

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ МЕЖІ Й СУЧАСНІ НАУКОВІ ПІДХОДИ

Шевченко Наталія Федорівна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000 0002 5297 6588
ResearcherID: I-2214-2018
Scopus Author ID: 57210214638

Статтю присвячено теоретичному розгляду феномена психологічного благополуччя. Мета полягає у визначенні його понятійно-категоріальних меж, а також аналіз співвідношення з концепцією психічного благополуччя в контексті психології здоров'я. З'ясовано, що поняття *well-being* у документах провідних міжнародних інституцій супроводжується термінологічною неоднозначністю, зумовленою відсутністю уніфікованого перекладу українською («добробут», «благополуччя»). Визначено місце психологічного благополуччя у моделі континууму психічного здоров'я С. Кейеса як особистісно-смыслового виміру поряд з емоційним і соціальним благополуччям. Розглянуто евдемонічну природу конструкта у межах шестифакторної моделі С. Риффа, що інтегрує самоприйняття, автономію, цілеспрямованість, позитивні стосунки, особистісне зростання та здатність ефективно управляти власним життєвим середовищем. Проаналізовано результати емпіричних досліджень, які засвідчують часткове підтвердження структури моделі С. Риффа та її високу чутливість до психологічних інтервенцій. Виявлено, що розширення трактування феномена у міждисциплінарних контекстах спричиняє ризик втрати його теоретичної виокремленості. Показано, що еутимічна перспектива підкреслює необхідність інтеграції адаптивних і дезадаптивних аспектів психічного функціонування як умови цілісності особистості, оптимальної в контексті психології здоров'я, а психологічне благополуччя разом із дистресом постають важливими критеріями оцінки цього стану. Висвітлено особливості осмислення феномена психологічного благополуччя в українській психологічній науці, що характеризується інтеграцією гуманістичних, філософсько-ціннісних і емпіричних орієнтирів у його дослідженні в умовах соціальних змін і впливу воєнного контексту. Зроблено висновок, що психологічне благополуччя розглядається як особистісно-смысловий, багатовимірний конструкт у межах евдемонічної парадигми, а його науковий зміст і термінологічне окреслення в українській психології потребують подальшої концептуальної систематизації. Перспективу подальших досліджень бачено у розширенні теоретичних і емпіричних уявлень про психологічне благополуччя особистості, удосконаленні його діагностичних критеріїв та розробленні інтервенційних програм у межах психології здоров'я.

Ключові слова: благополуччя, добробут, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, психічне благополуччя, ментальне благополуччя, психічне здоров'я, евдемонічний підхід.

Shevchenko Nataliia. Psychological well-being of the individual: conceptual boundaries and contemporary scientific approaches

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of psychological well-being, aiming to define its conceptual and categorical boundaries and to examine its relationship with the concept of mental well-being within the framework of health psychology. The analysis indicates that the term *well-being*, as used in the documents of leading international institutions, demonstrates terminological ambiguity in the Ukrainian academic discourse, particularly concerning its translation and adaptation into the national conceptual framework. The place of psychological well-being in C. Keyes's mental health continuum model is defined as a personal-meaningful dimension alongside emotional and social well-being. The eudaimonic nature of the construct is analysed through C. Ryff's six-factor model, which integrates self-acceptance, autonomy, purpose in life, positive relations with others, personal growth, and environmental mastery. An analysis of empirical research demonstrates that the structural configuration of Ryff's model has received partial empirical support and exhibits considerable sensitivity to psychological interventions. However, extending the construct's interpretation into multiple interdisciplinary domains entails the risk of diluting its theoretical distinctiveness. The data obtained confirm that the euthymic perspective underscores the need to integrate adaptive and maladaptive aspects of mental functioning as a condition of personality integrity, an approach most consistent with the principles of health psychology, while psychological well-being, together with distress, emerges as a crucial criterion for assessing mental health. The article also highlights how the phenomenon is conceptualised in Ukrainian psychological science, which is developing its own integrative approach that combines humanistic, philosophical-value, and empirical orientations in studying psychological well-being amid ongoing social transformations and the impact of the wartime context. A review of the literature reveals that psychological well-being should be regarded as a personally meaningful, multidimensional construct within the eudaimonic paradigm. Its conceptual and terminological framework in Ukrainian psychology requires further systematic elaboration. Future research is expected to expand theoretical and empirical understanding of psychological well-being, refine its diagnostic criteria, and develop intervention programs within the field of health psychology.

