

УДК 159.9:616.8

Коваленко Виктория Станиславовна

аспирант кафедры социальной помощи и практической психологии Института информационных и социальных технологий ОНУ имени И. И. Мечникова

e-mail: kov.viktoriia78@gmail.com

ORCID: 0000–0002–7584–190X

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
ПОДХОДЫ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

В статье представлен анализ существующих западных теоретических подходов к определению и исследованию концепта психологического благополучия. Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что психологическое благополучие является показателем здоровья, социально-психологической адаптации человека и эффективности его функционирования. Так, результаты исследований взаимосвязи различных факторов и благополучия, психологического благополучия и здоровья указывают на тесную связь психологического благополучия со здоровьем и продолжительностью жизни. В свою очередь многие факторы, такие как материальный достаток, способность находиться в хороших и близких межличностных отношениях, генетические факторы, физическая активность, возраст, склонность к оптимизму или пессимизму, умение находить позитивный смысл жизненных событий и многие другие оказывают влияние на уровень психологического благополучия. Обзор англоязычных источников показывает, что в настоящее время нет единого подхода к определению понятия благополучия и соотношения его различных аспектов. В статье рассмотрены концепты некоторых авторов, предлагающих свои конструкты психологического благополучия, а также указано на их различия в контексте гедонистического и эвдемонистического подходов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, счастье, субъективное благополучие, психологическое здоровье, психическое здоровье.

Постановка проблемы. Проблема психологического благополучия уже несколько десятилетий является актуальной и значимой проблемой для мирового сообщества, так как психологическое благополучие является показателем здоровья, социально-психологической адаптации человека и эффективности его функционирования. Кроме того, в последние несколько десятилетий перед мировым сообществом возникла новая проблема, связанная со старением населения планеты, а также с ростом нарушений эмоционального здоровья современного человека. В связи с этим поиск способов сохранения здоровья и положительного функционирования личности является важной задачей для современного общества.

Несмотря на обширные исследования и множество предложенных конструктов до сих пор нет единого подхода к определению понятия благополучия и соотношения его различных аспектов. По данным различных

авторов выделяют гедонистический и эвдемонистический подходы к изучению психологического благополучия. Изучение влияния различных факторов и взаимосвязи социально-экономических, этнокультурных, бытовых, физических, психологических, экономических, духовных детерминант с различными аспектами благополучия поможет лучше понять причины его формирования и изменения, способы его повышения и сохранения на высоком уровне. В данном литературном обзоре зарубежных авторов описаны основные исторически сложившиеся подходы к изучению данной проблемы, а также представлены результаты некоторых исследований.

Цель статьи. Целью статьи является представить обзор и анализ существующих западных теоретических подходов к определению и исследованию концепта психологического благополучия. На основании результатов исследований проследить взаимосвязь различных факторов и благополучия, взаимообусловленность психологического благополучия и здоровья человека. Очертить проблемные области и перспективы дальнейших исследований.

Обзор подходов к определению и пониманию феномена благополучия. Понятие «психологическое благополучие» уже давно вошло в научный обиход. Исследование «психологического благополучия» или «субъективного благополучия» в англоязычной литературе часто встречается наряду с понятием «исследование счастья». И. Бонивелл подчеркивает, что понятие «субъективное благополучие» часто используется в научной литературе как заменитель термина «счастье» [2]. В русском языке синонимами слова счастье являются благополучие, спокойное состояние, благоденствие, благосостояние, достаток, довольство, удача, процветание, состоятельность [3; 4]. Также в контексте «изучения счастья» в англоязычной литературе часто встречаются термины «психологическое благополучие», «психологическое субъективное благополучие», «субъективное благополучие», «позитивное психическое здоровье», «зрелость личности», «позитивный стиль жизни», «качество жизни», «здоровье». Другие авторы акцентируют внимание на отдельные аспекты благополучия: «социальное, физическое, психическое, материальное, душевное, эмоциональное благополучие». Используются также термины «процветание» (flourishing), «субъективное экономическое благополучие» (СЭБ), «международный индекс счастья» (Happy Planet Index).

