

## ВНУТРІШНЄ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ: ІНТЕГРАЦІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ

### INNER WELL-BEING OF A PERSON: INTEGRATION OF SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES

Сучасне суспільство все більше зосереджується на своєму психологічному стані та шляхах його покращення. Поняття «суб'єктивне благополуччя» є психологічним терміном, що охоплює щастя та задоволеність життям. Цей багатогранний конструкт досліджується не лише в психології, а й у соціальних та природничих науках, оскільки включає не лише психологічні, а й аспекти фізичного здоров'я та особистісних стосунків, впливаючи як на індивіда та його оточення, так і на суспільство у цілому. З одного боку, це призводить до вивчення економічних аспектів явища, а з іншого – залишає відкритими питання щодо визначення його психологічного виміру, механізмів формування та способів досягнення.

Психологічне благополуччя є ключовим складником загальної якості життя та важливим чинником підтримки здоров'я особистості. Воно являє собою інтегральний психічний феномен, що характеризує успішне функціонування людини у соціумі, супроводжуючись позитивним емоційним станом, функціональним здоров'ям організму та задоволеністю життям. Проблема психологічного благополуччя активно вивчається в економіці, філософії, психології та соціології, будучи багатоміжним конструктом. За своєю суттю психологічне благополуччя пов'язане, насамперед, з екзистенційним переживанням людиною свого ставлення до власного життя. У сучасному науковому дискурсі воно розглядається як позитивний стан, що охоплює емоційне задоволення, когнітивну оцінку свого життя, мотивацію до розвитку, самореалізацію та ефективне функціонування у соціальному середовищі. Проблема внутрішнього благополуччя досліджується в контексті суб'єктивного та психологічного благополуччя, щастя та задоволеності життям. Отже, завдання дослідників полягає у виявленні чинників, що впливають на переживання щастя та благополуччя. Позитивне функціонування як внутрішньо-особистісна характеристика дає змогу людині здійснювати позитивні вчинки та позитивно взаємодіяти з іншими людьми задля досягнення соціально значущих результатів, що робить можливим досягнення особистісного благополуччя. Таким чином, уся складна система різномірних чинників, де психологічне благополуччя відіграє структуроутворюючу роль, формує особистісне благополуччя особистості.

**Ключові слова:** особистість, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя,

якість життя, життєстійкість, щастя, стрес, стресостійкість, психодіагностика.

Modern society is increasingly focusing on its psychological state and ways to improve it. The concept of subjective well-being is a psychological term that encompasses happiness and life satisfaction. This multifaceted construct is studied not only in psychology, but also in social and natural sciences, since it includes not only psychological, but also aspects of physical health and personal relationships, affecting both the individual and his environment, and society as a whole. On the one hand, this leads to the study of the economic aspects of the phenomenon, and on the other – leaves open questions regarding the definition of its psychological dimension, mechanisms of formation and methods of achievement.

Psychological well-being is a key component of the overall quality of life and an important factor in maintaining the health of the individual. It is an integral mental phenomenon that characterizes the successful functioning of a person in society, accompanied by a positive emotional state, functional health of the body and satisfaction with life. The problem of psychological well-being is actively studied in economics, philosophy, psychology and sociology, being a multifactorial construct. In its essence, psychological well-being is associated, first of all, with the existential experience of a person's attitude to his own life. In modern scientific discourse, it is considered as a positive state that encompasses emotional satisfaction, cognitive assessment of one's life, motivation for development, self-realization and effective functioning in the social environment. The problem of internal well-being is studied in the context of subjective and psychological well-being, happiness and life satisfaction. Therefore, the task of researchers is to identify factors that influence the experience of happiness and well-being.

Positive functioning as an intra-personal good allows a person to perform positive actions, be in a state of «flow» during activity, interact positively with other people and achieve socially significant results, thereby achieving personal well-being. Thus, the entire system of multi-level factors, where psychological well-being plays a structuring role, forms the personal well-being of a person.

**Key words:** personality, psychological well-being, subjective well-being, quality of life, resilience, happiness, stress, stress resistance, psychodiagnostics.