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

Вступ. Посилення наукового інтересу до феномена психологічного благополуччя у світовій психології відображає тенденцію щодо поглиблення його

теоретичного осмислення та емпіричного вивчення як багатовимірного особистісного утворення [1]. Сучасні міжнародні дослідження засвідчують посилення уваги

до феномена психологічного благополуччя як одного з ключових показників психічного здоров'я [2; 3]. В українському контексті дослідження феномена набуває особливого змісту у зв'язку з воєнними подіями та зміною соціокультурних контекстів, у яких функціонує особистість [4; 5].

З огляду на зростання уваги дослідників до соціально-психологічних аспектів життя, поняття благополуччя (well-being) дістає особливого змістового акценту. Зокрема, воно посідає центральне місце у глобальних стратегіях підтримки психічного здоров'я в програмах Всесвітньої організації охорони здоров'я [2], Організації економічного співробітництва та розвитку [6], а також Європейського Союзу [7]. Поступова інституціоналізація поняття благополуччя у міжнародних політиках психічного здоров'я засвідчує його визнання як багатовимірного критерію оцінки якості життя та психічного функціонування людини. Водночас розширення його трактування у міждисциплінарних контекстах зумовлює потребу теоретичного уточнення змістових меж і структурних компонентів феномена в межах психологічної науки. Така конкретизація є необхідною для забезпечення валідності критеріїв вимірювання та інтеграції показників благополуччя у системи моніторингу психічного здоров'я на різних рівнях.

В українській психології інтерес до проблематики психологічного благополуччя зростає у зв'язку з потребою адаптації міжнародних підходів до специфіки національного соціокультурного контексту. Всупереч зростанню уваги до проблематики благополуччя, у сучасній психології відсутній інтегративний теоретико-концептуальний підхід, який би забезпечував узгоджене розуміння його структури та функцій у системі психологічного знання. Ситуація певною мірою зумовлена різноспрямованістю теоретичних інтерпретацій і термінологічною невизначеністю феномена, що вказує на наявність певної теоретичної роз'єднаності та обмеженість системного бачення феномена у сучасних психологічних концепціях. Поточний стан теоретичного опрацювання феномена психологічного благополуччя відображає поступовий розвиток його концепції у психологічній науці та потребу подальшого її переосмислення у світлі сучасних соціокультурних контекстів.

Метою статті є визначення понятійно-категоріальних меж феномена психологічного благополуччя особистості та аналіз його співвідношення з концепцією психічного благополуччя в контексті психології здоров'я.

Результати дослідження. Структура та співвідношення категорій психічного (mental) і психологічного (psychological) здоров'я, а також психічного й психологічного благополуччя (well-being), залишаються предметом теоретичних дискусій у сучасній психології, зокрема через різну епістемологічну основу нормативного та психологічного підходів. У першому домінує функціонально-адаптаційна логіка, зорієнтована на соціальну ефективність і працездатність індивіда, тоді як у другому — феноменологічно-смыслова, що акцентує внутрішні механізми саморозвитку й інтеграції особистісного досвіду. Позиція Всесвітньої органі-

зації охорони здоров'я (ВООЗ) фактично ототожнює психічне здоров'я зі станом психічного благополуччя, яке розглядається як здатність людини реалізовувати власні можливості, долати труднощі, навчатися, працювати й взаємодіяти із соціальним середовищем [2]. Відповідно, у межах нормативного підходу благополуччя виступає синонімом здоров'я.