Впервые к изучению причин благополучия, а не расстройств и болезней, предложил обратиться заведующий кафедрой гигиены Гарвардского университета Арли Бок (1938 г.), обратив внимание на необходимость исследования здоровых взрослых [24]. ВОЗ, разрабатывая определение здоровья, в это определение ввела понятие благополучия: «Здоровье — это не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия». Психическое здоровье — это «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды и действительности регуляцию поведения и деятельности» [14]. Таким образом, психическое здоровье понимается как

отсутствие патологии, отсутствие симптомов, мешающих адаптации человека в обществе. Психологическое здоровье связано больше с присутствием определенных характеристик, позволяющих адаптироваться к обществу, справляться с нагрузками и стрессами, выполнять свои жизненные задачи. Т. е. оно включает в себя, кроме душевного, и личностное психологическое благополучие.

Р. Раян, анализируя работы, посвященные изучению психологического благополучия, сводит все подходы к его пониманию к двум основным: эвдемонистическому (связано со смысловой наполненностью жизни и процессом ее проживания) и гедонистическому (отражает преобладание позитивной эмоциональной окрашенности, отсутствие негативной и общую удовлетворенность жизнью) [2; 26]. За последние несколько десятилетий были изучены многие аспекты благополучия приверженцами обоих подходов.

Термин «психологическое благополучие» в научный обиход ввел Н. Бредберн. Согласно Н. Бредберну, психологическое благополучие определяется балансом между позитивными и негативными аффектами ежедневной жизни, накапливающимися и в сумме представляющими аффективно окрашенное ощущение удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью [7].

Позднее Э. Динером был предложен термин «субъективное благополучие (well-being)». При этом понимание им субъективного благополучия близко к позиции Н. Бредберна, но психологическое благополучие здесь становится частью субъективного, которое, по его мнению, состоит из положительных и отрицательных аффектов, степени удовлетворенности от жизни и самопринятия. Оба автора придерживаются взглядов, основанных на гедонистическом подходе (от греч. *hedone* — «наслаждение»). Они изучают благополучие преимущественно в понятиях удовлетворенности-неудовлетворенности. В контексте удовлетворенности жизнью феномен субъективного благополучия также изучали Д. Канеман и Д. Уотсон [20]. Д. Канеман и А. Дитон выделили два аспекта субъективного благополучия: эмоциональное благополучие (эмоциональная окрашенность каждого дня) и оценку своей жизни (то, что люди думают о своей жизни и как к ней относятся) [11]. Исследовательница в области позитивной психологии И. Бонивелл рассматривает благополучие как сочетание удовлетворенности жизнью с аффектами [2].

Другие исследователи, придерживающиеся эвдемонистического (от греч. *eudaimonia* — «счастье, блаженство») понимания психологического благополучия, считают, что личностный рост, высокие нравственные качества, цели, потребности являются важнейшими составляющими благополучия. К таким авторам относится американская исследовательница К. Рифф, которая предложила конструкт психологического благополучия и создала наиболее известную шкалу для ее оценки под названием «Шкалы психологического благополучия К. Рифф». Так, в конструкт психологического благополучия, который автор в некоторых статьях называет «эвдемоническим благополучием», К. Рифф включила следующие параметры: само-

принятие (self acceptance), личностный рост (personal growth), автономия (autonomy), компетентность в управлении средой (environmental mastery), позитивные и близкие отношения с другими (positive relationships), наличие жизненных целей (purpose in life) [21]. Обобщив результаты исследований зарубежной гуманистической традиции, К. Рифф определяет психологическое благополучие как многофакторный феномен, отражающий оценку личностью своего функционирования с точки зрения раскрытия внутреннего потенциала [22].

Теория самодетерминации также связана с эвдемонистическим подходом и в центр благополучия ставит самореализацию личности. Представители этого направления считают, что для психологического благополучия и оптимального функционирования человеку необходимо удовлетворять потребности в автономии, компетентности и отношениях, а также иметь цели, которые не противоречат друг другу и соответствуют ценностям и интересам человека. Под автономией они понимают потребность выбирать то, что соответствует их внутренним ценностям и желаниям, под компетентностью — уверенность в том, что делаешь, и способность формировать и получать поддержку среды, под отношениями — стремление к близости при сохранении автономии. По их мнению, удовлетворение этих потребностей повышает как субъективное благополучие в его гедонистическом аспекте, так и эвдемонистический аспект психологического благополучия [20; 26].

