

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.3

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33>

Віктор АЛЕЩЕНКО, д-р психол. наук, проф.

ORCID ID: 0000-0003-1560-7318

e-mail: avi1953@ukr.net

Національний університет оборони України, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Актуальність дослідження психологічного благополуччя особистості зумовлена необхідністю на основі теоретичного аналізу праць науковців і власних досліджень уточнити зміст, характеристики та критерії цього феномена, а також виокремити функціональну модель психологічного благополуччя особистості. Мета статті полягає у визначенні сутності, структури та чинників психологічного благополуччя людини. З'ясувати природу феномена психологічного благополуччя; описати основні критерії психологічного благополуччя; проаналізувати характеристики психологічного благополуччя.

Методи. Для досягнення поставленої мети були використані такі наукові методи, як: аналіз, порівняння, обґрунтування, узагальнення, систематизація теоретичного та практичного матеріалу щодо психологічного благополуччя.

Результати. Розглянуто феномен психологічного благополуччя особистості як інтегративного утворення, що проявляється ступенем досягнення основних складових позитивного функціонування людини і суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане з її ціннісними орієнтаціями (життєвими цілями, життєвими процесами й ефективністю життя) та життєстійкістю. Показано, що психологічне благополуччя є відображенням відчуттів досягнення успіху у професійній діяльності, гармонії в особистому житті і ставленні до людей.

Висновки. Психологічне благополуччя та його складові допомагають зрозуміти роль психічного здоров'я (якщо розглядати здоров'я як складову благополуччя), його умови та чинники (якщо розглядати здорову особистість) як зрілої, автентичної та успішної самоактуалізованої людини в різних сферах. Психологічне благополуччя – це показник стану здоров'я людини, її соціально-психологічної адаптованості та ефективності функціонування.

Ключові слова: психологічне благополуччя, внутрішні ресурси, особистість, особистісний потенціал, ставлення до людей.

Вступ

Важливість дослідження психологічного благополуччя в цілому на сьогодні пов'язана з тим, що люди прагнуть досягти психологічної рівноваги, задоволеності своїм життям і собою як особистістю. Щастя як таке значною мірою визначається самооцінкою та почуттям соціальної належності людини і пов'язане з реалізацією фізичних, розумових, соціальних та матеріальних можливостей.

Прогалина в наукових дослідженнях взаємозв'язку між сенсом життя і позитивними аспектами функціонування особистості зумовлена застосуванням специфічних наукових підходів до різних параметрів життєдіяльності. Саме тому важливо ввести до наукового обігу поняття, що дозволяють узагальнити ці характеристики. На нашу думку, таким поняттям можна вважати "психологічне благополуччя".

Сьогодні роль психологічного благополуччя, що тісно пов'язана з особистісними рисами, мотивами особистості (насамперед мотивом досягнення), самоактуалізації, ціннісними орієнтаціями та життєвими стратегіями, активно вивчають психологи, поступово уточнюючи саме поняття і розробляючи інструменти для його визначення. У сучасному суспільстві особистість, яка прагне досягнень і саморозвитку, емпірично вивчена недостатньо. Американський психолог А. Маслоу у своїй піраміді ієрархії потреб виокремлює кілька рівнів мотивації до досягнення, зокрема прагнення людини досягти поваги та самоповаги (рівень 4) і людини до самореалізації (рівень 5). Повага та самоповага дуже важливі в сучасному суспільстві, а прагнення до самоповаги можна задовольнити завдяки власним досягненням, важливу роль у яких відіграють незалежність, компетентність, майстерність і впевненість.

Актуальність дослідження.

Актуальність дослідження психологічного благополуччя особистості зумовлена необхідністю на основі теоретичного аналізу праць науковців і власних досліджень уточнити зміст, характеристики та критерії цього феномена. Проблему психологічного благополуччя особистості активно досліджують вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких: Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Ватерман, Р. Ахмеров, А. Вороніна, О. Кронік, А. Лінч, О. Радько, К. Ріфф, Т. Шевеленков та інші; феномен "психологічного благополуччя та здоров'я" – сучасні українські учені А. Авер'янова, І. Горбаль, Є. Єрмолаєва, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, О. Коваленко, М. Корольчук, А. Пасніченко, Є. Потапчук, К. Санько, О. Сафін, В. Осьодло та багато інших.