Водночас у психологічній науці ці поняття набувають дещо іншого трактування, що ґрунтується на ієрархічному та змістовому розмежуванні. Психічне здоров'я визначається як системна збалансованість психічних процесів і функцій, що забезпечує ефективну адаптацію та цілісність психічної діяльності особистості. У моделі континууму психічного здоров'я (mental health continuum) С. Keyes представлено структуру психічного благополуччя, у якій психологічне благополуччя розглядається як один із трьох компонентів поряд з емоційним та соціальним благополуччям [8]. У межах запропонованого підходу психічне здоров'я постає як динамічна система, що включає різні рівні оптимального функціонування, від зниженого (languishing) до високого (flourishing). Натомість психічне благополуччя розглядається як якісний вимір психічного здоров'я, тобто його верхній рівень, який відображає суб'єктивне відчуття гармонії, узгодженості внутрішніх станів і здатність підтримувати емоційно-когнітивну рівновагу в мінливому соціальному контексті [8; 9]. Така перспектива дає змогу розглядати психічне благополуччя як позитивний полюс психічного здоров'я, який фіксує міру інтегрованості емоційних, когнітивних і соціальних компонентів досвіду [10].

Варто зазначити, що концепція психологічного благополуччя у моделі С. Keyes спирається на теоретичні засади, закладені С. Ryff, яка визначила його в шести-компонентній моделі в евдемонічному підході як стан гармонійного функціонування особистості, що забезпечується самоприйняттям, автономією, цілеспрямованістю, позитивними стосунками, особистісним зростанням та здатністю керувати власним життєвим середовищем [10].

Результати дослідження Л. Bjørndal та співавторів певною мірою підтверджують і розвивають ідеї С. Keyes щодо взаємозв'язку психологічного, соціального й емоційного благополуччя як частина психічного здоров'я [11]. Емпіричні дані засвідчили, що гедонічне, евдемонічне та соціальне благополуччя утворюють спільну латентну структуру, у якій психологічне благополуччя виконує функцію особистісного рівня загального конструкта благополуччя (по факту мова йде про психічне благополуччя в категорії С. Keyes). Отримані результати узгоджуються з тенденцією до інтеграції різних форм оптимального функціонування людини, проте водночас вказують на ризик зменшення теоретичної автономності психологічного благополуччя особистості як окремого феномена, що потребує подальшого концептуального уточнення.

Отже, у сучасній психології психологічне благополуччя поступово утверджується як особистісно-смысловий аспект психічного здоров'я, що відображає

рівень його оптимального функціонування. На відміну від нормативного підходу, зорієнтованого на зовнішні критерії адаптації та соціальної ефективності, психологічна перспектива зосереджується на внутрішній узгодженості, автономії та рефлексивності, які відображають глибину особистісного розвитку та здатність до саморегуляції. Підсумовуючи, психологічне благополуччя в контексті психічного здоров'я розглядається опосередковано через психічне благополуччя, яке охоплює, поряд із психологічним, емоційний і соціальний виміри та виявляє цілісність особистісного, когнітивного й соціального аспектів людського функціонування. З'ясування співвідношення між психічним і психологічним благополуччям актуалізує потребу аналізу теоретичних моделей, у межах яких конкретизуються структура та механізми становлення цього феномена.

На сучасному етапі розвитку психології визначення понятійно-категоріальних меж феномена психологічного благополуччя залишається відкритим і концептуально неоднозначним.

З одного боку, простежується тенденція до надмірного розширення змісту цього поняття, яке в межах євдемонічної традиції визначалося як стан особистісного розвитку, самоприйняття та смислової спрямованості, нині часто використовується для позначення станів загального позитивного функціонування, суб'єктивного благополуччя, щастя, процвітання тощо. Подібна термінологічна екстраполяція поступово розмиває первинний євдемонічний зміст феномена, редукуючи його до опису адаптаційних або емоційно-оцінних проявів. Унаслідок цього частково втрачається теоретична цілісність поняття, що ускладнює його диференціацію від суміжних концептів і створює методологічні труднощі у визначенні структурних параметрів та взаємозв'язків між різними аспектами оптимального функціонування особистості.

