емпіричної моделі для реалізації мети дослідження.

#### Список використаних джерел

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
2. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е. В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. – 2015. – № 2. – С. 5–13.
3. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія / Т. В. Данильченко ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Чернівці : Десна Поліграф, 2016. – 543 с.
4. Дубовик Ю. Б. Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте [Электронный ресурс] / Ю. Б. Дубовик // Психологические исследования : [электрон. науч. журн.]. – 2011. – № 1 (15). – Режим доступа: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.html>
5. Журавлев А. Л. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья / А. Л. Журавлев, А. В. Юревич // Психологический журнал. – 2014. – № 1, Т. 35. – С. 5–25.
6. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л. В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. – 2014. – № 1 (123). – С. 171–182. – (Серия «Проблемы образования, науки и культуры»).
7. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології / С. Карсканова // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. – Ч. 1. – С. 477–483.
8. Нолль Х. Г. Исследование социальных показателей и мониторинг : методы измерения и анализа качества жизни / Нолль Хайнц-Герберт // Социальное неравенство. Изменение в социальной структуре : Европейская перспектива / под ред. В. Воронкова, М. Соколова ; [пер. с нем. К. Тимофеевой]. – СПб. : Алстей, 2008. – С. 59.

9. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю. М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.

10. Осин Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М. : Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 2.

11. Павлоцкая Я. И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности : диссертация ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Я. И. Павлоцкая. – Саратов, 2015. – 183 с.

12. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців / Н. В. Підбуцька, А. Г. Зуєва // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, НАПН України, Нац. техн. ун-т «ХПІ»; [редкол. : В. Г. Кремень (голова) та ін.]; за ред. Л. Л. Товажнянського і О. Г. Романовського. – Харків : НТУ ХПІ, 2014. – Вип. 40-41 (44-45). – С. 192–206.

13. Селигман М. Новая позитивная психология : научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман ; [пер. с англ.]. – М. : София, 2006. – 368 с.

14. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности : дис. канд. психол. наук : 19.00.13 – «Психология развития, акмеология» / А. Сырцова. – М., 2008. – 317 с.

15. Усова Н. В. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции : автореф. дисс. на пол. науч. степени канд. псих. наук : спец. 19.00.05. «Социальная психология» / Н. В. Усова. – Саратов, 2012. – 24 с.

16. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дисс. на пол. науч. степени канд. псих. наук : спец. 19.00.01. «Общая психология. Психология личности. История психологии» / П. П. Фесенко. – М., 2005. – 24 с.

17. Шарاپова Р. З. Структура психологического благополучия в период социально-экономического благополучия [Электронный ресурс] / Р. З. Шарাপова // Конференция «Ломоносов – 2011». – Режим доступа: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2011/1424/12670\\_24ae.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf).

18. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

19. Ширияева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : автореф. дисс. на пол. науч. степени канд. псих. наук : спец. 19.00.01. «Общая психология. Психология личности. История психологии» / О. С. Ширияева. – Петропавловск-Камчатский, 2008. – 254 с.

20. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // Наука і освіта. – 2014. – № 12. – С. 216–220.

21. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – P. 320.

22. Bryant F. B. The Structure of Psychological Well-Being : A Sociohistorical Analysis / F. B. Bryant, J. Veroff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1982. – № 43. – P. 653–673.

23. Campbell A. The Quality of American Life : Perceptions, Evaluations and Satisfactions / Campbell Angus, Converse Philip E. and Rodgers Willard L. – New York : Russell Sage Foundation, 1976. – P. 583.

24. Campbell A. The Sense of well-being in America : Recent patterns and trends / A. Campbell. – New York : MacGraw-Hill, 1981. – P. 263.

25. Cooke P. J. Measuring Well-Being : A Review of Instruments / Philip J. Cooke, Timothy P. Melchert, Korey Connor // Published. – SAGE Publications, 2016. – P. 730–757.

26. Costa P. T. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people / P. T. Costa, R. R. McCrae // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1980. – № 38. – P. 668–678.

27. Deci E. L. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination / E. L. Deci, R. M. Ryan, M. Gagnei, D. R. Leone, J. Usunov, B. P. Kornazheva // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2001. – P. 930–942.

28. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // *Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 68. – P. 653–663.

29. Diener E. Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect / E. Diener, R. J. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1985. – № 48. – P. 1253–1265.

30. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas // *Annual Review of Psychology*. – 2003. – № 54. – P. 403–425.

31. Diener E. Subjective well-being : three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith // *Psychological Bulletin*. – 1999. – № 125 (2). – P. 276–302.

32. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – № 95 (3). – P. 542–575.

33. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – № 49. – P. 71–75.

34. Diener E. The science of well-being : the collected works / E. Diener // Series : Social Indicators Research Series. – 2009. – № 37. – P. 274.

35. Diener E. Will money increase subjective well-being? / E. Diener, R. Biswas-Diener // *Social Indicators Research*. – 2002. – № 57. – P. 119–169.

36. Eid M. Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being / Michael Eid and Randy J. Larsen. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.

37. Frisch M. B. Clinical validation of the Quality of Life Inventory / M. B. Frisch, J. Cornell, M. Villanueva, P. J. Retzlaff // A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*. – 1992. – № 4 (1). – P. 92–101.

38. Galinha I. Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing / I. Galinha, J. L. Pais-Ribeiro // *International Journal of Wellbeing*. – 2011. – № 2 (1). – P. 34–53.

39. Giovanini E. Framework to measure the progress of societies / E. Giovanini, J. Hall, A. Morrone, G. A. Rannuzi // *OECD Working Paper*. – 2009.

40. Harari M. J. An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness / M. J. Harari, C. A. Waehler, J. R. Rogers // *Journal of Counseling Psychology*. – 2005. – № 52 (1). – P. 93–103.
41. Huppert F. A. Psychological well-being : Evidence regarding its causes and consequences / F. A. Huppert // *Applied Psychology: Health and Well-being*. – 2009. – № 1 (2). – P. 137–164.
42. Kerce E. W. “Quality of life : Meaning, measurement, and models” (NPRDC-TN-92-15) / E. W. Kerce. – San Diego: Navy Personnel Research and Development Center, 1992. – P. 31.
43. Keyes C. L. M. Optimizing well-being : The empirical encounter of two traditions / C. L. M. Keyes, D. Shmotkin, C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – № 82. – P. 1007–1022.
44. Larsen R. J. A multitrait–multimethod examination of affect structure : Hedonic level and emotional intensity / R. J. Larsen, E. Diener // *Personality and Individual Differences*. – 1985. – № 6. – P. 631–636.
45. Larsen R. J. An evaluation of subjective well-being measures / R. J. Larsen, E. Diener, R. A. Emmons // *Social Indicators Research*. – 1985. – № 17. – P. 1–18.
46. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment / R. W. Lent // *Journal of Counseling Psychology*. – 2004. – № 51 (4). – P. 482–509.
47. Lynch M. Basic needs and well-being : A self-determination theory view / M. Lynch. – 2010. - Retrieved from: [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_70.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_70.pdf)
48. Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? / S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 2005. – № 131. – P. 803–855.
49. Magnus K. A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being / K. Magnus, E. Diener // Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (May 2–4). – Chicago, 1991. – P. 32.
50. Palombi B. J. Psychometric properties of wellness instruments / B. J. Palombi // *Journal of Counseling and Development*. – 1992, – № 71 (2). – P. 221–225.
51. Roscoe L. J. Wellness : A review of theory and measurement for counselors / L. J. Roscoe // *Journal of Counseling and Development*. – 2009. – № 87 (2). – P. 216–226.
52. Russell B. The conquest of happiness / B. Russell. – New York: Liveright, 1930. – P. 224.
53. Ryan R. M. On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – № 52 (1). – P. 141–166.
54. Ryan R. M., On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // *Journal of Personalit.* – 1997. – № 65. – P. 529–565.
55. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – № 57 (6). – P. 1069–1081.
56. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – № 65. – P. 14–23.

57. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 4. – № 69. – P. 719–727.
58. Schimmack U. The structure of subjective well-being / U. Schimmack // [M. Eid, R. Larsen, editors.]. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.
59. Veenhoven R. The utility of happiness / R. M. Ryan, C. Frederick // *Social Indicators Research*. – 1988. – № 20. – P. 333–354.
60. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales / D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988. – № 54 (6). – P. 1063–1070.

