

УДК 316.62: 159.92

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ, ЧИННИКИ Й РЕСУРСИ ПІДТРИМАННЯ

Коробка Ілля Миколайович,
аспірант

*Інститут соціальної та політичної психології Національної академії
педагогічних наук України*

ilya.korobka97@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7253-1896>

Мета. На основі аналізу теоретичних інтерпретацій феномену суб'єктивного благополуччя ідентифікувати психологічні чинники та ресурси його підтримання молоддю, що опинилася сьогодні в умовах соціальної невизначеності

Методи. Загальнотеоретичні методи аналізу, порівняння, систематизації, узагальнення, інтерпретації різних наукових підходів та емпіричних результатів.

Результати. Здійснено аналіз розробленості проблеми благополуччя з точки зору різних наукових позицій; розглянуто співвідношення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя визначено як емоційно-оцінне ставлення особи до власного життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності з життя загалом й окремими його сферами та є основою для самореалізації. Проаналізовано чинники та психологічні ресурси підтримання суб'єктивного благополуччя, визначено їхню специфіку та відмінності між ними. Молодість розглянуто як період, коли встановлюються траєкторія благополуччя особи, водночас зазначено, що молодь є однією з уразливих соціальних категорій населення в контексті збереження її здоров'я та психологічного благополуччя, особливо в умовах соціальної нестабільності й невизначеності. Психологічні ресурси особистості представлено як засоби трансформації сприйняття таких умов та як такі, що відіграють ключову роль в їх опануванні та підтримці суб'єктивного благополуччя.

Висновки. Суб'єктивне благополуччя відображає благополучність різних сторін буття та включає в себе оцінку і ставлення особи до себе і свого життя, а також передбачає активність суб'єкта, що зумовлює прагнення до самореалізації, переконаність в можливості і здатність впливати на ситуації, опановувати їх. Фокусування на невизначеності як на особливому тлі суспільного життя проблематизує окремі аспекти досягнення суб'єктивного благополуччя молоддю як однією з уразливих соціальних категорій в контексті її благополуччя. Включення в контекст дослідження суб'єктивного благополуччя молоді толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу його підтримання постане **перспективою подальших досліджень.**

Ключові слова: емоційно-оцінне ставлення до життя, задоволеність з життя, відчуття щастя, самореалізація, опанування невизначеності, толерантність до невизначеності.

SUBJECTIVE WELL-BEING: THEORETICAL INTERPRETATIONS, SUPPORTING FACTORS AND RESOURCES

Korobka Illia Mykolaiovych,
Postgraduate Student

*Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*

ilya.korobka97@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-7253-1896>

Purpose. On the basis of theoretical interpretations analysis of the subjective well-being phenomenon to identify the psychological factors and resources for its maintenance by young people who nowadays happen to be in conditions of social uncertainty.

Methods: general theoretical methods of analysis, comparison, systematization, generalization, interpretation of different scientific approaches and empirical results.

Results. The analysis of the well-being problem development has been carried out, the correlation between the concepts of subjective and psychological well-being has been considered. Subjective well-being is defined as a person's emotional and evaluative attitude towards their own life, their own personality, relationships with other people, and which is expressed through satisfaction with life in general and its individual spheres and is the basis for self-realization. The factors and psychological resources of subjective well-being maintenance have been analyzed, their specifics and differences between them have been determined. Adolescence is



considered as a period when the trajectory of a person's well-being is being established. At the same time, it is noted that young people are one of the vulnerable social categories of population in the context of preserving their health and psychological well-being, especially in conditions of social instability and uncertainty. The psychological resources of an individual are presented as transformation means of such conditions perception, and as the ones which play a key role in mastering them and maintaining subjective well-being.

Conclusions. Subjective well-being reflects the well-being of various aspects of entity and includes the person's assessment and attitude towards themselves and their life. It also involves the subject's activity which determines the desire for self-realization, confidence about the possibility and ability to influence situations, master them. Focusing on uncertainty as a special social life background complicates certain aspects of achieving subjective well-being by young people as one of the vulnerable social categories in the context of their well-being. The inclusion of tolerance to uncertainty in the context of the young people's subjective well-being research as a psychological resource for its maintenance will become a **perspective for further study**.

Key words: *emotional and evaluative attitude to life, satisfaction with life, feeling of happiness, self-realization, handling uncertainty, tolerance to uncertainty.*

Вступ. Соціальне буття людей в умовах суспільної нестабільності внаслідок воєнних подій в Україні позначене невизначеністю, непередбачуваністю, що негативним чином відбивається на стані їхнього здоров'я та психологічного благополуччя.