З іншого боку, спостерігається прагнення до збереження концептуальної чіткості, що передбачає розгляд психологічного благополуччя як структурованого феномена в межах євдемонічної традиції, в якій психологічне благополуччя концептуалізується як багатовимірний конструкт, що інтегрує автономію, самоприйняття, особистісне зростання, позитивні стосунки, цілі в житті та ефективне управління середовищем, відповідно до шести факторної моделі С. Ryff [10]. У цьому контексті доцільним є звернення до євдемонічної моделі, як інструмента для концептуалізації та прикладного вивчення психологічного благополуччя особистості.

Попри широке визнання моделі С. Ryff як основи євдемонічного підходу [1], її структура не може вважатися остаточно визначеною. Модель, запропонована понад сорок років тому, і нині продовжує проходити емпіричну перевірку, результати якої свідчать про неоднорідність підтвердження окремих її компонентів. Зокрема, у дослідженні А. Blasco-Belled та С. Alsinet емпірично підтверджено лише чотири з шести первинно визначених вимірів: самоприйняття, особистісне зростання, управління середовищем і позитивні взаємини [12]. Натомість автономія та наявність життєвої

мети виявили нижчий рівень факторної валідності, що актуалізує питання про повноту, структурну узгодженість і потенційну універсальність моделі. При цьому результати не заперечують концептуальну цілісність моделі, але водночас вказують на її відкритість до подальшого переосмислення з урахуванням культурних і контекстуальних особливостей.

Подальші дослідження поглиблюють це розуміння, акцентуючи на інтеграції теоретичних і прикладних перспектив. Уточнення структури моделі поєднується з її помітно високою прикладною значущістю, що підтверджується даними емпіричних досліджень. Зокрема, систематичний огляд, проведений D. van Dierendonck та Н. Lam [13], показав, що всі компоненти моделі С. Ryff були чутливими до психологічних інтервенцій. Найбільш виражену позитивну динаміку спостерігали у змінах таких компонентів, як особистісне зростання, самоприйняття та цілі в житті, що пояснюється їхньою високою чутливістю до когнітивно-поведінкових, коучингових та майндфулнес-орієнтованих підходів. Позитивні стосунки й здатність ефективно керувати середовищем також продемонстрували змінність, однак ефект був менш вираженим і часто залежав від тривалості та контексту інтервенції. Автономія залишалася найменш залученою у програмному впливі, що, ймовірно, пов'язано зі складністю її цілеспрямованого розвитку в межах короткотермінових втручань. Загалом отримані результати підтверджують не лише процесуальність феномена психологічного благополуччя, а й прикладну дієвість моделі С. Ryff як концептуального підґрунтя для психопрофілактики та психокорекції.

Іншим напрямом, що підтверджує прикладну дієвість євдемонічного підходу, є терапія, побудована на моделі психологічного благополуччя (Well-being Therapy), яка була сформована на початку 1990-х років G. Fava та його колегами на основі моделі С. Ryff [14]. Зазначений терапевтичний підхід передбачає цілеспрямовану роботу з компонентами психологічного благополуччя, які у структурі євдемонічної моделі виступають не лише теоретичними категоріями, а й практичними орієнтирами психотерапевтичної динаміки. Застосування Well-being Therapy у клінічній і превентивній практиці, зокрема при роботі з афективними, тривожними та психосоматичними порушеннями, засвідчує потенціал цієї моделі в контексті підтримки адаптивного функціонування особистості. При цьому особливу увагу привертає її здатність забезпечувати не лише зниження симптоматики, а й розвиток внутрішніх ресурсів, пов'язаних із цілісним особистісним зростанням [15]. Відповідно, аналіз практичного застосування євдемонічної моделі психологічного благополуччя особистості дає підстави розглядати психологічне благополуччя не лише як аналітичну категорію, а і як змінний особистісний процес, чутливий до інтервенційних впливів.