### References transliterated

1. Argajl M. Psihologija schast'ja / M. Argajl. – SPb. : Piter, 2003. – 271 s.
2. Benko E. V. Obzor zarubezhnyh publikacij, posvjashhennyh issledovaniju blagopoluchija / E. V. Benko // *Vestnik JuUrGU*. – 2015. – № 2. – S. 5–13.
3. Danyl'chenko T. V. Sub'jektyvne social'ne blagopoluchchja: psihologichnyj vymir : monografija / T. V. Danyl'chenko ; Kyi'v. nac. un-t im. Tarasa Shevchenka. – Chernigiv : Desna Poligraf, 2016. – 543 s.
4. Dubovik Ju. B. Issledovanie psihologicheskogo blagopoluchija v pozhilom i starcheskom vozraste [Jelektronnyi resurs] / Ju. B. Dubovik // *Psihologicheskie issledovanja : [jelektron. nach. zhurn.]*. – 2011. – № 1 (15). – Rezhim dostupa: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubovik15.html>
5. Zhuravlev A. L. Kollektivnye smysly kak predposylka lichnogo schast'ja / A. L. Zhuravlev, A. V. Jurevich // *Psihologicheskij zhurnal*. – 2014. – № 1, T. 35. – S. 5–25.
6. Karapetjan L. V. Teoreticheskie podhody k ponimaniju sub#ektivnogo blagopoluchija / L. V. Karapetjan // *Izvestija Ural'skogo federal'nogo universiteta*. – 2014. – № 1 (123). – S. 171–182. – (Serija «Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury»).
7. Karskanova S. Stan rozrobky problemy psihologichnogo blagopoluchchja u vitchyznjanij ta zakorodonnij psihologii' / S. Karskanova // *Aktual'ni problemy praktychnoi' psihologii'i' : zbirnyk naukovykh prac'*. – Herson : PP Vysheymyrs'kyj V. S., 2009. – Ch. 1. – S. 477–483.
8. Noll' H. G. Issledovanie social'nyh pokazatelei i monitoring : metody izmerenija i analiza kachestva zhizni / Noll' Hai nc-Gerbert // *Social'noe neravenstvo. Izmenenie v social'noi strukture : Evropei skaja perspektiva / pod. red. V. Voronkova, M. Sokolova; [per. s. nem. K. Timofeevoi ]*. – SPb. : Alstei ja, 2008. – S. 59.
9. Oleksandrov Ju. M. Samoreguljacija jak chynnyk psihologichnogo blagopoluchchja students'koi' molodi : avtoref. dys. kand. psychol. nauk. : spec. 19.00.01 «Zagal'na psihologija, istorija psihologii'» / Ju. M. Oleksandrov. – Harkiv, 2010. – 23 s.
10. Osin E. N. Aprobacija russkojazychnykh versij dvuh shkal jekspress-ocenki sub#ektivnogo blagopoluchija / E. N. Osin, D. A. Leont'ev // *Materialy III Vserossijskogo sociologicheskogo kongressa*. – M. : Institut sociologii RAN, Rossijskoe obshhestvo sociologov, 2008. – S. 2.
11. Pavlockaja Ja. I. Sootnoshenie psihologicheskogo blagopoluchija i social'no-psihologicheskikh charakteristik lichnosti : dissertacija ... kand. psihol. nauk: 19.00.05 / Ja. I. Pavlockaja. – Saratov, 2015. – 183 s.
12. Pidbuc'ka N. V. Sub'jektyvne blagopoluchchja u stanovlenni majbutnih fahivciv / N. V. Pidbuc'ka, A. G. Zujeva // *Problemy ta perspektyvy formuvannja nacional'noi'*

гуманитарно-техничної еліти : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки Українї, НАПН Українї, Нац. техн. ун-т «ХПІ»; [редкол. : В. Г. Кремен' (голова) та ін.]; за ред. Л. Л. Товажнїанського і О. Г. Романовського. – Харків : НТУ ХПІ, 2014. – Вип. 40-41 (44-45). – С. 192–206.

13. Seligman M. Novaja pozitivnaja psihologija : nauchnyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni / M. Seligman ; [per. s angl.]. – М. : Sofija, 2006. – 368 s.

14. Syrcova A. Vozrastnaja dinamika vremennoi perspektivy lichnosti : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.13 – «Psihologija razvitija, akmeologija» / A. Syrcova. – М., 2008. – 317 s.