Основоположник позитивной психологии М. Селигман в своих работах предложил понимать гедонистические и эвдемонистические определения благополучия как две различных составляющих счастья, где развитие эвдемонистического аспекта приводит в результате к повышению удовлетворенности своей жизнью (т. е. гедонистического аспекта). Автор вначале предложил «теорию счастья», где счастье сводится к удовлетворенности жизнью и состоит из положительных эмоций, вовлеченности и смысла жизни. Позднее он использует более широко понимаемый термин «благополучие», составляющими которого считает позитивные эмоции, смысл, вовлеченность, отношения с людьми и достижения [5].

Обзор результатов эмпирических исследований. Еще в середине 80-х гг. прошлого века при проведении многочисленных опросов большинство опрошенных отмечали, что для ощущения счастья и благополучия им необходимо больше денег [15]. Исходя из этого многие исследователи предполагали, что улучшение качества жизни и рост дохода должны приводить к повышению удовлетворенности жизнью и благополучия людей. Были проведены многочисленные исследования, затрагивающие экономический и материалистический аспект (Р. Истерлин, Н. Брэдбёрн, Э. Динер, Э. Освальд, Р. Винховен, Д. Майерс, Арджил, Д. Канеман, А. Дитон и другие). Д. Канеманом и А. Дитеном было подтверждено, что высокий уровень индивидуального дохода ассоциирован с высокой когнитивной оценкой своей жизни и высоким уровнем удовлетворенности. По данным исследований, проведенных в США, прямая зависимость этих показателей наблюдалась с ростом годового дохода до уровня 75 000 \$. При дальнейшем росте до-

хода повышение уровня удовлетворенности не наблюдалось [16]. При этом Д. Канеман и А. Дитен отметили связь низкого дохода с душевной болью, равнозначной боли после развода или связанной с одиночеством [11]. В современный период в экономически развивающихся странах рост благосостояния нации сопровождается ростом удовлетворенности людей. Экономический рост позволяет улучшить социальные условия населения и, таким образом, обеспечивает удовлетворение базовых потребностей [27]. В экономически развитых странах такая зависимость уже не наблюдается. Более того, молодое поколение этих стран растет в большом изобилии, но при этом у молодых людей наблюдается гораздо больший риск депрессии и расстройств, связанных с социальным поведением. Также в развитых странах отмечается более высокий уровень суицидальной активности [9]. Этот феномен исследователи назвали «американским парадоксом». Согласно Р. Истерленду, подобная ситуация характерна и для стран Европы, Японии [15; 16].

Среди самых «счастливых стран» по уровню международного индекса счастья оказались страны с низким доходом на душу населения — Коста-Рика, страны Латинской Америки, арабские и некоторые африканские страны [25]. Предполагается, что это связано с тем, что в этих странах люди социально «ближе друг к другу» [16]. Было отмечено, что феномен субъективного благополучия связан не только с потребностями и их реализацией, а также с субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, к событиям своей жизни и к самому себе. Таким образом, можно выделить внешние и внутренние факторы, влияющие на благополучие.

При изучении уровня психологического благополучия следует учитывать и культурные различия. Так, в разных культурах есть различное отношение к желательности или нежелательности тех или иных эмоциональных проявлений. К примеру, в коллективистических странах проявление личной гордости или возбуждения может быть не принято, в то время как в индивидуалистических обществах к индивидуальным проявлениям положительных эмоций относятся более лояльно и желательно [27]. Следует учитывать и то, что в различных культурах считаются приоритетными разные цели [18; 27]. Например, в индивидуалистических обществах личная свобода и приоритет личных целей ценится выше, чем в коллективистических, где личные цели могут быть размыты и люди склонны игнорировать свои чувства [27].

Кроме культурных были обнаружены генетические различия в способности людей переживать положительные эмоции, что может оказывать влияние на эмоциональную окраску их восприятия реальности. Генетические особенности могут приводить к хроническому недостатку серотонина в организме. Например, короткий аллель гена, отвечающего за транспорт серотонина, (5-HTTLPR) может предрасполагать к депрессии в стрессовых социальных условиях [28]. Э. Освальд изучал генетическую предрасположенность различных наций к депрессии или к чувству психологического благополучия. Оказалось, что жители Франции, Британии и Америки ге-

нетически более предрасположены к депрессии (для них характерно носительство мутированного гена (5-HTTLPR), а жители Нидерландов, Дании (в Европе), Панамы и Коста-Рики — к оптимизму [19].