У психологічній науковій думці розгляд змісту і складових психологічного благополуччя започатковано у праці Н. Бредберна "Структура психологічного щастя". В англомовній літературі цей термін відомий як well-being (Hernandez, Bassett, & Boughton, 2017). На думку Н. Бредберна, щоб охарактеризувати психологічне благополуччя, доцільно оперувати ознаками, які відображають стан щастя або нещастя.

За концепцією Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя тлумачиться як щастя, а саме, – як почуття позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій і високий рівень задоволеності від життя. Дослідник зауважує, що щастя не може бути вивчене окремо від особистості, і важливо враховувати цінності, мотивацію та установки кожної людини.

Теоретичною основою для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості стали праці С. Любомирського, К. Ріффа та ін. (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Ryff, & Keyes, 1995), присвячені вивченню суб'єктивного

благополуччя людей, включно з такими поняттями, як щастя, задоволеність життям, позитивні емоції, психологічне здоров'я та життєстійкість. Науковці також використовують термін "суб'єктивне благополуччя", який є синонімом психологічного благополуччя (Diener, 1984).

Вивченню питання психологічного благополуччя особистості присвячено значну кількість досліджень (Каргіна, 2015; Кашлюк, 2016; Омелянська, 2021; Санько, 2016; Яворська, & Філоненко, 2014; Diener, 1984). З поняттям "психологічне благополуччя" пов'язані семантично близькі поняття: "щастя", "психічне здоров'я", "позитивний стиль життя", "емоційний комфорт", "якість життя", "задоволеність життям", "суб'єктивне благополуччя" та "позитивний стиль життя". Поняття "психологічне благополуччя" пов'язане з близьким за змістом поняттям "психічне здоров'я". Основними критеріями психічного здоров'я дослідники визначили врівноваженість і гармонійність психіки, її адаптаційні можливості, здатність людини адекватно змінювати поведінку у відповідь на зміни в навколишньому середовищі відповідно до прийнятих морально-етичних норм, здатність виявляти любов і бути відповідальною стосовно близьких, здатність реалізовувати свої життєві плани. Таке розмаїття термінів відображає не лише інтерес до вивчення різних аспектів благополуччя, а й концептуальні розбіжності у визначенні його природи та чинників впливу.

Отже, психологічне благополуччя можна визначити як ступінь спрямованості людини на реалізацію основних складових позитивного функціонування, що виражається в суб'єктивних відчуттях щастя і задоволеності собою і своїм життям, а також як інтегративний показник ступеня реалізації цієї спрямованості. Альтернативним є підхід до дослідження "якості життя", наприклад, С. Любомирського, М. Селігмана, відповідно до якого благополуччя розглядають в ширшому сенсі – за фізичними, психологічними та соціальними аспектами функціонування особистості (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Мета дослідження полягає у визначенні сутності, структури та чинників психологічного благополуччя людини. З'ясувати природу феномена психологічного благополуччя; описати основні критерії психологічного благополуччя; проаналізувати характеристики психологічного благополуччя.

Методи

Для досягнення поставленої мети були використані такі наукові методи, як: кількісні та якісні методи дослідження, контент-аналіз, метод порівняння, метод аналогій. Було проаналізовано наукову літературу, де розглянуто способи покращення психологічного благополуччя, проведено системний аналіз практичних аспектів використання методів щодо підвищення рівня психічного здоров'я. Додатково використано метод аналогій та порівняння для виявлення найбільш ефективних методів покращення психологічного благополуччя та психічного здоров'я.

Результати

До другої половини XX ст. поняття "психічне здоров'я" та "психологічне благополуччя" використовували в повсякденному розумінні без жодних наукових визначень. Із сучасної точки зору очевидно, що активно досліджують цей феномен не тільки зарубіжні, а й українські вчені. Зокрема, науковий доробок американського соціолога Н. Бредберна став основою для розвитку досліджень феномена "психологічного благополуччя" у світовому науковому просторі, а вчення – теоретичним підґрунтям для розуміння та подальшого розвитку цього

поняття. Психологічне благополуччя – це загальний системний стан людини або групи людей, який відображає складну взаємодію фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних чинників. У працях зарубіжних психологів (Diener, 1984; Hernandez, Bassett, & Boughton, 2017) психологічне благополуччя визначається як якості, набуті в процесі активної життєдіяльності суб'єкта.