Фокусування на невизначеності як на особливому тлі суспільного життя в умовах війни проблематизує окремі аспекти підтримання благополуччя представників різних верств населення, зокрема молоді як однієї із вразливих соціальних груп, та актуалізує проблему вивчення суб'єктивного благополуччя молодих людей в умовах соціальної нестабільності й невизначеності, чинників та психологічних ресурсів його підтримання.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

Проблема благополуччя в психології постала як актуальна ще в середині минулого століття, і сьогодні вона залишається в полі зору сучасних вітчизняних (Горбаль, 2016; Данильченко, 2018; Каргіна, 2018; Пахоль, 2017; Ревенко, 2020; Сердюк, 2017; Титаренко, 2018 та ін.) та зарубіжних (Леонтьев, 2016; Шамионов, 2008; Kahneman, Diener, 2003; Lyubomirsky, 2005; Seligman, 2011 та ін.) дослідників.

Статус суб'єктивного благополуччя як самостійного феномену встановлюється як: інтегральне особистісне утворення, що функціонує в динаміці та є мотиваційним параметром особистості (Сердюк, 2017); інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність з життя та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність (Семків, 2012); емоційно-оцінне ставлення до власного життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності й відчутті щастя (Шамионов, 2008); когнітивно-емоційна оцінка задоволеності якістю життя загалом та окремими його сферами (Горбаль, 2016) тощо.

Проблематичне поле досліджень суб'єктивного благополуччя торкається таких –

релевантних до проблем молоді – аспектів, як: зв'язок благополуччя молоді із трансформаційними процесами суспільства, соціальна мобільність та зайнятість молоді (Тілікіна, 2019); ціннісні зміни на особистісному рівні, особливості їх змісту та напрямку (зокрема «модернізації» та «постмодернізації») в умовах соціокультурної трансформації (Сокурянська, 2007); можливості корекції негативного прояву соціально-психологічних особливостей ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом (Каніболоцька, 2014); залежність психологічного змісту благополуччя студентської молоді від типів їхньої спрямованості – гуманістичного, прагматичного, екзистенційного та егоцентричного (Харченко, 2017); формування зрілої ідентичності студентської молоді в умовах сучасного соціуму як чинника її психологічного благополуччя (Ревенко, 2020) та ін.

Молодість розглядається дослідниками як період швидких змін, коли встановлюються траєкторія її благополуччя. Водночас молодь є однією із уразливих соціальних категорій населення в контексті збереження її здоров'я та психологічного благополуччя (Каніболоцька, 2014; Ревенко, 2020; Шутенко, 2018 та ін.). Низка досліджень свідчать про те, що переживання суб'єктивного благополуччя впливає на моделі поведінки в молодому віці, які зберігаються протягом усього дорослого життя (Patton et al., 2011); що відчуття щастя молодих людей тісно пов'язане із психічним здоров'ям і задоволеністю життям (Proctor et al., 2009; Jewell, 2015). Показано, що емоційна та розумова навантаженість, зміна способу життя, нові умови навчання зумовлюють пониження рівня психологічного благополуччя студентської молоді (Ревенко, 2020); внаслідок деструктивного впливу невизначеності у молодих людей відзначається зростання апатії, інфантилізація, дегуманізація, дераціоналізація свідомості і примітивізація мислення тощо (Шутенко, 2018), що безперечно позначається на суб'єктивному їхньому благополуччі.

Тому особливо важливо в складних умовах сьогодення – в умовах соціальної нестабільності та невизначеності – вивчати стан суб'єктивного благополуччя молодих людей, віднаходити психологічні чинники та ресурси його підтримання.

2. Методи дослідження. З метою визначення теоретичних засад дослідження суб'єктивного благополуччя молоді та психологічних ресурсів його підтримання в умовах соціальної невизначеності було використано **загальнотеоретичні методи** аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення психологічної літератури в контексті підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості, його чинників та ресурсів.

3. Результати і дискусії. Сучасна психологія через поняття «благополуччя» розкриває узагальнений зміст переживання людиною позитивності свого існування, передаючи різні специфікації цього стану через такі уточнення, як суб'єктивне, психологічне, особистісне, емоційне, душевне благополуччя (іноді залучаючи конструкти ментального або психологічного здоров'я).