Доцільно відзначити, що психологічне благополуччя традиційно тлумачиться як форма позитивного функціонування особистості, що відображає реалізацію її потенціалу та смислове самоздійснення [10]. У подальших працях G. Fava та J. Guidi було представлено еутимічну

модель, у межах якої психічного здоров'я розглядається як процес підтримання рівноваги між адаптивними та дезадаптивними станами [15]. Такий підхід зміщує акцент із домінування позитивних проявів евдемонічного розуміння психологічного благополуччя на здатність особистості інтегрувати протилежні переживання в єдину систему функціональної стабільності. Відповідно, концептуальна самостійність моделі психологічного благополуччя частково втрачається, оскільки вона інтегрується у ширший контекст психічного здоров'я.

Отже, процес переосмислення понятійно-категоріальних меж феномена психологічного благополуччя засвідчує його поступове теоретичне уточнення й узгодження в межах сучасної психологічної науки. Аналіз теоретичних і емпіричних джерел демонструє, що термінологія цього поняття використовується доволі широко, проте у вузькому значенні воно пов'язується з евдемонічною концепцією, у структурі якої виділено шість взаємопов'язаних компонентів (за С. Ryff). Емпіричні спостереження підтверджують актуальність евдемонічної моделі для сучасної людини, водночас окреслюючи зміни у співвідношенні її компонентів, що можуть відображати особливості психологічного функціонування людини в сучасних умовах. Тенденція сучасних наукових підходів полягає в розширенні змісту психологічного благополуччя через урахування не лише позитивних, а й негативних аспектів досвіду, що відображає перехід до більш цілісного розуміння взаємозв'язку між благополуччям, дистресом та адаптивними процесами особистості. Поступове врахування негативних аспектів досвіду у трактуванні психічного здоров'я як невід'ємною частиною, а не лише позитивного його виміру, відображає тенденцію до зміщення дослідницького фокусу від однобічного позитивного бачення до аналізу рівноваги між адаптивними та дезадаптивними станами, розширюючи увагу також на спектр низького рівня психологічного благополуччя.

Далі узагальнення міжнародного теоретико-методологічного досвіду створює підґрунтя для аналізу особливостей осмислення поняття психологічного благополуччя в українській психологічній науці, що відбувається в контексті інтеграції світових підходів і формування власних методологічних орієнтирів. Попри зростання уваги до феномена, зберігається термінологічна та методологічна невизначеність щодо його співвідношення з іншими категоріями, зокрема вимірами благополуччя та здоров'я.

Насамперед аналіз свідчить, що у низці українських публікацій простежується ототожнення гедоністичного та евдемонічного підходів із видами психологічного благополуччя [16, с. 193]. Проте, за С. Ryff, саме евдемонічний підхід становить теоретичну основу концепції психологічного благополуччя, тоді як гедоністичний відображає сферу суб'єктивного благополуччя, пов'язаного із задоволеністю життям і переживанням позитивних емоцій [1; 10; 17]. У процесі інтеграції міжнародного досвіду в українській психології питання співвідношення суб'єктивного та психологічного благополуччя залишається дискусійним. З одного боку,

у межах гедонічного підходу благополуччя особистості розглядається переважно через категорію суб'єктивного благополуччя (subjective well-being), що відображає емоційно-оцінне ставлення людини до власного життя, рівень задоволеності, баланс позитивних і негативних емоцій. Психологічне благополуччя розуміється як окрема категорія, пов'язана з евдемонічним підходом, у межах якого акцент робиться на самореалізації, автономії, осмисленості та особистісному розвитку. З іншого боку, у сучасних інтегративних підходах суб'єктивне благополуччя трактується як багаторівнева система, до складу якої входить психологічне благополуччя як її смислово-ціннісний і особистісно-рефлексивний вимір [4, с. 41]. Наразі інтеграція міжнародних підходів до вивчення психологічного благополуччя в Україні має характер запозичення та адаптації: західні моделі впроваджуються у вітчизняні дослідження переважно як методологічні орієнтири, що проходять поступове змістове осмислення у контексті гуманістичної парадигми української психології. Такий характер інтеграції спричиняє значну термінологічну та концептуальну неузгодженість, що виявляється у змішуванні понять.