Кроме генетических, существуют и возрастные особенности. Так, наибольший уровень удовлетворенности приходится на юность и старость. А наименьший — на период с 40 до 44 лет, когда чаще всего происходит проживание кризиса переоценки своей жизни, осознание и принятие своих достижений и ограничений [17].

Исследования реакций на стрессовые жизненные события показали, что с течением времени происходит адаптация как к негативным, так и к позитивным событиям. После кратковременного подъема или снижения ощущения благополучия удовлетворенность возвращается на исходный уровень. Причем при положительных событиях гораздо быстрее. Также оказалось важным находить позитивный смысл события. Так, исследования религиозных людей показали, что они лучше находят позитивный смысл событий, что помогает им быть более счастливыми и легче проживать кризисы [23; 16]. В сложных ситуациях они меньше подвержены депрессии, меньше употребляют наркотики и алкоголь, реже совершают суицид, физически здоровее и живут дольше [16]. Было показано также, что бескорыстная помощь другим снижает реакцию на стресс и улучшает здоровье. Исследования показали, что в критических ситуациях фокусировка на помощи другим повышает шансы на выживание. Поэтому для психологического благополучия важно не только получать поддержку, но и давать ее [10; 5].

В многочисленных исследованиях были обнаружены взаимосвязи между психологическим благополучием и уровнем здоровья, а также долголетия.

Исследования К. Рифф и соавторов показали тесную связь между высоким уровнем психологического благополучия и низким риском кардиоваскулярной патологии, низким весом тела, меньшим соотношением окружности талии к бедрам, высоким уровнем «хорошего» холестерина, лучшей эндокринной регуляцией и меньшим уровнем кортизола в течение дня [20]. Другие авторы выявили, что у людей с хорошими межличностными отношениями и имеющих жизненные цели ниже уровень интерлейкина-6 (IL-6) и его растворимого рецептора (sIL-6R), которые участвуют в развитии реакции стресса. Повышенный уровень интерлейкина-6 (IL-6) и его растворимого рецептора (sIL-6R) наблюдается также и при некоторых заболеваниях. Лонгитюдные исследования показали, что большая аллостатическая нагрузка (реакция на стресс) способствует заболеваниям сердечно-сосудистой системы, физическому и когнитивному изнашиванию и повышает уровень смертности. Исследователи этим объясняют причину того, что женщины в среднем живут на 7 лет дольше, чем мужчины, имеющие обычно большую аллостатическую нагрузку [20]. При этом оптимизм ослабляет реакции стресса, повышает устойчивость иммунной системы [5]. Десятилетнее исследование группы мужчин (45–89 лет) показало, что через 10 лет риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) у пессимистов оказался в 2 раза выше, чем у оптимистов [8; 12]. Кроме

того, продолжительность жизни у оптимистов оказалась больше [5]. Также психологическое благополучие влияет на физическую активность у пожилых людей. Люди с большим исходным уровнем психологического благополучия вели более активный образ жизни в течение последующих 10 лет исследования. Таким образом, психологическое благополучие способствует физической активности и снижает риск развития возрастных заболеваний [13]. Хорошо известно и обратное положительное влияние умеренных физических нагрузок на психологическое состояние человека, в том числе на психологическое благополучие [6].

В исследовании 724 мужчин в течение всей жизни, известном как «Исследование Гранта», попытались определить факторы, которые прогнозируют счастливую старость и влияют на счастливую жизнь. Самым важным залогом счастливой жизни оказались близкие, теплые отношения [24]. М. Аргайл отметил, что люди в браке и любви чувствуют себя более благополучными [1]. С другой стороны, счастливые люди более готовы к отношениям, способны их сохранять и быть счастливыми в отношениях. Они больше доверяют окружающим, способны любить и проявляют большую ответственность [15;16].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Подводя итог теоретического обзора научных публикаций зарубежных авторов, можно отметить, что несмотря на многолетние разработки понятия психологического благополучия, на данный момент нет единого подхода к использованию данного термина. В обзоре представлены взгляды разных авторов, которые можно отнести к двум подходам: гедонистическому и эвдемонистическому. При этом ряд авторов предлагают считать их двумя подходами изучения (с двух различных сторон) одного и того же понятия — психологического благополучия. Кроме термина «психологическое благополучие», в англоязычной литературе используются и другие термины. Это разнообразие формулировок ставит перед научным сообществом задачу четко дифференцировать данные понятия и разработать некий интегративный подход к их пониманию и изучению.