Якщо розглянути історію виникнення проблеми благополуччя, то її вирішення здійснюється в рамках *гедоністичного* та *евдемонічного* підходів. Гедоністичний підхід спирається на такі конструкти, як щастя, позитивний афект, низький негативний афект і задоволеність життям (Diener, 1984; Kahneman, 2003; Lyubomirsky, 2005 та ін.); евдемонічний підкреслює позитивне психологічне функціонування та розвиток людини (Ryff, 1989; Samman, 2007 та ін.). У першому благополуччя розкривається через стани задоволення чи незадоволення й баланс позитивного чи негативного афектів (переживань ситуації), при цьому задоволення – це не тільки тілесне задоволення, а й задоволення від досягнення значущих цілей; у другому – як результат розвитку і саморозвитку особистості, повнота її самореалізації в конкретних життєвих умовах і обставинах. Дослідники вказують на те, що різні визначення благополуччя мають витоки із цих двох підходів та їх зіткнення (Ryan & Deci, 2001).

У рамках *гедоністичного* підходу, відповідно до концепції Е. Дінера, сприйняття/усвідомлення благополуччя має три компоненти: когнітивний, або задоволеність життям; афективний позитивний та афективний негативний. Високий рівень суб'єктивного благополуччя, на думку автора, можливий тоді, коли особистість загалом переживає задоволеність життям і лише в окремих моментах переживає негативні емоції. І навпаки, низький рівень благополуччя передбачає часте переживання негативних емоцій (Diener, 1984: 548).

Коли йдеться про задоволеність життям, зазвичай виділяються загальна задоволеність

і задоволеність з різних сфер життя – «важливим компонентом благополуччя є так звана задоволеність з життя – глобальна оцінка свого життя в цілому» (Фернхем, 2001: 84).

Також наголошується на існуванні зв'язку між задоволеністю життям і переживанням щастя (Титаренко, 2018; Seligman, 2011; Biswas-Diener *et al.*, 2009 та ін.), проте слід зважати на те, що він є неоднорідний і має суттєві культурні й економічні варіації.

Так, Т. Титаренко, благополуччя визначає як щасливий стан задоволеності власним життям, що передбачає охоплення фізичних, психічних та соціальних контекстів. А здоров'я, відповідно, трактують як повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. Почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя визначається також як функція, залежна від рівня радості/щастя або смутку/страху, що їх переживає людина (Титаренко, 2018: 28).

В якості найбільш загального індикатора благополуччя прихильниками гедоністичного підходу приймається «суб'єктивне благополуччя» людини, або «переживання щастя». Аналізуючи такий підхід, Д. Леонт'єв вказує на те, що один лише критерій приємного, максимізації позитивних емоцій, благополуччя і щастя, що лежить в основі багатьох філософських і життєвих варіантів гедонізму, виявляється принципово неповним. Орієнтація людини на максимум позитивних і мінімум негативних емоцій лише виключно в рамках конкретного моменту пов'язана з ігноруванням смислових контекстів і тимчасової перспективи. У контексті ж більш широкої перспективи все виявляється не зовсім так. Саме ці відмінності між миттєвою гедоністичною оцінкою і перспективною оцінкою, на думку автора, знаходять відображення в розведенні понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя» (Леонт'єв, 2016: 20).

Найвідомішою концепцією в рамках евдемонічного підходу є концепція психологічного благополуччя К. Рифф, у якій благополуччя не зводиться до гедоністичних задовольень, а пов'язане насамперед із актуалізацією особистістю свого потенціалу, самореалізацією і саморозвитком. У структурі психологічного благополуччя К. Ріфф виділила шість компонентів, які складають психологічне благополуччя: самоприйняття; позитивні відносини з оточенням; автономію; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей в житті; особистісне зростання (Ryff, 1989). До цих характеристик дослідниками додаються смисл і цінність власного життя (Biswas-Diener *et al.*, 2009).

Виділені характеристики в рамках евдемонічного підходу пропонується поєднати у такі дві групи, як усвідомлення/сприйняття сенсу



життя, що визначається людиною на основі її потенціалу; здатність прямувати до досконалості в реалізації даної ідеї (Samman, 2007); а також розрізняти за принципом «внутрішні – зовнішні», перші вказують на відносини з власним життям (сенса, життєві цілі й перспективи, життєвий досвід, другі – на відносини з іншими людьми, тобто на те, з чим пов'язується самодетермінація особистості: автономність, зв'язаність, компетентність (Верник, 2019).

Окремою теоретичною проблемою постає співвідношення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя, яке вирішується через розуміння суб'єктивного благополуччя як складової частини психологічного (Сердюк, 2017; Ryff, 1989 та ін.) і, навпаки, тлумачення психологічного благополуччя як компоненту суб'єктивного благополуччя (Шамянов, 2008 та ін.); через їх отождолення (Титаренко, 2018 та ін.) або об'єднання (Горбаль, 2016; Каргіна, 2018; Biswas-Diener *et al.*, 2009 та ін.).