Підтвердженням складності інтеграції закордонних концепцій в український науковий простір є варіативність перекладу терміна well-being, який у низці публікацій передається як добробут, надаючи певного смислового відтінку, пов'язаного з соціально-економічними аспектами життя. Зокрема, в офіційних українських перекладах документів ВООЗ [18], що зумовило його поширення у професійному та науковому середовищі [19]. Така термінологічна особливість певною мірою ускладнює узгодження міжнародних і національних концепцій, надаючи поняттю well-being більш соціального, ніж психологічного звучання.

Водночас у низці українських досліджень поняття психологічного благополуччя трактується надто широко, часто ототожнюється із суб'єктивним благополуччям або рівнем задоволеності життям. Унаслідок цього психологічне благополуччя нерідко тлумачиться як сукупність позитивних переживань чи відсутність дистресу, тоді як у його концептуальній основі закладено глибшу динаміку самоприйняття, автономії та цілеспрямованості. Таке термінологічне зміщення звужує евдемонічний зміст феномена, редукуючи його до емоційно-оцінного стану та відхиляючи від початкового розуміння, пов'язаного з процесом саморозвитку й осмислення життя.

Повертаючись до проблеми українського контексту, формування власних методологічних орієнтирів відбувається переважно на основі філософсько-психологічної інтерпретації українських дослідників, у межах якої феномен психологічного благополуччя осмислюється через цінності, свободу та внутрішню цілісність особистості. Переважна частина таких досліджень має теоретико-рефлексивний характер, що відображає природний етап становлення проблематики в українській психології.

Певною мірою це свідчить про те, що український підхід до вивчення психологічного благополуччя перебуває на межі філософсько-гуманістичного осмис-

лення та емпіричної операціоналізації. У наукових працях воно дедалі частіше трактується як інтегральне особистісне утворення, що функціонує в динаміці, виконує мотиваційно-сміслову та саморегулятивну функції й забезпечує психологічну безпеку та цілісність особистості [16, с. 193]. Такий підхід відображає ціннісно-гуманістичну орієнтацію української психологічної науки, яка змістовно узгоджується з євдемонічною моделлю С. Ryff. Остання поступово набула статусу концептуальної матриці, у межах якої здійснюється більшість експериментально-емпіричних досліджень феномена психологічного благополуччя [20]. При цьому, перехід від філософсько-гуманістичного осмислення феномена до його емпіричного вимірювання супроводжується низкою методологічних труднощів, пов'язаних із використанням застарілої версії шкали С. Ryff, оскільки в міжнародній практиці використовуються кілька скорочених версій, що зужує можливості порівняльного аналізу даних.

Водночас, маючи значний теоретичний потенціал, концепція психологічного благополуччя залишається недостатньо реалізованою у прикладному вимірі вітчизняної психології. На відміну від світової практики, у якій концепція психологічного благополуччя вже інтегрована в програми розвитку психологічної стійкості та освітні інтервенції, в українському науковому контексті вона переважно зберігає констатувальний характер, ймовірно зумовлено відсутністю валідизованих скорочених версій шкал. Відповідно, подальше осмислення феномена потребує переходу до формульованого рівня аналізу, орієнтованого на розроблення та апробацію інтервенційних моделей, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

Підсумовуючи, слід зазначити, що сучасне осмислення феномена психологічного благополуччя особистості в українському науковому контексті відбувається у полі міжпарадигмального пошуку, в якому окреслюються його концептуальні рамки та структурно-функціональний зміст. За наявності спільних орієнтирів

із міжнародними підходами, українська психологічна наука все ще перебуває у процесі теоретичної диференціації поняття, що виявляється у співіснуванні різних концептуальних підходів. Таке різноманіття моделей відображає пошук методологічної конфігурації, здатної інтегрувати універсальні закономірності оптимального функціонування особистості з культурно-ціннісними детермінантами українського суспільства. Концептуальні межі феномена сьогодні окреслюються як зона перетину між психологічним, екзистенційно-гуманістичним і соціокультурним вимірами людського буття, що створює передумови для подальшої теоретичної інтеграції підходів до розуміння психологічного благополуччя особистості.