На основании представленных данных можно сделать вывод о том, насколько важно учитывать разные уровни влияний на данный феномен. Поэтому влияние на уровень благополучия людей может оказываться на государственном уровне (социально-экономические условия, политические условия) и на индивидуальном уровне (здоровый образ жизни, просвещение, личностное развитие и повышение духовной личностной культуры). Все эти факторы в комплексе способствуют формированию ощущения благополучия и счастья и оказывают влияние на сохранение психологического и физического здоровья, повышают адаптивность и качество жизни человека.

Список использованной литературы

1. Аргайл М. Психология счастья / Майкл Аргайл; [пер. с англ. М. В. Гулина, Н. Г. Мкервали]. — Москва: Прогресс, 2007. — 403 с.

2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Илона Бонивелл; [пер. с англ. М. Бабицовой]. — Москва: Время, 2009. — 192 с.
3. Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. / Т. Ф. Ефремова. — Москва: Русский язык, 2000. — 1233 с.
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — Москва: «Азъ», 1992. — 660 с.
5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Селигман [пер.с англ. И. Солуха]. — Москва: «София», 2006. — 368 с.
6. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. [пер. с англ. Г. Гончаренко] — Киев: Олимпийская литература, 2001. — 229 с.
7. Bradburn, N. M. The structure of psychological well-being/ Norman M. Bradburn, C. E. Noll. — Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. — Vol.15. — p. 398.
8. Breathing easy: A prospective study of optimism and pulmonary function in the Normative Aging Study / L. D. Kubzansky, R. J. Wright, S. Cohen, S. Weiss, B. Rosner, D. Sparrow // Annals of Behavioral Medicine — 2002 — Vol. 24. — № 4 — P. 345–353.
9. Dark contrasts: The paradox of high rates of suicide in happy places/ M. C. Daly, D. Wilson, A. J. Oswald, S. Wu // Journal of Economic Behavior and Organization — 2011. — Vol. 80 — № 3 — pp. 435–442
10. Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality / J. M. Poulin, S. L. Brown, A. J. Dillard, D. M. Smith// American Journal of Public Health. — 2013. — Vol. 9 (103) — pp. 1649–1655.
11. Kahneman D. High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D. Kahneman, A. Deaton // Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America — 2010. — Vol. 107. — № 38.
12. Kim E. S. A Prospective Study of the Association Between Dispositional Optimism and Incident Heart Failure / E. S. Kim, J. Smith, L. D. Kubzansky // Circulation: Heart Failure — 2014. — Vol. 7. — № 3. — pp. 394–400.
13. Maintaining Healthy Behavior: Prospective Study of Psychological Well Being and Physical Activity / E. S. Kim, L. D. Kubzansky, J. Soo, J. K. Boehm // Annals of Behavioral Medicine — 2017. — Vol. 51. — № 3 — pp. 337–347.
14. Mental health: strengthening our response(According to Mediacentre of the World Health Organization) [Электронный ресурс] // Mediacentre of the World Health Organization. Bulletins of the World Health Organization. — 2016. — Vol. 4. — Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
15. Myers D. J. Feeling Good About Fredrickson's Positive Emotions / Devid G. Myers // Prevention and Treatment — 2000, March — Vol. 3 — Article 2.
16. Myers D. G. The Funds, Friends, and Faith of Happy People / Devi G. Myers //American Psychologist. — 2000. — Vol. 55. — № 1. — pp. 56–67.
17. Oswald A. Emotional Prosperity and the Stiglitz Commission / Andrew Oswald // Warwick Economic Research Papers — 2010. — № 950. — pp.1–31.
18. Park N. A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents / N. Park, E. S. Huebner // Journal of Cross-Cultural Psychology. — 2005. — Vol. 36. — № 4. — pp. 444–456.
19. Proto E. National Happiness and Genetic Distance: A Cautious Exploration / E. Proto, A. J. Oswald // Centre for Competitive Advantage in the Global Economy Department of Economics(Working paper series) — 2014. — № 196 — pp.1–54
20. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology / C. Vazquez, G. Hervas, J. J. Rahona, D. Gomez // Annuary of Clinical and Health Psychology — 2009. — Vol. 5. — pp. 15–27.
21. Ryff C. D. Eudamonic well-being, inequality, and health: Recent finding and future directions / Carol D. Ryff // International Review of Economics — Springer — 2017. — Vol. 64. — № 3. — pp.159–178.
22. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / Carol D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol. 69. — № 4. — pp. 719–720.
23. Subjective well-being and Adaptation to Life Events: A Meta Analysis / M. Luhmann, W. Hofmann, M. Eid, R. E. Lucas // Journal of Personality and Social Psychology. — 2012. — Vol. 102. — № 3. — pp. 592–615.