УДК 616-056.257-055.2:159.944.4.07]:355  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.42>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

**Максимова Н.Ю.**

д.психол.н.,  
професор кафедри клінічної психології  
Київський інститут сучасної психології  
та психотерапії

**Трофімова Д.О.**

к.психол.н.,  
завідувач кафедри соціальної  
психології  
Київський інститут сучасної психології  
та психотерапії

**Іванова Є.О.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри клінічної психології  
Київський інститут сучасної психології  
та психотерапії

Постановка проблеми. Тема дослідження благополуччя людини залишається міждисциплінарною та актуальною для багатьох учених. Сучасні умови життя – війна, економічні та соціальні труднощі – посилюють її значущість. Суб'єктивне та психологічне благополуччя як психологічна харак-

теристика особистості є інтегральним показником, що визначає здатність людини до позитивного сприйняття себе та навколишнього середовища. У психології зростає інтерес до вивчення різноманітних аспектів позитивного функціонування особистості (Е. Дінер, І. Аршава, М. Аргайл, К. Ріфф,

Е. Носенко, М. Селігман та ін.). Значна частина досліджень у цьому напрямі зосереджена на тому, як людина оцінює своє життя та власне відчуття щастя. Ці оцінки визначаються не лише об'єктивними показниками, а й особистим ставленням до себе, навколишнього світу та його аспектів. Складність феномену зумовлена його багатокомпонентністю, що ускладнює створення єдиної систематизованої класифікації.

Постановка завдання. Дослідити роль оцінки суб'єктивного та психологічного благополуччя в контексті позитивного функціонування особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психології сформувалися різні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний, евдемоністичний та теорія самодетермінації. Кожен із них пропонує власні акценти та підходи до розуміння і підтримки благополуччя особистості.

Гедоністична психологія зосереджується на тому, що відчуття щастя пов'язане з досягненням задоволення та уникненням страждань, ґрунтуючись на ідеях філософів [1]. Відомою гедоністичною концепцією є модель Е. Дінера, відома як «Три компоненти щастя», яка включає задоволеність життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій. Поняття «суб'єктивне благополуччя» з позицій гедонізму також розглядали Е. Кларк, Ф. Андре, М. Аргайл та ін. Вони описували благополуччя з погляду індивідуального ставлення людини до себе, оточуючого загалом та його окремих аспектів [2; 3], підкреслюючи роль задоволення потреб особистості, зокрема соціальних [4]. Коли людина відчуває незадоволеність у певній сфері життя, вона прагне відновити позитивний емоційний стан. У цьому підході акцент робиться на здатності людини адаптуватися до умов соціального середовища та досягати бажаного. Це бачення важливе для наукових досліджень, оскільки пов'язане зі спробами зробити більш зрозумілими та об'єктивними переживання суб'єктивного благополуччя як результат задоволення потреб.

Евдемоністичний підхід ґрунтується на ідеї, що щастя та добробут визначаються не лише задоволенням поточних бажань, а й досягненням вищих цілей, особистісного розвитку та реалізацією внутрішнього потенціалу. Він сприймає людину як особистість, орієнтовану на реалізацію чеснот, задоволення вроджених потреб, спрямованих на розвиток, розкриття творчого потенціалу, вираження власної природи та відчуття осмисленості життя.

Відома евдемоністична модель щодо психологічного благополуччя К. Ріфф [5–9] включає шість основних елементів, що визначають різні аспекти розвитку особистості та її самовизначення: прийняття себе, контроль над обставинами, позитивні стосунки з іншими, наявність мети в житті, зростання та самодетермінація. Водночас евдемоністична модель Р. Райана

і Е. Десі, яка відома як «теорія самовизначення», включає лише три компоненти: самодетермінацію, компетентність та позитивні стосунки [10; 17]. Ці дві моделі, незважаючи на відмінності, підкреслюють у евдемоністичному підході такі аспекти щастя, як наявність життєвої мети, самостійність, компетентність, автентичність та прагнення до самореалізації. Вони визнають, що справжнє щастя не обмежується миттєвими радощами, а визначається розкриттям внутрішнього потенціалу та життям відповідно до внутрішніх цінностей та смислів.

Психологічне благополуччя як складний за змістом конструкт співвідноситься, перш за все, з екзистенційним переживанням ставлення особистості до власного життя. Оскільки воно існує у її свідомості та є суб'єктивною реальністю з комбінацією позитивних та негативних емоцій, воно є цілісним та ґрунтується на сукупній оцінці власної життєдіяльності.