Висновки. Результати аналізу наукової літератури дозволяють конкретизувати особливості феномену психологічного благополуччя особистості та узагальнити такі положення: понятійно-категоріальні межі феномена уточнено через розмежування його із суміжними поняттями психічного й суб'єктивного благополуччя. Переважна більшість як міжнародних, так і українських досліджень спирається на євдемонічну парадигму, у межах якої концепція психологічного благополуччя розглядається як процес самореалізації та смислотворення, водночас український контекст вирізняється впливом сучасних соціокультурних умов, зумовлених воєнними подіями, міграційними процесами й динамікою суспільних трансформацій. Аналіз співвідношення психологічного та психічного благополуччя засвідчує їх ієрархічний взаємозв'язок у межах спільного континууму оптимального функціонування, у якому психологічне благополуччя постає особистісно-смісловим рівнем психічного благополуччя, що конкретизує якість його реалізації в контексті психічного здоров'я.

Перспективу дослідження вбачаємо в подальшому теоретичному уточненні та емпіричному вивченні феномена психологічного благополуччя особистості, а також у його практичному застосуванні в сучасних умовах.

Література:

1. Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and hedonic well-being: an integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. *Measuring well-being* / eds. M. T. Lee, L. D. Kubzansky, T. J. VanderWeele. Oxford : Oxford University Press, 2021. P. 92–135. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
2. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva : WHO, 2022. URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/40e5a13a-fe50-4efa-b56d-6e8cf00d5bfa/content> (дата звернення: 10.10.2025).
3. Legg R., Prior J., Adams J., McIntyre E. The relations between mental health and psychological wellbeing and living with environmental contamination: a systematic review and conceptual framework. *Journal of Environmental Psychology*. 2023. Vol. 87. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101994>
4. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/1/Моногр_Технології%20забезпечення%20психічного%20здоров'я%20та%20благополуччя%20освітнього%20персоналу%20в%20умовах%20війни.pdf (дата звернення: 10.10.2025).
5. Popovych I., Shevchenko N., Raievska Y., Myshchyshyn M., Hoian I., Yakovleva S., Los O. Operationalization of physical work ability of young athletes in terms of psychological well-being. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, issue 6. P. 1456–1464. URL: <https://www.efsupit.ro/images/stories/iunie2023/Art178.pdf> (дата звернення: 10.10.2025).
6. OECD. How's Life? 2024 : Well-being and Resilience in Times of Crisis. Paris : OECD Publishing, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1787/90ba854a-en>

7. Wellbeing and mental health at school : guidelines for education policymakers. Publications Office of the European Union, 2024. URL: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/901169> (дата звернення: 10.10.2025).
8. Keyes C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, no. 2. P. 207–222. DOI: <https://doi.org/10.2307/3090197>
9. Westerhof G. J., Keyes C. L. M. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*. 2010. Vol. 17. P. 110–119. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
10. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, issue 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
11. Bjørndal L. D., Nes R. B., Czajkowski N. O., Røysamb E. The structure of well-being: a single underlying factor with genetic and environmental influences. *Quality of Life Research*. 2023. Vol. 32. P. 2805–2816. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03437-7>
12. Blasco-Belled A., Alsinet C. The architecture of psychological well-being: a network analysis study. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2022. Vol. 63, issue 3. P. 199–207. DOI: <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
13. van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: a meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. Vol. 15, issue 2. P. 594–610. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
14. Fava G. A., Ruini C. Well-Being Therapy. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* / A. C. Michalos (ed.). Dordrecht : Springer, 2014. DOI: https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3227
15. Guidi J., Fava G. A. Conceptual and clinical innovations of well-being therapy. *Journal of Cognitive Therapy*. 2021. Vol. 14. P. 196–208. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00101-1>
16. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023> (дата звернення: 10.10.2025).
17. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, no 3. P. 542–575. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
18. Всесвітня організація охорони здоров'я. Звіт про психічне здоров'я у світі: трансформація систем охорони психічного здоров'я для всіх (Європейський регіон). Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (дата звернення: 18.10.2025).
19. Дзюбенко О. А. Психологічний добробут особистості в демократичному суспільстві. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 201–204. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/74-2025/38.pdf> (дата звернення : 18.10.2025).
20. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 322–340. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2022_39_25 (дата звернення : 18.10.2025).