24. The happiness effect(According to Bulletin of the World Health Organization) [Электронный ресурс] // Bulletin of the World Health Organization — 2011. — Vol. 89. — № 4. — pp.241–316. — Режим доступа: <http://www.who.int/bulletin/volumes/89/4/11-020411/en/>
25. The Happy Planet Index: 2012 Report. A global index of sustainable well-being [Электронный ресурс] / S. Abdallah, J. Michaelson, S. Shah, L. Stoll, N. Marks; Edited by: M. Murphy. — London: New economic foundation, 2012. — 28 p. — Режим доступа: <http://liblog.law.stanford.edu/wp-content/uploads/2012/08/HPI-2012-Report.pdf>
26. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboanga et al. // The Journal of Positive Psychology. — 2010. — Vol. 5. — № 1. — P. 41–61.
27. Tov W. Subjective Wellbeing. The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology / W. Tov, E. Diener. — 2013. — Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2013. — pp.1239–1245.
28. Way B. M., & Lieberman M. D. (2010). Is there a genetic contribution to cultural differences? Collectivism, individualism and genetic markers of social sensitivity / B. M. Way, M. D. Lieberman // Social Cognitive and Affective Neuroscience. — 2010. — Vol. 5. — № 2–3. — pp. 203–211.

References

1. Abdallah, S., Michaelson, J., Shah, S., Stoll, L., Marks, N. (2012) The Happy Planet Index: 2012 Report. *A global index of sustainable well-being*. M. Murphy (Ed.). London: New economic foundation.
2. Argail, M.(2007) *The psychology of happiness* (M. W. Gulina, N. G. Mkervaly, Trans). Moscow: Progress. [in Russian]
3. Bonivell, I.(2009) *Keys to well-being: What can positive psychology* (M. Babicheva, Trans). Moscow: Vremia [in Russian].
4. Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company, Vol.15. 398.
5. Daly, M. C., Wilson, D., Oswald, A. J., Wu, S. (2011). Dark contrasts: The paradox of high rates of suicide in happy places. *Journal of Economic Behavior and Organization*. Vol. 80, 3, 435–442.
6. Efremova, T. F. (2000) *Noviy slovar russkogo iazika. Tolkovo-slovoobrazovatelniy. [New dictionary of the Russian language. Sensible-word-formation]. Moscow: Russkiy iazik [in Russian]*.
7. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 107, 38.
8. Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J. et al.(2017).Maintaining Healthy Behavior: a Prospective Study of Psychological Well-Being and Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*. Vol. 51, 3. 337–347.
9. Kim, E. S., Smith, J., Kubzansky, L. D. (2014). A Prospective Study of the Association Between Dispositional Optimism and Incident Heart Failure. *Circulation: Heart Failure*. Vol. 7, 3. 394–400.
10. Kubzansky, L. D., Wright, R. J., Cohen, S., Weiss, S., Rosner, B., Sparrow, D. (2002). Breathing easy: A prospective study of optimism and pulmonary function in the Normative Aging Study. *Annals of Behavioral Medicine*. Vol. 24, 4. 345–353.
11. Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., Lucas, R.E. (2012). Subjective well-being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 102, 3. 592–615.
12. Mental health: strengthening our response(2016). *Mediacentre of the World Health Organization. Bulletins of the World Health Organization*. Vol. 4.
13. Myers, D. G. (2000) Feeling Good Fdout Fredrickson’s Positive Emotions. *Prevention and Treatment*. Vol. 3, 2.7.
14. Myers, D.G. (2000) The Funds, Friends, and Faith of Happy Peaple. — *American Psychologist*. Vol. 55, 1. 56–67.
15. Ogegov, S. I., Shvedova N. Iu. (1992) *Tolkoviy slovar russkogo iazika. [Explanatory dictionary of the Russian language]. Moscow:»Azz» [in Russian]*.