Розуміння психологічного благополуччя пов'язане із суб'єктивною емоційною оцінкою особистості свого власного життя, а також себе та елементів позитивного особистісного функціонування. На відміну від понять «якість життя», «щастя», «задоволеність життям», «ментальне здоров'я» воно прямо не пов'язане з наявністю/відсутністю психічних або соматичних порушень.

Термін «психологічне благополуччя» уведено в науковий простір N.M. Bradburn, який розглядає його як «суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям». Водночас він не отожднював психологічне благополуччя із самоактуалізацією, самооцінкою чи автономією, хоча й не заперечував взаємні перетини цих понять. Тобто психологічне благополуччя може виступати одним із ключових аспектів ментального здоров'я людини, яке, своєю чергою, виступає одним із критеріїв якості життя особистості [4; 11; 12].

Найважливішим у моделі психологічного благополуччя N.M. Bradburn є баланс, який досягається постійною взаємодією позитивного та негативного афектів. Події повсякденного життя, знаходячи відображення у свідомості людини, поступово накопичуються у вигляді відповідного афекту. Різниця між ними є показником психологічного благополуччя, і, відповідно, вона відображає загальне відчуття задоволеності життям. Люди з перевагою позитивного афекту над негативним демонструють вищий рівень задоволеності життям. Водночас якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект, спостерігається низький рівень якості та задоволеності життям [4; 11; 12].

Психологія XX ст. здебільшого була зосереджена на аномаліях, внутрішньоособистісних конфліктах, кризах, саме тому вивчення феномену психологічного благополуччя рідко виступало предметом ґрунтовного дослідження. Але важливими стають підходи до психологічного здоров'я людини та його ролі у формуванні благополуччя людини.

Психологічне здоров'я як динамічна рівновага людини з навколишнім природним та соціальним середовищем дає змогу повноцінно виконувати суттєві соціальні функції. Воно іноді розглядається поряд, а часто й як синонім феноменів «психічне здоров'я» та «психологічне благополуччя», що додає цьому поняттю соціального забарвлення [12].

Одним із важливих складників психологічного благополуччя також є довіра, яку можна розглядати як прояв духовного благополуччя. Із цього приводу D. Brothers зазначає: «Базова довіра – провідний елемент соціального та психологічного благополуччя індивіда та суспільства, який можна визначити як упевненість у тім, що навколишній світ і його мешканці не мають наміру спричинити шкоду...» [13]. Акцент на такому багатогранному компоненті психологічного благополуччя, як особистісне благополуччя, включає у себе й задоволеність особистісними ресурсами [10].

Отже, психологічне благополуччя є сукупністю психологічних особливостей особистості, які забезпечують гармонійні взаємовідносини між вимогами людини й суспільства, як однією з першорядних умов успішної самореалізації; передбачає самостійність суджень, ініціативність, переконання та особистісні вподобання в тій чи іншій галузі діяльності, активність, незалежність; відповідальність, здатність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, усвідомлення власної індивідуальності тощо. Узгодженість мотивів і цілей із цінностями та сенсами особистості й, відповідно, з вимогами оточуючого середовища та внутрішніми можливостями особистості трактується як умова та прояв психологічного благополуччя [5–9].

Багато вчених, серед яких – М. Фордіс, П. Хілс, С. Любомирські, досліджували благополуччя в контексті поняття «щастя». За М. Селігманом [14–16], щастя розглядається як результат відкриття та розвитку позитивних якостей та їх реалізація в різних сферах повсякденного життя, таких як робота, сім'я тощо. Особливий акцент робиться на важливості позитивних емоцій, які пов'язані з психологічним та фізичним здоров'ям, а також тривалістю життя. Іншими словами, людина може бути щасливою через виявлення та реалізацію позитивних психологічних якостей у процесі розвитку власного потенціалу.