Вказується, що частіше ці поняття розглядаються як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини. Так, наприклад, в дослідженнях йдеться про те, що варто провести паралель між суб'єктивним та психологічним благополуччям, зазначаючи їхню спільну природу у тому сенсі, що психологічне благополуччя не може існувати без суб'єктивного, і навпаки (Каргіна, 2015). Дослідниця розглядає психологічне благополуччя як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті особистістю, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб, та на основі аналізу досліджень психологічного благополуччя особистості увиразнює низку фундаментальних положень. «Психологічне благополуччя є: 1) одним із проявів позитивного функціонування особистості; 2) носить суб'єктивний характер, обумовлюється мірою задоволеності життям й співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; 3) детерміноване особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті; 4) включає до свого складу когнітивний та емоційний рівні; 5) містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям» (Каргіна, 2015: 52).

Співвідношення між цими двома конструктами визначається таким чином: психологічне благополуччя характеризує об'єктивну міру того, наскільки людина за своїми психологічними характеристиками і способом функціонування близька до оптимального рівня життєздатності, суб'єктивне благополуччя виражає сприйняття і оцінку самою людиною цієї міри близькості до бажаного (Леонтьев, 2016: 21).

На суттєву різницю між «евдемонічним» і «гедоністичним» підходами, яка не виправдано перебуває поза увагою, вказує О. Верник: різниця стосується суб'єкта оцінювання. Евдемонічний підхід передбачає ситуацію зовнішньої оцінки благополуччя особистості – дослідник, який обстежує умовного клієнта (пацієнта), повинен дати висновок щодо його психологічного благополуччя, тоді як гедоністичний підхід передбачає ситуацію суб'єктивної оцінки самою людиною свого благополуччя (Верник, 2019).

Також запропоновано використання поняття «суб'єктивне благополуччя» для вимірювань, пов'язаних з самооцінкою, «психологічне благополуччя» як загальний показник стану оптимального функціонування особистості, що включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники (Пахоль, 2017).

Зазначимо, що коли йдеться про суб'єктивне благополуччя, то його відносять до самооцінювання людиною свого життя. Хоча визначення, що використовуються в дослідженнях, розрізняються, вони включають показники задоволеності життям, позитивного настрою і афекту, а також відсутність негативного настрою і афекту (Diener, 1984; Diener *et al.*, 2017).

Благополуччя, як показують дослідження, можна розглядати як глобальний показник, який включає позитивну суб'єктивну оцінку задоволеності життям (в минулому), позитивних емоцій, таких як щастя (сучасне) і оптимізм (майбутнє), а кожен з цих компонентів вносить окремий, але важливий внесок в загальне суб'єктивне благополуччя; і щоб сформувати повну картину, важливо вимірювати кілька параметрів (Diener *et al.*, 2017). Параметрами для вимірювання суб'єктивного благополуччя можуть бути такі конструкти, як загальне задоволення життям, щастя й оптимізм (Proctor *et al.*, 2009).

Як соціально-психологічний феномен суб'єктивне благополуччя у дослідженнях визначається як інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність з життя) та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність (Семків, 2012); як когнітивно-емоційна оцінка особою якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі міри задоволеності потреб (у першу чергу тих, що мають соціальний контекст), еталонних уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та інтегрованих (Горбаль, 2016). Вказується, що суб'єктивне благополуччя формується

в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишньої дійсності і складається на основі соціально-психологічних настанов, цінностей, стратегій поведінки (Курова, 2015: 100) тощо.

Звертається увага на те, що суб'єктивне благополуччя – це не переживання абсолютного щастя або задоволеності всього і всім. Якщо говорити мовою психології станів, це стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими за валентністю переживаннями задоволеності в різних сферах життєдіяльності, коли на рівні стану незадоволеність однією сферою компенсується задоволеністю в іншій, а на рівні внутрішньої динаміки незадоволеність створює певну зону напруження, яка стає рушійною силою розвитку, а задоволеність – зону вирішення я. До феномену суб'єктивного благополуччя також можуть бути включені відносини з іншими людьми, пронизані турботою і довірою, ефективність міжособистісної взаємодії, почуття приналежності до групи (Шамянов, 2008).

Попри відмінності у визначеннях суб'єктивного благополуччя, можна виокремити змістову інваріанту, що акумулює доробки різноманітних психологічних інтерпретацій цього феномену. Суб'єктивне благополуччя є емоційно-оцінним ставленням особи до власного життя, власної особистості, взаєностосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності життям загалом й окремими його сферами та є основою для досягнення автономії, розкриття свого потенціалу та самореалізації.