15. Usova N. V. Struktura i social'no-psihologicheskie faktory sub#ektivnogo blagopoluchija lichnosti v uslovijah migracii : avtoref. diss. na pol. nauch. stepeni kand. psih. nauk : spec. 19.00.05. «Social'naja psihologija» / N. V. Usova. – Saratov, 2012. – 24 s.

16. Fesenko P. P. Osmyslennost' zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti : avtoref. diss. na pol. nauch. stepeni kand. psih. nauk : spec. 19.00.01. «Obshhaja psihologija. Psihologija lichnosti. Istorija psihologii» / P. P. Fesenko. – М., 2005. – 24 s.

17. Sharapova R. Z. Struktura psihologicheskogo blagopoluchija v period social'no- jekonomicheskogo blagopoluchija [Jelektronnyj resurs] / R. Z. Sharapova // Konferencija «Lomonosov – 2011». – Rezhim dostupa: [http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2011/1424/12670\\_24ae.pdf](http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf).

18. Shevelenkova T. D. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnyh koncepcij i metodika issledovanija) / T. D. Shevelenkova, P. P. Fesenko // Psihologicheskaja diagnostika. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

19. Shirjaeva O. S. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v jekstremal'nyh uslovijah zhiznedejatel'nosti : avtoref. diss. na pol. nauch. stepeni kand. psih. nauk : spec. 19.00.01. «Obshhaja psihologija. Psihologija lichnosti. Istorija psihologii» / O. S. Shirjaeva. – Petropavlovsk-Kamchatskii, 2008. – 254 s.

20. Javors'ka L. M. Faktory stanovlennja psihologichnogo blagopoluchchja osobystosti / L. M. Javorov'ska, G. S. Filonenko // Nauka i osvita. – 2014. – № 12. – С. 216–220.

21. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – P. 320.

22. Bryant F. B. The Structure of Psychological Well-Being : A Sociohistorical Analysis / F. B. Bryant, J. Veroff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – № 43. – P. 653–673.

23. Campbell A. The Quality of American Life : Perceptions, Evaluations and Satisfactions / Campbell Angus, Converse Philip E. and Rodgers Willard L. –New York : Russell Sage Foundation, 1976. – P. 583.

24. Campbell A. The Sense of well-being in America : Recent patterns and trends / A. Campbell. – New York : MacGraw-Hill, 1981. – P. 263.

25. Cooke P. J. Measuring Well-Being : A Review of Instruments / Philip J. Cooke, Timothy P. Melchert, Korey Connor // Published. – SAGE Publications, 2016. – P. 730–757.

26. Costa P. T. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people / P. T. Costa, R. R. McCrae // Journal of Personality and Social Psychology. – 1980. – № 38. – P. 668–678.

27. Deci E. L. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination / E. L. Deci, R. M. Ryan, M. Gagnei, D. R. Leone, J. Usunov, B. P. Kornazheva // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2001. – P. 930–942.

28. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // *Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 68. – P. 653–663.

29. Diener E. Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect / E. Diener, R. J. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1985. – № 48. – P. 1253–1265.

30. Diener E. Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas // *Annual Review of Psychology*. – 2003. – № 54. – P. 403–425.

31. Diener E. Subjective well-being : three decades of progress / E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, H.L. Smith // *Psychological Bulletin*. – 1999. – №. 125 (2). – P. 276–302.

32. Diener E. Subjective well-being / E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 1984. – № 95 (3). – P. 542–575.

33. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – № 49. – P. 71–75.

34. Diener E. The science of well-being : the collected works / E. Diener // *Series : Social Indicators Research Series*. – 2009. – № 37. – P. 274.

35. Diener E. Will money increase subjective well-being? / E. Diener, R. Biswas-Diener // *Social Indicators Research*. – 2002. – № 57. – P. 119–169.

36. Eid M. Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being / Michael Eid and Randy J. Larsen. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.

37. Frisch M. B. Clinical validation of the Quality of Life Inventory / M. B. Frisch, J. Cornell, M. Villanueva, P. J. Retzlaff // *A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. Psychological Assessment*. – 1992. – № 4 (1). – P. 92–101.

38. Galinha I. Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing / I. Galinha, J. L. Pais-Ribeiro // *International Journal of Wellbeing*. – 2011. – № 2 (1). – P. 34–53.

39. Giovanini E. Framework to measure the progress of societies / E. Giovanini, J. Hall, A. Morrone, G. A. Rannuzi // *OECD Working Paper*. – 2009.

