

**КИРПЕНКО ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА**

кандидат психологічних наук, молодший науковий співробітник лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

## **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЗДОРОВ'Я ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

В статті розглядаються проблеми взаємозв'язку фізичного здоров'я особистості та її суб'єктивного благополуччя. Проведено аналітичний аналіз сучасних досліджень в Україні та за кордоном. Вивчалися психологічні напрямки з проблеми дослідження здоров'я, здорового способу життя та суб'єктивного благополуччя особистості. Визначено, що в психології є багато підходів до розуміння цих категорій, але вони не є завершеними. Так, дослідження благополуччя з різних методологічних підстав закономірно призводять до невизначеності структури аспектів досліджуваного явища. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя практично є віддзеркаленням психологічного здоров'я особистості, але ніяк не зводиться до нього.

Все більше свідчень того, що суб'єктивне благополуччя впливає на здоров'я людини та навпаки, здоров'я може впливати на суб'єктивне благополуччя. На основі проведеного аналізу зроблено висновок про важливість врахування різних взаємовпливів даних феноменів. Триває розробка теоретичної моделі і базових гіпотез подальшого емпіричного дослідження.

**Ключові слова:** *особистість, здоров'я, здоровий спосіб життя, суб'єктивне благополуччя особистості, якість життя.*

**Постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Аналіз наявної наукової літератури, присвяченої вивченню суб'єктивного благополуччя, показує, що дослідження в даному проблемному полі, охоплюють великий спектр життєдіяльності особистості. Так, у липні 2011 року Генеральна Асамблея ООН прийняла резолюцію, що закликає країни-члени ООН, оцінювати щастя (благополуччя) свого народу і використовувати його як орієнтир у політиці держави [3].

Розглядаючи суб'єктивне благополуччя через призму фундаментальних підходів, дослідники прагнуть до структурування і повного розкриття предикторів і детермінант даного явища. Однак, в даний час немає одноз-

начного розуміння як терміна благополуччя, так і внутрішніх чинників його становлення, що підтверджує не тільки складність, але і значимість даного психологічного явища.

В сучасному нестабільному, мінливому світі, складних соціоекологічних умовах проблема психологічного та фізичного здоров'я особистості виступає на передній план. Формується усвідомлення потреби у професійних психологах у всіх сферах життя. Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане і з соматичним здоров'ям, на що особливо акцентують увагу дослідники прикордонних областей наукового знання. Однією з головних методологічних проблем психології здоров'я є невизначеність теоретичних підстав. Короткий аналіз деяких підходів до категорії здоров'я вказує на складну детермінацію даного феномена і необхідності подальших міждисциплінарних досліджень, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми є виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується запропонована стаття.

Сучасні дослідження показують, що предметне поле психології здоров'я значно ширше, ніж тільки виконання безпосередньо дій пов'язаних зі здоров'ям та вдосконаленням людини. Воно включає аналіз соціальних відносин, стратегій поведінки, вивчення аттитюдів, переконань, цінностей, соціальних уявлень, що орієнтують, що направляють і виправдовують ті чи інші дії, пов'язані зі здоров'ям (так само як і з хворобою).

Концепція британських науковців (Біллінгтон, 1993) [10] базується на біопсихосоціальному підході до розуміння здоров'я та хвороби. Основною метою цього підходу є визнання впливу широкого кола біологічних, психологічних і соціальних факторів на стан здоров'я і хронічні захворювання. Ці важливі особливості часто розглядаються як детермінанти здоров'я (Dahlgren and Whitehead, 1991) [9], вони вважаються невід'ємною частиною оцінки і лікування хвороб (Andrasik, 2015) [8]. Серед зарубіжних досліджень психології здоров'я виділяють наступні теорії: теорія запланованої поведінки (ТПВ; Ajzen, 1991) [10], транстеоретична модель (Transtheoretical (TTM) Prochaska and Velicer, 1997, Armitage, 2010) [12], модель верифікації здоров'я (НВМ, Hochbaum, 1958, Janz and Becker, 1984) [12] тощо.

Аналіз наявної наукової літератури, присвяченої вивченню суб'єктивного благополуччя, показує, що дослідження в даному проблемному полі,

охоплюють великий спектр життєдіяльності особистості. Розглядаючи суб'єктивне благополуччя через призму фундаментальних підходів, дослідники прагнуть до структурування і повного розкриття предикторів і детермінант даного явища.