Одним із важливих питань при аналізі суб'єктивного благополуччя молоді є визначення його чинників. Дослідниками виокремлюються зовнішні (позаособистісні), чи об'єктивні чинники – соціальні, матеріальні та фізичні (Ріфф, 1989); економічні ресурси та політичні свободи (Данильченко, 2016); рівень доходів (Veenhoven, 2005), соціальні взаємини та зв'язки, робота, дозвілля тощо (Bonniwell, 2005), та внутрішні, чи суб'єктивні: екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка (Ryff, 1989), оптимізм (Bonniwell, 2005), довірливість, саморозуміння, залученість, відповідальність, зрозумілість (Каргіна, 2018) та багато інших.

Аналізуючи зовнішні, зокрема економічні чинники суб'єктивного благополуччя, Т. Титаренко наголошує, що щастя, благополуччя (і, опосередковано, психологічне здоров'я) прямо не залежать від економічних чинників і визначаються насамперед позитивними стосунками в значущих спільнотах, ступенем цілісності, самореалізованості, креативності, стресостійкості (Титаренко, 2018: 31).

Дослідники також звертають увагу на такий важливий соціально-психологічний чинник благополуччя, як соціальне порівняння. Так, Т. Данильченко стверджує, що благополуччя ґрунтується на порівнянні особистістю себе і свого буття із суб'єктивними нормами, еталонами та ідеалами, крім того, соціальне порівняння пов'язане з існуванням «значущого іншого» (референтною групою). Стандарти порівняння, як зазначає дослідниця, певною мірою відображають соціальні та культурні цінності і норми суспільства, в якому людина живе, або тих соціальних груп, до яких вона себе відносить (соціальні уявлення). Результати її досліджень засвідчили, що часте звертання до порівнянь себе з іншими людьми знижує показник суб'єктивного благополуччя (Данильченко, 2016).

Отже, коли йдеться про чинники суб'єктивного благополуччя, то ними є те широке коло феноменів, що впливають на нього та відображають потреби, інтереси й установки особистості щодо підвищення власного благополуччя й переживання щастя.

Ресурси психологічного благополуччя – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини й дають їй змогу забезпечувати свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію в соціумі (Штепа, 2015). Вони сприяють підтримці психологічного благополуччя навіть при невідповідній об'єктивній ситуації, забезпечуючи успішне здійснення діяльності у відносно несприятливих умовах (Ironson *et al.*, 1997).

У якості ресурсів психологічного благополуччя вченими виділяються такі, як самоефективність (Bandura, 1998), почуття зв'язності (Antonovsky, 1996); життєва енергія, соціальний інтелект, лідерство; креативність, цікавість, гнучкість мислення, здатність до самоконтролю, почуття гумору (Seligman, 2011); здатність знов і знов знаходити себе у групі, спільноті, соціумі та продуктивно працювати, відчувачи, що життя має певний сенс (Титаренко, 2018), та багато інших.

Дослідниками зазначається, що самі по собі ресурси є своєрідними мотиваторами, обумовлюючи активність індивіда по відношенню до середовища, та забезпечують успішне здійснення діяльності у відносно несприятливих умовах, оскільки, по-перше, вони сприяють вибору активних і проблемно-орієнтованих копінг-стратегій в стресогенних ситуаціях. По-друге, ресурси благополуччя пов'язані з підвищенням ймовірності початку поведінки (досягнення поставлених цілей), як завдяки кращому цілепокладанню і впевненості в своїх силах, так і завдяки мотивуючій функції. По-третє, високий рівень ресурсів психологічного благополуччя пов'язаний з підтриманням



обраної діяльності, що благополучно позначається не тільки на її ефективності, але і на психічному здоров'ї і психологічному благополуччі людини зокрема (Каргіна, 2018: 87).

Отже, йдеться про те, що ресурси благополуччя, на відміну від чинників, виступають як своєрідні засоби, які використовуються для трансформації сприйняття непередбачуваної, невизначеної чи стресової ситуації та її подолання. Психологічні ресурси позиціонуються як властивості, які дають змогу особистості зробити вибір ефективних стратегій оволодіння складними життєвими ситуаціями, впоратися з ними й знизити їх негативний вплив, що, відповідно, позначиться позитивним чином на її суб'єктивному психологічному благополуччі.

Водночас дослідниками (Каргіна, 2018; Diener et al., 2017) наголошується на тому, що між чинниками та ресурсами існують як суттєві відмінності, так і спільне – чинники та ресурси психологічного благополуччя можуть бути єдиними за цілями та функціями, замінювати один одного, доповнювати та перетинатися, але вони завжди відрізняються за формою, зв'язками та особистими діями залежно від конкретної ситуації.