Досліджувати розуміння й аспекти психологічного благополуччя психологи почали з часу публікації праці Н. Бредберна "Структура психологічного щастя" (1969). Важливою характеристикою психологічного благополуччя Бредберн визначив суб'єктивне оцінювання в термінах ознак, що відображають стан щастя чи нещастя, тобто задоволеність чи незадоволеність своїм життям. Науковець зазначає, що кожна людина накопичує у свідомості різні моменти свого життя, які приносять радість або розчарування. Якщо подія позитивна, тобто реалізовано почуття радості або щастя, це сприяє збільшенню позитивних емоцій. Зважаючи на це, Н. Бредберн сформулював визначення, яке пояснює сутність феномена "психологічного благополуччя" – "оптимальне психологічне функціонування та переживання", системна єдність оптимальних психологічних якостей і станів людини, тобто психологічне та суб'єктивне благополуччя, особистісна зрілість, особистісна гармонія і самореалізація.

Не оминемо увагою науковий погляд на феномен "психологічного благополуччя", який визначається К. Ріфф. Вона виділила основні складові психологічного благополуччя людини: позитивні відносини з іншими, самоприйняття (позитивне ставлення до себе та свого життя), автономія (здатність дотримуватися власних переконань), компетентність (здатність контролювати своє життя й ефективно ним управляти), наявність цілей, які спрямовують і надають сенс життю, а також особистісне зростання як відчуття постійного розвитку і самореалізації (Ryff, & Keyes, 1995).

У сучасній психології науковці вивчають позитивне функціонування людини. Одним із найважливіших для характеристики цього феномена є поняття психологічного благополуччя. Важливим чинником формування повноцінно функціонуючої особистості, а отже, і її психологічного благополуччя, є реалізація індивіда в різних сферах (Санько, 2016). Психологічне благополуччя є одним із ключових аспектів благополуччя та якості життя. Одна з дослідниць психологічного благополуччя К. Санько (Санько, 2016) визначає його як інтегративний психічний феномен, загальне переживання, у якому відображено успішне функціонування особистості в соціальному середовищі, супроводжуване сприятливим емоційним фоном, функціональним станом тіла і духу, позитивним самоставленням і довірливим ставленням до світу. Основними критеріями психологічного благополуччя вчена визначає автономію, самопізнання, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, наявність мети в житті та досягнення компетентності.

Професор Т. Данильченко виділяє серед суб'єктивного соціального самопочуття два виміри: 1) задоволення соціальних потреб (що визначає оцінювання соціальних відносин на різних рівнях); 2) соціальна зв'язаність (міра "занурення" у соціальне функціонування, протилежна автономії), де виокремлює когнітивний (уявлення про бажані соціальні стани) та поведінковий елементи. Розрізняють когнітивний компонент (виконання соціальних ролей та індивідуальну діяльність). Важливо, що ця система є динамічною і має враховувати реакції індивіда на зміну обставин та бажання зберегти або змінити соціальну ситуацію (Данильченко, 2016).

За теорією К. Ріффа, психологічне благополуччя – це інтегративний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, опосередковане суб'єктивною задоволеністю життям, реалізацією власного потенціалу та системою відносин між особистістю та іншими, світом і самим собою.

Зростання інтересу до психологічного благополуччя в сучасній науці пов'язане з розвитком позитивної психології. Наприклад, М. Селігман, який започаткував цей науковий напрям, визначив суб'єктивне благополуччя і загальну задоволеність, позитивні риси особистості, а також позитивні соціальні структури і явища основними напрямками досліджень у цій галузі психології. На цей час виокремлено два основних напрями у вивченні психологічного благополуччя людини: евдемоністичний та гедоністичний.

У межах евдемоністичного напрямку поняття психологічного благополуччя розглядають як реалізацію людиною власного потенціалу та розвиток специфічних психологічних характеристик у відповідних видах діяльності. Засновницею евдемоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя є К. Ріфф. На її думку, психологічне благополуччя – це наявність у людини стійких психологічних рис, які дають їй змогу функціонувати набагато краще, ніж якби їх не було. На основі запропонованих положень К. Ріффа розробила опитувальник психологічного благополуччя, широко застосовуваний у сучасній психології.