В даний час дослідники прагнуть визначити єдину структуру суб'єктивного благополуччя особистості, його фактори і вплив на життя, здоров'я і діяльність суб'єкта, в свою чергу, відзначаючи, що суб'єктивне благополуччя - це один з показників якості життя людини і суспільства. Основними передумовами суб'єктивного благополуччя є різні форми задоволеності - собою, соціальними взаємовідносинами, життям, діяльністю, повнотою самореалізації та ін. Задоволеність життям в тій чи іншій мірі пов'язана з самооцінкою рівня наближення ідеального життя до щастя. Праці зарубіжних вчених, присвячені проблемі благополуччя, засновані на двох основоположних підходах - гедоністичному і евдемоністичному, які мають між собою як різні, так і подібні положення. Джерелами даних фундаментальних підходів є роботи вчених в рамках античної філософії.

З точки зору гедоністичного підходу, структурою благополуччя є взаємозв'язок трьох компонентів: почуття задоволеності, приємних і неприємних емоцій, які, поєднуючись між собою, формують рівень суб'єктивного благополуччя особистості. З точки зору евдемонізму благополуччя і радість вивчали Аристотель, Вольтер, Фома Аквінський та інші, гедонізму - Джон Локк, Томас Гоббс та інші [5]. З позиції евдемоністичного підходу основним показником благополуччя є повнота самореалізації особистості в конкретних життєвих умовах. Прихильники даного підходу вважають, що не все, що приносить людині задоволення, підвищує рівень його суб'єктивного благополуччя [11].

Ґрунтуючись на принципах системного підходу, у вітчизняній психології суб'єктивне благополуччя вивчається в рамках суб'єктного та комплексного підходів, які дозволяють розглядати дане явище що включає одночасно і внутрішньоособистісні процеси і навколишню дійсність. Особистість розглядається як елемент складної системи. З позиції комплексного підходу суб'єктивне благополуччя у вітчизняній психології розглядається як багатовимірна модель, інтегруюча в собі компоненти гедоністичного і евдемоністичного підходів.

## Виклад основного матеріалу і результатів дослідження

Поняття «благополуччя» вивчалось в психології, як і в більшості гуманітарних наук, в контексті аналізу таких концептів, як «щастя», «задоволеність життям» (Life Satisfaction), «якість життя» (Quality of Life), «суб'єктивне благополуччя» ( Subjective Well-Being). В аксіології «благо» означає факт задоволення споконвічних потреб, історично початковий і підтверджений життєвим досвідом.

Дослідження благополуччя з різних методологічних підстав закономірно призводять до невизначеності структури аспектів досліджуваного явища. Узагальнюючи різні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя, можна виділити кілька ключових характеристик:

1) позитивність вимірювання благополуччя як наявність різних за інтенсивністю позитивних показників і переживань; 2) глобальність вимірювання - взаємозв'язок всіх аспектів життя людини (соціальних, біологічних, психологічних, фізичних); 3) пролонгування в часі, динамічність; 4) суб'єктивність як залежність переживання благополуччя від оцінки, відносин і особистого досвіду [2; 3; 4].

*Суб'єктивне благополуччя* визначають більш ширшу категорію феноменів, які полягають в емоційній реакції людей, їхньої задоволеності окремими сферами життя, а також в їх судженнях про якість життя в цілому. Складність однозначного тлумачення феномена, полягає в тому, що немає загального терміна. Нами виявлено неоднозначність співвідношення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя. Ряд дослідників розглядає суб'єктивне благополуччя як складову психологічного, а інша частина, навпаки, розглядають психологічне благополуччя як складову суб'єктивного. І лише в окремих роботах дані поняття трактуються як синонімічні.

В даний час вважається, що поняття щастя або задоволеність життям - одні з найбільш важливих напрямків досліджень в області соціології, психології, економіки та державного управління. Показники задоволеності життям стали особливістю нинішнього політичного дискурсу і часто розглядаються в якості певної альтернативи показникам економічного зростання, так як в цілому мають більше спільного з життям реальних людей, ніж абстрактні економічні теорії.

Дослідники частіше розрізняють три варіанти (виду) суб'єктивного благополуччя - *фізичне, психологічне і соціальне*, що узгоджується з під-

ходами психологів до внутрішньої структури особистості, яка включає нерозривну єдність трьох іпостасей «Я». Так, в структурі особистості У. Джеймса виявляється три класи елементів: *фізичне «Я», соціальне «Я» і духовне «Я»*. Фізичне «Я» включає тілесну організацію і все матеріальне, чим володіє людина, а також найближче оточення. Втрата або «зміна» будь-якої частини фізичного «Я» веде до втрати «частини особистості». Структуру соціального «Я» складають ролі, норми і прагнення людини до суспільства. Духовне «Я» - це «повне об'єднання окремих станів свідомості, конкретно взятих духовних здібностей і властивостей» [1].