Переживання суб'єктивного благополуччя чи неблагополуччя значною мірою визначається суб'єктивною інтерпретацією (когнітивною та емоційно-оцінною) особистістю ситуацій (зокрема, ситуації невизначеності), з якими вона взаємодіє, що детермінує спрямованість активності особистості, її поведінку в таких ситуаціях.

Від того, як молода людина буде інтерпретувати невизначеність – як загрозу чи як можливість власної здійсненості, як переживатиме її та реагуватиме на неї – буде залежати ефективність самоздійснення та досягання нею суб'єктивного благополуччя. Трансформа-

ція сприйняття несприятливих умов, ситуацій невизначеності та їх опанування відбувається за допомогою ефективного використання особистістю психологічних ресурсів, що сприятиме підтримці суб'єктивного благополуччя.

Висновки. Попри відмінності у визначеннях суб'єктивного благополуччя, можемо виокремити змістову інваріанту, що акумулює доробки різноманітних психологічних інтерпретацій цього феномену. Суб'єктивне благополуччя є емоційно-оцінним ставленням особи до власного життя, власної особистості, взаємостосунків з іншими людьми, що виражається у задоволеності життям загалом й окремими його сферами та є основою для досягнення автономії, розкриття свого потенціалу та самореалізації.

Здебільшого суб'єктивне благополуччя вивчалось в усталених (хоча не завжди сприятливих) умовах життя особистості, тому фокусування на невизначеності як на особливому тлі суспільного життя проблематизує окремі аспекти досягнення суб'єктивного благополуччя молоддю як однією з уразливих соціальних категорій в контексті збереження її здоров'я та благополуччя. Життєздатність особистості, якість її життя і благополуччя багато в чому залежать від її можливостей опановувати невизначеність буття. Психологічні ж ресурси особистості в умовах соціальної нестабільності й невизначеності постають своєрідними засобами трансформації сприйняття таких умов, стресових ситуацій та відіграють ключову роль в їх опануванні та підтримці суб'єктивного благополуччя.

Вважаємо за доцільне включення в контекст дослідження суб'єктивного благополуччя молоді толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу підтримання її благополуччя, що й постане *перспективою наших подальших досліджень*.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
2. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20 с.
3. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.
4. Каніболоцька М.С. Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2014. 18 с.
5. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. № 3. 2015. С. 48–55.
6. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис...канд. психол. наук : 19.00.01 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.
7. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104.

8. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 2016. 62. С. 18–37. URL: http://journals.tsu.ru/uploads/import/1505/files/62_018.pdf
9. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
10. Ревенко С.П. Соціально-психологічні умови становлення зрілої ідентичності студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Северодонецьк, 2020. 286 с.
11. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 234–237.
12. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2017. вип. 17. С. 124–133.
13. Сокурняська Л.Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. ... доктора соціологічних наук ; Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Харків, 2007. 38 с.
14. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
15. Тілікіна Н.В. Прогнозування територіальної мобільності молоді в Україні. *Демографія та соціальна економіка*. 2019. № 3(37). С. 30–46.
16. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 368 с.
17. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.
18. Шамионов Р.М. Суб'єктивное благополучие личности: этнопсихологический аспект. *Проблемы социальной психологии личности*. Саратов : Саратовский Государственный Университет им. Н.Г. Чернышевского, 2008. С. 45–52. URL: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30315_full.shtml
19. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатofакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
20. Шутенко Е.Н. Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества. *Психолог*. 2018. № 3. С. 32–40.
21. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. 11(1). 11–18.
22. Bandura A. Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*. 1998. 13. 623–649.
23. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2009. 4(3). 208–211.
24. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. 95. 542–575.
25. Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*. 2017. 58. 87–104.
26. Jewell S., Kambhampati U.S. Are happy youth also satisfied adults? An analysis of the impact of childhood factors on adult life satisfaction. *Social Indicators Research*. 2015. 121. 543–567.
27. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York : Russell Sage Foundation Press. Russell Sage Foundation, 2003. 593 p.
28. Lyubomirsky S., Sheldon K. M. & Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev. Gen. Psychol.* 2005. 9. 111–131.
29. Patton G. C, Tollit M. M, Romaniuk H. et al. A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*. 2011. 127. 308–316.
30. Ironson G. H., Wynings C., Schneiderman N. et al. Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew *Psychosom. Med*. 1997. Vol. 59. 128–141.
31. Proctor C. L., Linley P. A., & Maltby J. Youth life satisfaction measures: A review. *Journal of Positive Psychology*, 2009. № 4. 128–144.
32. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 2001. No. 52. 141–166.
33. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57. 1069–1081.
34. Samman Emma. Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies, Taylor & Francis Journals*. 2007. vol. 35(4). 459–486.
35. Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them. London : Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.
36. Veenhoven R. & Kalmijn W. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. *Journal of Happiness Studies*. 2005. No. 6. 421–455.