16. Oswald, A. (2010) *Emotional Prosperity and the Stiglitz Commission*. Warwick Economic Research Papers. 950. 1–31.
17. Park, N. & Huebner, E. S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 36, 4. 444–456.
18. Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., Smith, D. M. (2013). Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality. *American Journal of Public Health*. Vol. 9, 103. 1649–1655.
19. Proto, E., & Oswald, A. J. (2014). National Happiness and Genetic Distance: A Cautious Exploration. *Centre for Competitive Advantage in the Global Economy Department of Economics (Working paper series)*. 196. 1–54.
20. Ryff, C. D. (2017) Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent finding and future directions. *International Review of Economics Springer*. Vol. 64, 3. 159–178.
21. Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, 4. 719–720.
22. Seligman, M. (2006) *New positive psychology: Scientific view of happiness and the meaning of life* (I. Soluha, Trans). Moscow: «Sofia» [in Russian].
23. The happiness effect (2011). *Bulletin of the World Health Organization*. Vol. 89, 4. 241–316.
24. Tov, W. & Diener, E. (2013). *Subjective Wellbeing. The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
25. Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J. J., Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*. Vol. 5. 15–27.
26. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L. et al. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 5, 1. 41–61.
27. Way, B. M., & Lieberman, M. D. (2010). Is there a genetic contribution to cultural differences? Collectivism, individualism and genetic markers of social sensitivity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. Vol. 5, 2–3. 203–211.
28. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001) *Basics of psychology of sport and physical culture* (G. Goncharenko, Trans) Kyiv: Olimpiyskaia literature [in Russian].

Коваленко Вікторія Станіславівна

аспірант кафедри соціальної допомоги та практичної психології Інституту інформаційних та соціальних технологій ОНУ імені І. І. Мечникова

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЗАКОРДОННІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Анотація

В статті представлено аналіз існуючих західних теоретичних підходів до визначення та дослідження концепта психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя є актуальною проблемою сьогодення та привертає увагу багатьох дослідників, адже воно є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини та ефективності його функціонування. В статті представлені результати досліджень, які вказують на зв'язок психологічного благополуччя, якості життя, здоров'я та довголіття. Описані результати досліджень детермінант психологічного благополуччя, таких як фінансовий достаток, генетичні фактори, фізична активність, здатність людини перебувати в добрих міжособистісних стосунках, схильність до оптимізму, вміння знаходити позитивний зміст життєвих подій та інші. Обзор англomовних джерел показує, що існують розбіжності та протиріччя у підходах до визначення поняття психологічного благополуччя та його конструкту. Більшість авторів розглядають конструкт психологічного благополуччя

з точки зору гедоністичного та евдемоністичного підходів, на що звернуто увагу у статті.

Ключові слова: психологічне благополуччя, щастя, суб'єктивне благополуччя, психологічне здоров'я, психічне здоров'я.

Kovalenko Victoriya S.

postgraduate student of the Department of Social Help and Practical Psychology of Institute of Information and Social Technologies of the Odessa National University named after I. I. Mechnikov

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A COMPONENT
OF PSYCHOLOGICAL HEALTH: THEORETICAL APPROACHES
AND EMPIRICAL STUDIES IN FOREIGN PSYCHOLOGY.**

Abstract

In the history of psychology the study of psychological and mental health is always emphasized as a priority. Western authors have concentrated their points of view on the concept of well-being as the central for the whole mental health. Psychological well-being is considered an indicator of health, socio-psychological adaptation and the effectiveness of human functioning. In this article the theoretical and empirical research of some components and determinants of well-being is presented. The relationship between different aspects of life and well-being are described on the basis of the presented research. Such determinants as income level, genetic factors, optimism, good interpersonal relationships, life events, the ability to find a positive sense of events, physical activity and some others have been investigated in the presented studies. The article emphasizes the influence of psychological well-being on the quality of life, mental health and longevity. In addition to the presentation of different approaches to the definition of psychological well-being, the main theoretical approaches to understanding of psychological well-being in terms of both hedonistic and eudemonistic aspects are considered. A review of western sources shows that there are contradictions regarding the definition of the concept of psychological well-being. Different terms are used by different authors and these terms require differentiation. For example, these terms are «well-being», «subjective well-being» and «psychological well-being».

Key words: psychological well-being, happiness, subjective well-being, mental health, psychological health.

Стаття надійшла до редакції 10.09.2017