Функціональна структура суб'єктивного благополуччя також неоднозначна. Серед його функцій можна виділити, принаймні, чотири функції. В першу чергу, звичайно, це:

1) *адаптивна (або регулятивна) функція*. Вона полягає в регуляції внутрішнього самоставлення, самопочуття, а також взаємини з зовнішнім світом. Вони покращують адаптаційні можливості людини в соціумі, а також в сприйнятті себе і свого життя;

2) *функція управління когнітивними процесами*, які забезпечують адаптацію та інтеграцію особистості в соціумі;

3) *функція розвитку*, що забезпечує творчий рух як в сторону саморозвитку, так і в бік забезпечення зовнішніх умов для задоволення вищих потреб і приведення всієї системи до рівноваги;

4) *«поведінкова» функція*, яка полягає у виборі стратегій поведінки в залежності від локусу благополуччя і спрямованості особистості.

Огляд досліджень, таких як стать, освіта, міце проживання показав, що гендерний фактор сам по собі не вважається значущим у визначенні суб'єктивного благополуччя. При цьому, люди, які проживають в мегаполісах, менше задоволені життям, в порівнянні з жителями інших міських або сільських районів. Задоволеність життям сільських жителів вище, ніж у городян (Zaidi et al., 2009; Fernandez & Kulik, 1981). В різних дослідженнях зв'язок освіти з благополуччям виявився неоднозначним. Так був виявлений як негативний зв'язок (Fernandez & Kulik, 1981) так і позитивний, хоча і мало впливав на суб'єктивне благополуччя (Pinquart & Sørensen, 2000). Деякі дослідження взагалі не виявили залежності щастя від освіти (Cid et al., 2007; Kudo et. Al., 2007) [9; 11; 12].

Люди, які перебувають у шлюбі і проживають разом, оцінюють своє суб'єктивне благополуччя вище, ніж ті, хто живе один (Chen & Short, 2008; De Jong Gierveld et al., 2012; Gaymu & Springer, 2010; Polverini & Lamura, 2005; Takashi, 2011). При цьому для жінок сімейний статус виявляється більш значущим фактором благополуччя, ніж для чоловіків (Takashi, 2011) [10; 12].

Безсумнівно, суб'єктивне благополуччя пов'язано з психологічним і соціальним здоров'ям людини, його вірою, надією, оптимізмом і, звичайно, упевненістю в завтрашньому дні. Воно є тим середовищем, що забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили і оптимістичного настрою.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *здоров'я* - «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [Статут ВООЗ, 1946].

Приблизно 2500 років тому ще Гіппократ вчив, що стан здоров'я є доказом того, що людина досягла стану гармонії як всередині себе, так і зі своїм оточенням, і все, що впливає на мозок, впливає і на тіло. У V столітті до н.е. Перікл говорив, що «здоров'я - це стан морального, психічного та фізичного благополуччя, яке дає людині можливість стійко і не втрачаючи самовладання переносити будь-які життєві негаразди».

На думку більшості вчених, фізичне здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, на 20% від екологічних факторів, ще на 20% від генетичних особливостей і на 8- 10% - від розвитку медицини. Отже, наше здоров'я - це і здоровий спосіб життя, і сприятливе середовище проживання, раціональне харчування з умовою забезпечення безпеки харчових продуктів і води.

Суб'єктивне благополуччя практично є віддзеркаленням психологічного здоров'я особистості, але ніяк не зводиться до нього. Інакше кажучи, воно є «нормальне» або оптимальний стан «чистоти» внутрішнього середовища, відносного комфорту, перебуваючи в якому індивід здатний реалізувати себе, свої цілі і вирішувати повсякденні завдання. Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане і з соматичним здоров'ям, на що особливо акцентують увагу дослідники прикордонних областей наукового знання. Воно виводиться з цілком об'єктивного посилю про тісний зв'язок психіч-

них станів і соматичного середовища. Передбачається наявність психологічних підстав всіх або майже всіх захворювань.

Дослідження доказують, що здоров'я - одна з найбільш значущих детермінант суб'єктивного благополуччя особистості (Borg et al., 2006; Chen & Short, 2008; Larson, 1978), особливо - для літніх осіб з обмеженими можливостями (Borg et al., 2006; Borg et al., 2008). При цьому, вказується на позитивний вплив фізичної активності та здорового способу життя на суб'єктивне благополуччя (Wallace, 2008).