Отже, евдемоністичний підхід до суб'єктивного благополуччя розглядає його як результат розвитку особистості, що виявляється у розкритті її потенціалу та самореалізації. У цьому контексті «суб'єктивне благополуччя» розглядається крізь призму того, наскільки особистість реалізує свої внутрішні потреби, досягає особистісного зростання та здатна проявляти свою унікальну сутність у власному житті. Замість акценту на миттєвих задоволеннях, як це робить гедоністичний підхід, евдемонізм зосереджується на глибокому та сталому самовдосконаленні особистості, яке

вважається основою суб'єктивного благополуччя. Основними аспектами «суб'єктивного благополуччя» в евдемоністичному підході можуть бути самореалізація, вираження особистісних цінностей, удосконалення внутрішніх якостей та досягнення психологічного розквіту. Таким чином, обидва ці підходи до щастя розкривають різні аспекти та перспективи наукового розуміння суб'єктивного благополуччя.

Інша теорія – теорія самодетермінації, яка була розроблена Р. Раяном та Е. Дісі, досліджує внутрішні та зовнішні чинники, що визначають рух людини до самореалізації. Вона вказує на важливість внутрішніх мотивів, пов'язаних з утіленням життєвого призначення, а також на вплив суспільних вимог та стандартів, до яких потрібно адаптуватися. Самодетермінація виникає через задоволення основних потреб в автономії (свобода вибору та дії), компетентності (вміння та навички) та приналежності (зв'язки та взаємодія з іншими). Основа самодетермінації полягає у внутрішній мотивації, яка виникає із внутрішнього інтересу та задоволення від самої діяльності, а не зовнішніх стимулів, і підтримує розвиток особистості, активізуючи внутрішні ресурси та здатність до вибору напрямку особистого розвитку. Процес внутрішньої інтеграції включає прийняття та внутрішню усвідомленість культурних та соціальних норм, що сприяє самодетермінованій поведінці. Таким чином, для досягнення особистісного зростання та забезпечення психологічного здоров'я важливо розглядати не лише внутрішній аспект життя людини, а й її взаємодію із соціумом. Це тісно пов'язано із суб'єктивним благополуччям, як зазначено в дослідженнях Р. Раяна та Е. Дісі [17]. Фактично для досягнення повноцінного функціонування людина повинна спочатку задовольнити основні потреби, що стане відправною точкою для можливості саморозвитку та самореалізації.

Українські дослідники (Е. Носенко, І. Аршава, Т. Данильченко, О. Знанецька, В. Духневич, О. Васильченко, Е. Кологринова, Н. Грисенко, А. Шамне та ін.) усе частіше у своїх роботах звертаються до позитивного функціонування особистості, проте серед них також існує різноманітність поглядів стосовно суб'єктивного благополуччя, і немає єдиної точки зору. Одні трактують його як складову частину психологічного, інші розглядають психологічне благополуччя як один з елементів суб'єктивного благополуччя.

Психологічне благополуччя, за визначенням К. Ріффа [5; 6], є різноаспектною структурою, пов'язаною з успішним функціонуванням особистості, а не лише з її емоційним станом. Згідно з її поглядами, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише позитивні аспекти задоволеності життям, а й труднощі та негативний досвід, які можуть слугувати каталізатором підвищення психологічного благополуччя шляхом переосмислення життя, перегляду життєвих цілей та розвитку емпатії.

Зазначається взаємозв'язок цього конструкту зі здатністю до саморегуляції, оптимістичними життєвими перспективами, доброзичливим, співчутливим, некорисливим ставленням до інших, позитивною Я-концепцією, прогресом у навчанні та професійним зростанням. Також є визначення благополуччя через відчуття задоволеності особистим життям, яке охоплює як наявні, так і потенційні аспекти існування особистості. Ця концепція має велике значення, оскільки вказує на соціально-психологічний механізм формування суб'єктивної оцінки якості життя. Ця оцінка залежить від особистих смислів, з одного боку, і від оточення, яке є культурним соціумом для особистості та впливає на формування її ціннісної сфери, – з іншого [18].

З огляду на викладене вище, у сучасній психології поняття «суб'єктивне благополуччя» використовується для розкриття сприйняття людиною позитивного аспекту свого існування. Учені розглядають цей феномен із різних позицій, що призвело до формування різноманітних підходів, проте визначені концепції надають можливість багатогранного розгляду суб'єктивного благополуччя.

Окрім того, існує постійна потреба людей у пошуку нових джерел задоволення, оскільки ми швидко звикаємо до попередніх стимулів (так званий ефект «гедоністичного кільця») [16]. Проте важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості, оскільки реакція на обставини життя, адаптація до них, задоволеність життям у цілому залежать від особистісних особливостей людини.