REFERENCES:

1. Vernyk, O. L. (2019). Suchasni pidkhody do problemy blahopoluchchia v psykholohii: ekopsykholohichniy aspekt [Modern approaches to the problem of well-being in psychology: ecopsychological aspect] *Blahopoluchchia osobystosti vs blahopoluchchia seredovyscha antynomiia suchasnoho sposobu zhyttia: materialy naukovo-praktychnoho kruhloho stolu (21 kvitnia 2019 roku, Kyiv)* – The well-being of the individual vs the well-being of the environment, the antinomy of the modern way of life.: materials of the scientific and practical round table. Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv. 5–8. [in Ukrainian].
2. Horbal', I. S. (2016). Sotsial'no-psykholohichni chynnyky sub'yektyvnoho blahopoluchchya pensioneriv [Socio-psychological factors of subjective well-being of pensioners]: *avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.05*. In-t sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].
3. Danylchenko, T. V. (2016). Sub'yektyvne sotsialne blahopoluchchia: psykholohichniy vymir : monohrafiia [Subjective social well-being: psychological dimension : a monograph]. Kyiv. *Nats. un-t im. Tarasa Shevchenka*. Kyiv. national University named after Taras Shevchenko. Chernihiv. 543 s. [in Ukrainian].
4. Kanibolotska, M. S. (2014). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti stavlennia do zdorovia molodi z riznym ekonomichnym statusom [Socio-psychological peculiarities of the attitude to health of youth with different economic status]: *avtoref. dys. kand. psykol. nauk : 19.00.05*. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy – Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Kyiv, 18s. [in Ukrainian].
5. Karhina, N. V. (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennia psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti: teoretychniy aspekt [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect]. *Nauka i osvita – Science and education*, 3. 48–55. [in Ukrainian].
6. Karhina, N. V. (2018). Resursy ta chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti [Resources and factors of psychological well-being of the individual]: *dys...kand. psykol. nauk : 19.00.01*. *Derzhavnyi zaklad «Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho» – State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"*. Odesa. 270 s. [in Ukrainian].
7. Kurova, A. V. (2015). Zadovolenist zhyttiam ta sub'yektyvne blahopoluchchia osobystosti [Life satisfaction and subjective well-being of the individual]. *Visnyk ONU im. I. I. Mechnikova. Psykholohiia. – Bulletin of ONU named after I. I. Mechnikov. Psychology*. Vol. 20, 2(36). Ch. 1. 98-104. [in Ukrainian].
8. Leont'ev, D. A. (2016). Samoreguljacija, resursy i lichnostnyj potencial [Self-regulation, resources and personal potential]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal – Siberian Psychological Journal*, 62. 18–37. URL: http://journals.tsu.ru/uploads/import/1505/files/62_018.pdf [in Russian].
9. Pakhol', B. YE. (2017). Sub'yektyvne ta psykholohichne blahopoluchchya: suchasni i klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and psychological well-being: modern and classic approaches, models and factors]. *Ukrayins'kyi psykholohichnyy zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 1. 80–104. [in Ukrainian]
10. Revenko, S. P. (2020). Sotsial'no-psykholohichni umovy stanovlennya zriloyi identychnosti student-s'koyi molodi [Socio-psychological conditions for the formation of a mature identity of student youth] : *dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.05*. *Skhidnoukrayins'kyi natsional'nyy universytet imeni Volodymyra Dalja MON Ukrayiny. – Eastern Ukrainian National University named after Volodymyr Dahl, Ministry of Education and Culture of Ukraine. Severodonetsk*. 286 s. [in Ukrainian].
11. Semkiv, I. I. (2012). Sub'yektyvne blahopoluchchya yak psykholohichna vynahoroda za proyavleni sotsial'nu aktyvnist' [Subjective well-being as a psychological reward for demonstrated social activity]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky – Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series 12: Psychological Sciences*, 37. 234–237. [in Ukrainian]
12. Serdyuk, L. Z. (2017). Struktura ta funktsiya psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti [The structure and function of the psychological well-being of the individual]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. Tom V: Psykhofiziologiya. Psykholohiya pratsi. Eksperymental'na psykholohiya – Actual problems of psychology: a collection of scientific works of the H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Psychophysiology. Psychology of work. Experimental psychology*, V(17). 124–133. [in Ukrainian].
13. Sokuryans'ka, L. H. (2007). Tsinnisna determinatsiya stanovlennya sotsial'noyi sub'yektnosti student-stva v umovakh sotsiokul'turnoyi transformatsiyi [Valuable determination of the formation of the social subjectivity of students in the conditions of socio-cultural transformation]: *avtoref. dys...doktora sotsiolohichnykh nauk*. Kharkiv's'kyi natsional'nyy universytet imeni V.N. Karazina. Kharkiv, 38 s. [in Ukrainian].
14. Tytarenko, T. M. (2018). Psykholohichne zdorov'ya osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloyi travmatyzatsiyi : monohrafiya [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization: monograph]. *Nats. akademiya ped. nauk Ukrayiny, In-t sotsial. ta polit. Psykholohiyi – National Academy of Ped. of Sciences of Ukraine, Institute of Social and flight psychology*. Kropyvnytskyi. 160 s. [in Ukrainian]
15. Fernhem, A., Hejven, P. (2001). Lichnost' i social'noe povedenie [Personality and social behavior]. St. Petersburg. Piter. 368 s. [in Russian]
16. Tilikina, N. V. (2019). Prohnozuvannya terytorial'noyi mobil'nosti molodi v Ukrayini [Forecasting territorial mobility of youth in Ukraine]. *Demohrafiya ta sotsial'na ekonomika – Demography and social economy*, 3 (37). 30–46. [in Ukrainian]
17. Kharchenko, A. S., Honcharova, N. O. (2017). Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchya studentiv z riznym typom spryamovanosti [Peculiarities of psychological well-being of students with different types of orientation]. *Psykholohiya i osobystist' – Psychology and personality*, 2(12). 186–194. [in Ukrainian].