Визначено і зворотній зв'язок: суб'єктивне благополуччя впливає на здоров'я. Виникає проблема складності вивчення ефектів в кожному напрямку. Коли ми розглядаємо різні дослідження, ми знаходимо докази зв'язку між погіршенням здоров'я і зниженням суб'єктивного благополуччя особистості. Наприклад, Біндер і Коад (Binder and Coad, 2013) вивчили більше 100 000 чоловік в рамках британського опитування домогосподарств. У цьому дослідженні зниження здоров'я, таке як інсульт і рак, передбачали більш низький показник SWB (суб'єктивного благополуччя особистості).

Порушення чинного суб'єктивного благополуччя особистості, завдяки своєму впливу на фізіологічні процеси і, отже, на індивідуальне і суспільне здоров'я, створює величезне фізичне і фінансове навантаження для людей і суспільства. Все більше свідчень того, що суб'єктивне благополуччя особистості впливає на здоров'я та інші громадські результати, спонукало Організацію Об'єднаних Націй заснувати Міжнародний день щастя, щоб підкреслити важливість соціального SWB як ключової мети державної політики (Diener and Tay, 2012; The United Nations, 2013).

**Висновки.** Визначено, що міра переживання щастя і суб'єктивного благополуччя в більшому ступені залежить від особистості, ніж від випадковості і об'єктивних умов життя; також велике значення мають такі залежні від нас самих фактори, як характеристики міжособистісних відносин, цілі, цінності і світогляд. Переживання благополуччя в значній мірі обумовлено особливостями ставлення особистості до себе, навколишнього світу в цілому і його окремих сторін. Всі зовнішні чинники благополуччя при будь-яких об'єктивних характеристиках не можуть діяти на переживання благополуччя безпосередньо, але тільки через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку, які обумовлені особливостями всіх сфер особистості.

Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та дослідницьких проблем. Цінність здоров'я людини не потребує доказу, проте установки людей на збереження здоров'я не відповідають знанням людей про здоров'я загалом. За існуючими уявленнями проблема здоров'я розглядається в основному як медична проблема. Таким чином, психологічним механізмом формування ставлення особистості до власного здоров'я як цінності є виявлення і розв'язання суперечності між ініціюємою цінністю і реальною поведінкою. Громадська думка, що формується школою і сім'єю, сприяє отриманню науково обґрунтованої інформації, розширює уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя і робить більш значущою цінність здоров'я.

Виявлено прямий та зворотній зв'язок між здоров'ям та суб'єктивним благополуччям обистості. При цьому необхідно розуміти, що суб'єктивне благополуччя - це не переживання абсолютного щастя або задоволеності всього і всім, це, скоріше, стан динамічної рівноваги, що досягається різноспрямованими 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 напруги, яка стає рушійною силою розвитку, а задоволеність - зону дозволу.

Потенціал психології здоров'я можна використовувати не тільки у співпраці з охороною здоров'я, а також у співпраці з соціологами, дослідниками в області здоров'я та інтегрувати цю інформацію з ціллю покращення психологічного благополуччя суспільства, використовуючи психологічні підходи для збільшення тривалості життя та покращення здоров'я суспільства. Задля того, аби ефективність теоретичних та прикладних розробок збільшилась, необхідно подолати труднощі методологічного характеру, розвинути теоретичні основи та посилити зв'язок психології із медициною. Визначені основні поняття дослідження, триває розробка теоретичної моделі і базових гіпотез подальшого емпіричного дослідження взаємовпливу здоров'я та суб'єктивного благополуччя обистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Васильєва О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. - М. : Академия, 2001. - С. 90-120.

2. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина (Томск) // КиберЛенинка. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psiologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Кирпенко Т.М. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних дослідженнях / Т.М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології : Збірник наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 46. – С. 57–66.
4. Мартинсоне К., Фреймане Г., Колесникова Е. Психология здоровья в Латвии в контексте современных европейских исследований // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 5(28) - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>
5. Римские стоики : Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий : [Сборник : Перевод / Вступ. ст., сост., подгот. текста В. В. Сапова]. - М. : Республика, 1995. - 462,[1] с.; 22 см. - (Библиотека этической мысли).
6. Семенова Т.В. Субъективное благополучие как аспект счастья // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. XXIII междунар. науч.-практ. конф. № 4(20). – Новосибирск: СибАК, 2015.
7. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Шамионов Р. М. Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 2004. – с. 53 180.
8. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
9. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
10. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. Health Psychology Review. – 2017. - Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
11. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. // Current Directions in Psychological Science, 1995. - 4, — P. 99—104
12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // Health Psychology Open //Sept. 14, 2017. - Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>
13. Wilson J.S. Profinite groups. - 1997. - 284 pp.