References:

1. Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: an integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being* (pp. 92–135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
2. World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Retrieved from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/40e5a13a-fe50-4efa-b56d-6e8cf00d5bfa/content>
3. Legg, R., Prior, J., Adams, J., & McIntyre, E. (2023). The relations between mental health and psychological wellbeing and living with environmental contamination: a systematic review and conceptual framework. *Journal of Environmental Psychology*, 87, 101994. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101994>
4. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M., Klymenko, N. H., & Kovalchuk, O. S. (Eds.). (2024). *Tekhnologii zabezpechennia psikhichnoho zdorov'ia ta blahopoluchchia osvithnoho personalu v umovakh viiny ta pisliavoiennoho vidnovlennia*: monohrafiia [Technologies for ensuring mental health and well-being of educational personnel in conditions of war and post-war recovery: monohrafiia]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/1/Моногр_Технології%20забезпечення%20психічного%20здоров'я%20та%20благополуччя%20освітнього%20персоналу%20в%20умовах%20війни.pdf [in Ukrainian].
5. Popovych, I., Shevchenko, N., Raievska, Y., Myshchyshyn, M., Hoian, I., Yakovleva, S., & Los, O. (2023). Operationalization of physical work ability of young athletes in terms of psychological well-being. *Journal of Physical Education and Sport*. 23(6), Article 178. Retrieved from: <https://www.efsupit.ro/images/stories/iunie2023/Art178.pdf>
6. OECD. (2024). *How's Life? 2024 :Well-being and resilience in times of crisis*. Paris : OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/90ba854a-en>
7. *Wellbeing and mental health at school : guidelines for education policymakers*. (2024). Publications Office of the European Union. Retrieved from: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/901169>
8. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
9. Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
10. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

11. Bjørndal, L. D., Nes, R. B., Czajkowski, N. O., & Røysamb, E. (2023). The structure of well-being: a single underlying factor with genetic and environmental influences. *Quality of Life Research*, 32, 2805–2816, <https://doi.org/10.1007/s11136-023-03437-7>
12. Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: a network analysis study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
13. van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: a meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
14. Fava, G. A., & Ruini, C. (2014). Well-being therapy. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3227
15. Guidi, J., & Fava, G. A. (2021). Conceptual and clinical innovations of well-being therapy. *Journal of Cognitive Therapy*, 14, 196–208. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00101-1>
16. Serdiuk, L. Z., Danyliuk, I. V., Turban, V. V., Penkova, O. I., Volodarska, N. D., Dryhus, M. T., Kaplunenko, Y. Yu., Chaika, H. V., Chykhantsova, O. A., & Yavorska-Vietrova, I. V. (2021). *Samodeterminatsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: monohrafiia* [Self-determination of psychological well-being of the individual: monograph]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023> [in Ukrainian].
17. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
18. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia. (2022). *Zvit pro psykhične zdorovia u sviti: transformatsiia system okhorony psykhičnogo zdorovia dlia vsikh (Ievropeiskyi rehion)* [World mental health report: Transforming mental health systems for all (European Region)]. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> [in Ukrainian].
19. Dziubenko, O. A. (2025). Psykholohichni dobrobut osobystosti v demokratychnomu suspilstvi [Psychological well-being of the individual in a democratic society]. *Habitus*, (74), 201–204. Retrieved from: <http://habitus.od.ua/journals/2025/74-2025/38.pdf> [in Ukrainian].
20. Saveliuk, N. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia studentskoi molodi: Porivnialnyi analiz u kovidnomu i voiennomu kontekstakh [Psychological well-being of student youth: a comparative analysis in the COVID-19 and wartime contexts]. *Psykholohichni Perspektyvy*, (39), 322–340. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2022_39_25 [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 29.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025