Задоволеність життям відображається у відкритості до нового досвіду, впевненості у власних силах, здатності приймати відповідальність за свої дії, відчутті внутрішнього контролю над подіями в житті, уникненні використання захисного механізму витіснення, внутрішньому локусу контролю, високій самооцінці та позитивному ставленні до себе, відсутності внутрішніх конфліктів, оптимізмі, «задоволеності собою» як позитивного ставлення до власної особистості. Окрім того, задоволеність життям підтримується здатністю ставити перед собою адекватні життєві цілі.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний зі здатністю реалізовувати свої задуми та прагнення у житті, соціальною активністю, емоційним залученням у відносини, схильністю до лідерства, можливістю знаходити баланс між власними потребами та потребами суспільства, бажанням до незалежності.

Таким чином, серед зазначених психологічних аспектів, що пов'язані із внутрішнім благополуччям, присутні як когнітивні форми (позитивне самосприйняття, оптимізм, віра у власні сили), які відображають позитивне ставлення особистості до себе та власного життя, так і риси та характеристики, пов'язані з емоційною сферою: відсутність внутрішніх конфліктів, емоційна стабільність, ефективність захисних механізмів.

Зовнішні чинники включають економічні, професійні, соціально-демографічні аспекти, а також характеристики політичного та культурального суспільного середовища. Різні аспекти професійної успішності також впливають на суб'єктивне благополуччя. Основними умовами вищого рівня суб'єктивного благополуччя є наявність громадських та особистих свобод, можливість активної участі у громадському житті, яка в одній половині випадків є передумовою для формування соціального капіталу, а в іншій – надає відчуття контролю та належності до цілого, суспільства. Усе це є важливими чинниками суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, соціальне становище людини у суспільстві значною мірою впливає на її оцінку якості життя. Проте, згідно з описаними теоріями динаміки благополуччя, ці чинники мають обмежений вплив, оскільки також існує внутрішній механізм, що підтримує рівень благополуччя. Важливо також відзначити, що вплив цих чинників залежить від індивідуальних особливостей та ролі, яку вони відіграють у соціальній взаємодії людини.

Серед соціальних чинників суб'єктивного благополуччя важливе місце відводиться аналізу міжособистісних взаємин. З іншого боку, суб'єктивне благополуччя також виявляється хорошим показником якісних соціальних взаємодій.

Висновки. Таким чином, благополуччя як складне соціально-психологічне явище зумовлене трьома основними групами чинників. Оцінка якості власного життя залежить від таких аспектів, як економічний статус, робота, політичний устрій, від індивідуально-психологічних особливостей, а також соціальних чинників, де ключову роль відіграють соціальна підтримка та якість взаємин з оточенням.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Hitlin S., Piliavin J.A. Values: Reviving a Dormant Concept. *Annual Review of Sociology*. 2004. № 30. P. 359–393.
2. Child Development: Understanding A Cultural Perspective [Electronic resource] / Martin J. Packer. 2015. P. 13–16.
3. Veerhoven R. Questions on Happiness: Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots. 1st ed. Oxford: Pergamon Press. 1991. P. 7–26.
4. Argyle M. The Psychology of Happiness. New York: Taylor & Francis. 2001.
5. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989. № 57 (6). 1069 p.
6. Ryff C.D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.
7. Ryff C. (et al.) Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 9, № 1. P. 13–39.

8. Ryff, C.D. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*. 2008. № 9. P. 13–39.
9. Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (2002). Shmotkin Optimizing WellBeing: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 6. P. 1007–1022.
10. Ryan R.M. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. № 52. P. 141–166.
11. Bojanowska A., Urbanska B. Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 56, № 5. P. 698–709.
12. Brackstone K, Head MG, Perelli-Harris B. Effects of blast exposure on anxiety and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) among displaced Ukrainian populations. *PLOS Glob Public Health*. 2024. № 4(4).
13. Brickman P. Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation-level theory: A symposium*. New York: Academic Press. 1971. P. 287–302.
14. Seligman M. What is Well-Being. 2011. [Electronic resource]
15. Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press. 2002.
16. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology. *American psychologist*. 2001. № 1. P. 5–14.
17. Deci E.L. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. № 11. P. 227–268.
18. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.