#### **Spisok vikoristanih dzherel**

1. Vasil'eva O. S., Filatov F. R. Psihologiya zdorov'ya cheloveka. - M. : Akademiya, 2001. – S. 90-120.
2. Zalevskij G. V., Kuz'mina YU. V. Nekotorye problemy psihologii zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni / G.V. Zalevskij, YU.V. Kuz'mina (Tomsk) // KiberLeninka. - [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psiologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Кирпенко Т.М. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних дослідженнях / Т.М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології : Збірник

- nauk. prac' In-tu psihologii imeni G.S.Kostyuka NAPN Ukraïni / Za red. S.D. Maksimenka. – K. : Institut psihologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukraïni, 2018. – Tom VII. Ekologichna psihologiya. – Vip. 46. – S. 57–66.
4. Martinsone K., Frejmane G., Kolesnikova E. Psihologiya zdorov'ya v Latvii v kontekste sovremennyh evropejskijh issledovanij // Medicinskaya psihologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – 2014. – N 5(28) - [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://mprj.ru>
  5. Rimskie stoiki : Seneka, Epiktet, Mark Avrelij : [Sbornik : Perevod / Vstup. st., sost., podgot. teksta V. V. Sapova]. – M. : Respublika, 1995. – 462,[1] s.; 22 sm. - (Biblioteka eticheskoy mysli).
  6. Semenova T.V. Sub"ektivnoe blagopoluchie kak aspekt schast'ya // Nauka vchera, segodnya, zavtra: sb. st. po mater. XXIII mezhdunar. nauch.-prakt. konf. № 4(20). – Novosibirsk: SibAK, 2015.
  7. SHamionov R. M. Psihologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti / SHamionov R. M. Saratov : Izd-vo Sarat. un-ta, 2004. – s. 53 180.
  8. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
  9. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
  10. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. Health Psychology Review. – 2017. - Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
  11. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. // Current Directions in Psychological Science, 1995. - 4, — P. 99—104
  12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // Health Psychology Open //Sept. 14, 2017. - Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>
  13. Wilson J.S. Profinite groups. - 1997. - 284 pp.

*Kyrpenko T.M.*

**THE CURRENT STATE AND PROSPECTS OF STUDYING THE RELATIONSHIP OF HEALTH AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF PERSONALITY**

The article discusses the problems of the relationship of the physical health of a person and his subjective well-being. The relevance of the research topic is substantiated. An analysis of current research in Ukraine and abroad was carried out. The psychological directions were studied on the problem of researching the health, healthy lifestyle and subjective well-being of the individual. It is determined that in psychology there are many approaches to understanding these categories, but they are not complete. Studies of well-being from various methodological grounds naturally lead to uncertainty in the structure of aspects of the phenomenon being studied. It has been established that subjective well-being is practically a reflection of the psychological health of an individual, but does not boil down to it at all.

Studies on health-promoting behaviors are also becoming important now. There is increasing evidence that subjective well-being affects human health and vice versa, health can affect subjective well-being. On the basis of the analysis made, it was concluded that it is im-

portant to take into account the various interactions of these phenomena. The development of a theoretical model and basic hypotheses for further empirical research continues.

It has been established that in the psychology of health there are many theories and approaches that have a number of methodological and research problems. The prospect of further research is to overcome the difficulties of a methodological nature, the development of theoretical foundations and strengthening the connection of psychology with medicine and related sciences.

**Keywords:** *personality, health, healthy lifestyle, subjective well-being of the person, quality of life*

**Кирпенко Т.М.**

### **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ЗДОРОВЬЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

В статье рассматриваются проблемы взаимосвязи физического здоровья личности и ее субъективного благополучия. Проведен аналитический анализ современных исследований в Украине и за рубежом. Изучались психологические направления по проблеме исследования здоровья, здорового образа жизни и субъективного благополучия личности. Определено, что в психологии есть много подходов к пониманию этих категорий, но они не являются завершенными. Так, исследования благополучия с различных методологических оснований закономерно приводят к неопределенности структуры аспектов изучаемого явления. Установлено, что субъективное благополучие практически является отражением психологического здоровья личности, но никак не сводится к нему.

Все больше свидетельств того, что субъективное благополучие влияет на здоровье человека и наоборот, здоровье может влиять на субъективное благополучие. На основе проведенного анализа сделан вывод о важности учета различных взаимовлияний данных феноменов. Продолжается разработка теоретической модели и базовых гипотез дальнейшего эмпирического исследования.

**Ключевые слова:** *личность, здоровье, здоровый образ жизни, субъективное благополучие личности, качество жизни.*