18. Shamionov, R. M. (2008). Sub"yektivnoye blagopoluchiye lichnosti: etnopsikhologicheskiy aspekt [Subjective well-being of the individual: ethnopsychological aspect. Problems of social psychology of personality]. *Problemy sotsial'noy psikhologii lichnosti*. Saratovskiy Gosudarstvennyy Universitet im. N.G. Chernyshevskogo – Saratov State University. N.G. Chernyshevsky, Saratov. 45–52. URL: https://psyjournals.ru/sgusocialpsy/issue/30315_full.shtml. [in Russian]
19. Shtepa, O. S. (2015). Analiz ta interpretatsiya empirychnoyi bahatofaktornoyi modeli psikhologichnoyi resursnosti osobystosti [Analysis and interpretation of the empirical multifactorial model of the psychological resourcefulness of the individual]. *Problemy suchasnoyi psikhologii – Problems of modern psychology*, 28. 670–682. [in Ukrainian]
20. Shutenko, Ye. N. (2018). Psikhologicheskoye zdorov'ye molodezhi v usloviyakh sotsiokul'turnykh transformatsiy sovremenogo obshchestva [Psychological health of youth in the conditions of sociocultural transformations of modern society]. *Psikholog – Psychologist*, 3. 32–40. [in Russian]
21. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 11 (1), 11–18. [in English]
22. Bandura, A. (1998). Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*. 13. P. 623–649. [in English]
23. Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 4 (3), 208–211. [in English]
24. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95, 542–575. [in English]
25. Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K. et al. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*. 58, 87–104. [in English]
26. Jewell, S, Kambhampati, U.S (2015). Are happy youth also satisfied adults? An analysis of the impact of childhood factors on adult life satisfaction. *Social Indicators Research*. 121, 543–567. [in English]
27. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (2003). Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation Press. Russell Sage Foundation. 593 p. [in English]
28. Lyubomirsky S., Sheldon K. M. & Schkade D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev. Gen. Psychol.* 9, 111–131. [in English]
29. Patton, G. C, Tollit, M. M, Romaniuk, H, Spence, S. H et al. (2011). A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*. 127, 308–316. [in English]
30. Ironson, G. H., Wynings, C., Schneiderman, N., Baum A. et al. (1997). Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew *Psychosom. Med.* Vol. 59, 128–141. [in English].
31. Proctor, C. L., Linley, P. A. & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction measures: A review. *Journal of Positive Psychology*. 4, 128–144. [in English]
32. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* № 52, 141–166. [in English]
33. 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, 1069–1081. [in English]
34. Samman, Emma. (2007). Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies, Taylor & Francis Journals*. vol. 35(4), 459–486. [in English]
35. Seligman, M. (2011). Flourish: A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them. London: Nicholas Brealey Publishing. 368 p. [in English]
36. Veenhoven, R. & Kalmijn, W. (2005). Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. *Journal of Happiness Studies*. No. 6. 421–455. [in English]

Стаття надійшла до редакції 28.07.2022.

The article was received 28 July 2022.