40. Harari M. J. An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness / M. J. Harari, C. A. Waehler, J. R. Rogers // *Journal of Counseling Psychology*. – 2005. – № 52 (1). – P. 93–103.

41. Huppert F. A. Psychological well-being : Evidence regarding its causes and consequences / F. A. Huppert // *Applied Psychology: Health and Well-being*. – 2009. – № 1 (2). – P. 137–164.

42. Kerce E. W. “Quality of life : Meaning, measurement, and models” (NPRDC-TN-92-15) / E. W. Kerce. – San Diego: Navy Personnel Research and Development Center, 1992. – P. 31.

43. Keyes C. L. M. Optimizing well-being : The empirical encounter of two traditions / C. L. M. Keyes, D. Shmotkin, C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – № 82. – P. 1007–1022.

44. Larsen R. J. A multitrait–multimethod examination of affect structure : Hedonic level and emotional intensity / R. J. Larsen, E. Diener // *Personality and Individual Differences*. – 1985. – № 6. – P. 631–636.
45. Larsen R. J. An evaluation of subjective well-being measures / R. J. Larsen, E. Diener, R. A. Emmons // *Social Indicators Research*. – 1985. – № 17. – P. 1–18.
46. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment / R. W. Lent // *Journal of Counseling Psychology*. – 2004. – № 51 (4). – P. 482–509.
47. Lynch M. Basic needs and well-being : A self-determination theory view / M. Lynch. – 2010. – URL : [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_70.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_70.pdf)
48. Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? / S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 2005. – № 131. – P. 803–855.
49. Magnus K. A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being / K. Magnus, E. Diener // Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (May 2–4). – Chicago, 1991. – P. 32.
50. Palombi B. J. Psychometric properties of wellness instruments / B. J. Palombi // *Journal of Counseling and Development*. – 1992. – № 71 (2). – P. 221–225.
51. Roscoe L. J. Wellness : A review of theory and measurement for counselors / L. J. Roscoe // *Journal of Counseling and Development*. – 2009. – № 87 (2). – P. 216–226.
52. Russell B. *The conquest of happiness* / B. Russell. – New York: Liveright, 1930. – P. 224.
53. Ryan R. M. On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – № 52 (1). – P. 141–166.
54. Ryan R. M. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // *Journal of Personalit.* – 1997. – № 65. – P. 529–565.
55. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – № 57 (6). – P. 1069–1081.
56. Ryff C. D. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – № 65. – P. 14–23.
57. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 4. – № 69. – P. 719–727.
58. Schimmack U. The structure of subjective well-being / U. Schimmack // [M. Eid, R. Larsen, editors.]. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.
59. Veenhoven R. The utility of happiness / R. M. Ryan, C. Frederick // *Social Indicators Research*. – 1988. – № 20. – P. 333–354.
60. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales / D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988. – № 54 (6). – P. 1063–1070.



## Abstract

**Pakhol B. E.,**

private entrepreneur, PhD student

### **SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A MODERN AND CLASSICAL APPROACHES, MODELS AND FACTORS**

The article introduces a theoretical and methodological analysis of the research of the phenomenon of well-being. The development of ideas about well-being is studied starting from the first scientific measurement of happiness and life satisfaction to modern multicomponent models.

The article summarizes the modern definition of well-being as a relatively stable integral multicomponent phenomenon that characterizes the state of optimal functioning of the individual and depends on various factors such as: the system of personal values and perceptions of the world, the presence of emotional and behavioral patterns, a variety of communication skills, personal qualities, goals in life and even the general level of intelligence.

It is determined that various aspects of well-being are measured by subjective (self-esteem) and objective (objective psychodiagnostic measurements) methods. It is noted that the subjective level of self-esteem and the objective level of well-being might not be the same.

The use of notions such as «subjective well-being» was introduced for measurements relating to various aspects of human self-esteem of his life and «psychological well-being» as a general indicator of the state of optimal functioning of the individual, which includes both subjective and objective measures.

The article defines the essential difference between the notions of subjective well-being, psychological well-being, life satisfaction concepts, quality of life and happiness. It states the subjective well-being in the general well-being system of the individual. We propose to use the concept of psychological well-being as a broad construct incorporating subjective and objective aspects.

The author determines the prospects for further research and a wider interpretation of psychological well-being.