З гедоністичної точки зору психологічне благополуччя можна визначити як суб'єктивне благополуччя. У більшості праць психологів, які підтримують цей напрям, визначення психологічного благополуччя пов'язане з такими поняттями, як: "щастя", "задоволеність життям" і "позитивні емоції".

Теоретичним підґрунтям для розуміння психологічного благополуччя в контексті гедоністичного підходу є праці М. Бредберна, для якого поняття благополуччя нерозривно пов'язане із загальною задоволеністю життям та щастям. Цей учений розробив структурну модель психологічного благополуччя, у якій збалансовано позитивні і негативні впливи завдяки їх безперервній взаємодії. Згідно з цією моделлю гармонійність поєднання цих двох впливів є показником психологічного (суб'єктивного) благополуччя людини.

Аналіз наукових досліджень зазначених авторів показав наявність тенденції до досягнення єдності в поглядах на феномен психологічного благополуччя:

гедоністичний підхід визначає основним критерієм процес переживання щастя і задоволеності життям;

евдемоністичний підхід визначає основним критерієм результат – повноту самореалізації людини. Такий підхід характерний для поглядів А. Ватермана та О. Кроніка (Санько, 2016).

Дослідниця Л. Сердюк вивчала психологічне благополуччя і дійшла висновку, що воно є вирішальним фактором у розвитку суб'єктності особистості та життєво важливим елементом у прагненні до самореалізації. Психологічне благополуччя є важливою частиною особистісного зростання, яке постійно змінюється і залежить від оточення, переконань і цінностей людини (узгодженості між минулим, сучасністю та майбутнім), а також від її життєвих поглядів, включно із цілями, планами, цінностями та прагненнями. Дослідники визначили, що психологічне благополуччя людини пов'язане з її ціннісно-сміисловою орієнтацією (життєвими цілями, життєвими процесами та ефективністю життя) і життєстійкістю.

Отже, психологічне благополуччя можна вважати психологічною основою особистої безпеки, що виконує саморегулюючу функцію, яка підтримує цілісність і стабільність особистості як психологічної системи. Особистісний потенціал психологічного благополуччя – це реалізація внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю внаслідок усвідомлення зв'язку між своїм минулим, сучасністю і майбутнім з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив, виявлення резервів для повноцінної реалізації зараз і розвитку життєвого, трудового та розумового потенціалу в майбутньому (Сердюк, 2017, с. 132).

Як зазначає Н. Каргіна, психологічне благополуччя – це резерви для повноцінної реалізації можливостей людини в сьогоденні і потенціал для розвитку її життєвих, трудових і розумових здібностей у майбутньому, тобто це динамічна сукупність індивідуальних психічних характеристик, у якій узгоджено потреби особистості й суспільства, що є однією з головних умов успішної самореалізації. Психологічне благополуччя поєднує в собі занепокоєність існуванням, незалежність мислення та ініціативність, перевагу у певних сферах діяльності, активність і самостійність, відповідальність і готовність до ризику, впевненість у собі та повагу до інших, визначення засобів для досягнення цілей, здатність до сильних емоцій і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Узгодженість мотивів, цілей і цінностей людини з вимогами оточення і внутрішніми можливостями особистості в психології трактують як умову і прояв психологічного благополуччя. Позитивне психологічне функціонування є лише основою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна вважати важливою складовою загального здоров'я людини (Каргіна, 2015, с. 52).

Детальний теоретичний аналіз цієї теми дав змогу визначити критерії психологічного благополуччя: автономність; наявність загальної мети і конкретних цілей у житті; гедонізм; компетентність; збалансований часовий горизонт; сформовані ціннісні орієнтації; самоприйняття. Комбінуючи встановлені критерії, можна зробити висновок, що психологічно здорові люди є зрілими, ведуть цілеспрямоване життя, використовують особисті психологічні можливості для досягнення внутрішніх соціально орієнтованих завдань, а отже, відчують психологічне задоволення.

Функціональну модель психологічного благополуччя, яку розробив Н. Бредберн, було проаналізовано, щоб зрозуміти її вплив на загальне психічне здоров'я людини. Хочемо наголосити, що психологічне благополуччя та психологічне здоров'я тісно пов'язані. Психологічне благополуччя можна оцінити, враховуючи суб'єктивний аспект особистісного потенціалу, тоді як психологічне здоров'я можна оцінити через його об'єктивну складову. Психологічне благополуччя містить три особистісні конструкти: самоактуалізацію, яку вивчають через автономність, самореалізацію, тобто наявність особистих цілей і завдань, а також самовизначення (самооцінювання особистості). Унаслідок узгодженості цих показників, людина має збалансовану часову перспективу, яка відіграє провідну роль у психологічному благополуччі. Свідома саморегуляція людини проявляється у двох формах: поведінковій та емоційній.

Таким чином, психологічне благополуччя є динамічним процесом, пов'язаним із психологічним здоров'ям людини. Найбільш вивченими на сьогодні є психологічні чинники благополуччя, які добре описано в працях Н. Бредберна, Е. Дінер, К. Ріффа, Р. Райана та Е. Дезі.

Загалом можна говорити про узгодженість психічних процесів і їх функціонування, відчуття завершеності та внутрішньої рівноваги. Важливо також реалізувати свій потенціал і досягти самореалізації відповідно до своїх поглядів на життя, ціннісних орієнтацій та рівня домагань.

Дискусія і висновки

Психологічно благополучна особистість відчуває своє місце в житті, має регулярні стимули для добробуту і задоволена своїм життєвим шляхом та життєвими рішеннями, тобто її діяльність згармонізована з її потребами.

Важливу роль у формуванні та підтриманні психологічного благополуччя людини відіграє самооцінка, що відображає внутрішнє ставлення людини до власної особистості, власних цінностей, здібностей і досягнень. Варто розуміти, що самооцінка не є статичною, тобто змінюється з часом, впливає на загальне самопочуття і задоволеність життям. Позитивна самооцінка впливає на психологічне благополуччя: коли людина позитивно ставиться до себе, то відчуває внутрішню впевненість і радість від життя. Така самооцінка спонукає до саморозвитку, постановку амбітних цілей та прагнення досягти успіху, створює приємне емоційне середовище, у якому людина відчуває найвищу цінність. Негативна самооцінка значно підриває психологічне благополуччя, адже здібності людини поставлені під сумнів, їх критикують, унаслідок чого з'являються відчуття неповноцінності та некомпетентності, що призводять до тривоги і стресу. Це стає перешкодою на шляху до досягнення цілей і викликає внутрішню незадоволеність.

Отже, вивчення психологічного благополуччя та його складових допомагає зрозуміти роль психологічного здоров'я (якщо розглядати здоров'я як складову благополуччя), його умови та чинники (якщо розглядати здоров'я особистості) як зрілої, автентичної та успішної самоактуалізованої людини в різних сферах. Психологічне благополуччя – це показник стану здоров'я людини, її соціально-психологічної адаптованості та ефективності функціонування. Оскільки поняття благополуччя є суто особистим, то розуміння сенсу власного благополуччя – це те, до чого всі люди прагнуть протягом життя. Психологічного благополуччя людина досягає, коли намагається знайти відповіді на складні життєві питання про смерть, свободу, самотність, ідентичність і щастя (Савіцина, & Бабатіна, 2020).

Основою психологічного благополуччя є здорова самооцінка з такими складовими: позитивним сприйняттям себе, вірою у свої здібності і цінність, здатність приймати себе таким, яким ти є. Здорова самооцінка сприяє психологічному благополуччю, оскільки люди відчувають задоволення та впевненість. Вивчення психологічного благополуччя, безсумнівно, актуальний і перспективний напрям досліджень, одним із аспектів якого є взаємозв'язок між психологічним благополуччям та рисами особистості. Надалі доцільно розробити діагностичний інструментарій для дослідження психологічного благополуччя та його складових.

Список використаних джерел

- Данильченко, Т. В. (2016). Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Десна Поліграф.
- Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 3, 48–55.
- Кашлюк, Ю. І. (2016). Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2(1), 70–74.

Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Психологія"*, 1, 22–26.

Савіцина, С. В., & Бабатіна, С. І. (2020). Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів* (с. 316–319). ФОП Вишесмирський В. С.

Санько, К. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія"*, 59, 42–45.

Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Психологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 17, 124–133.

Яворська, Л. М., & Філоненко, Г. С. (2014). Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 12, 216–220.

Diener, Ed. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3). <https://ssrn.com/abstract=2162125>

Hernandez, R., Bassett, S., & Boughton, S. (2017). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms and Future Directions. *Emotion Review*, 10, 18–29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

References

- Danylychenko, T. V. (2016). *Subjective social well-being: a psychological dimension*. Desna Polygraph [in Ukrainian].
- Diener, Ed. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 34. <https://ssrn.com/abstract=2162125>
- Hernandez, R., Bassett, S., & Boughton, S. (2017). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms and Future Directions. *Emotion Review*, 10, 18–29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
- Kargina, N. V. (2015). Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect. *Science and education*, 3, 48–55 [in Ukrainian].
- Kashlyuk, Yu. I. (2016). The phenomenon of psychological well-being of the individual as an object of scientific research. *Scientific Bulletin of Kherson State University*, 2(1), 70–74 [in Ukrainian].
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Omelianska, V. I. (2021). Conceptual analysis of psychological well-being. *Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series "Psychology"*, 1, 22–26 [in Ukrainian].
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sanko, K. (2016). Psychological well-being as the basis of full-fledged and psychologically healthy functioning of the individual. *Bulletin of Kharkiv National University named after V.N. Karazin. Series "Psychology"*, 59, 42–45 [in Ukrainian].
- Savitsyna, E. V., & Babatina, S. I. (2020). Psychological well-being of the individual: description of the functional model. *Socio-psychological technologies of personality development. Materials of the V International science and practice conf. young scientists, graduate students and students* (pp. 316–319). FOP Vyshemyrsky V. S. [in Ukrainian].
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Serdyuk, L. Z. (2017). The structure and function of the psychological well-being of the individual. *Actual problems of psychology. Coll. of science of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk National Academy of Sciences of Ukraine. Vol. V. Psychophysiology. Psychology of work. Experimental psychology*, 17, 124–133 [in Ukrainian].
- Yavorska, L. M., & Filonenko, G. S. (2014). Factors of formation of psychological well-being of the individual. *Science and education*, 12, 216–220 [in Ukrainian].

Отримано редакцією журналу / Received: 19.07.24

Прорецензовано / Revised: 02.08.24

Схвалено до друку / Accepted: 05.08.24

Victor ALESHCHENKO, DSc (Psychol.). Prof.
ORCID ID: 0000-0003-1560-7318
e-mail: avi1953@ukr.net
National University of Defense of Ukraine, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY

Background. *The relevance of the study of the psychological well-being of an individual is due to the need to clarify the content, characteristics and criteria of this phenomenon, as well as to identify a functional model of the psychological well-being of an individual based on the theoretical analysis of the works of scientists and own research. The purpose of the article is to determine the essence, structure and factors of a person's psychological well-being. To find out the nature of the phenomenon of psychological well-being; describe the main criteria of psychological well-being; analyze the characteristics of psychological well-being.*

Methods. *To achieve the goal, such scientific methods were used as: analysis, comparison, substantiation, generalization, systematization of theoretical and practical material on psychological well-being.*

Results. *Considered examines the phenomenon of psychological well-being of an individual as an integrative formation, which manifests itself in the degree of focus on the fulfillment of the main components of positive human functioning, subjectively perceived as satisfaction with oneself and one's life. It has been established that the psychological well-being of an individual is related to his or her value orientations (life goals, life processes, and life efficiency) and vitality. It is shown that psychological well-being is the result of a sense of achievement and success in professional activities, harmony in personal life and attitude towards people.*

Conclusions. *Psychological well-being and its components help to understand the role of mental health (if we consider health as a component of well-being), its conditions and factors (if we consider a healthy personality) as a mature, authentic and successful self-actualized person in various areas. Psychological well-being is an indicator of a person's state of health, his social and psychological adaptability and efficiency of functioning.*

Keywords: *psychological well-being, internal resources, personality, personal potential, attitude towards people.*

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.