

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТІСТЮ

Наталія Волинець

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна
natasha_volynets@meta.ua

У статті представлено психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. Описано процес переживання психологічного благополуччя у свідомості людини та динамічний процес утворення переживання особистістю психологічного благополуччя або неблагополуччя. Переживання психологічного благополуччя розглянуто як психічну інстанцію, що має власну структуру й може бути представлена у свідомості людини як репрезентаційна форма власного внутрішнього відрефлексованого благополучного Я-існування, у якому людина реалізує процес життя. Окреслено, що психологічне благополуччя пов'язане з емоційно насиченим проживанням позитивних емоцій зі здійсненістю задумів, вчинків, справ, праці та життя в цілому, а також із турботою про найближче оточення. Описано особливості переживання особистістю неблагополуччя, яке пов'язане з емоційно насиченим аналізом Я-існування, зі страхом неможливості здійснення власного життя, ізольованості, що призводить до тривоги, фрустрації, депресії та психічної депривації особистості як психічного стану й виникає в ситуаціях, коли тривалий час унеможлиблюється та обмежуються задоволення життєвих потреб. Переживання психологічного благополуччя розглянуто як динамічний іманентний процес, який безпосереднього даний і випробовується суб'єктом та підпорядкований цільовій детермінації. Зазначено, що предметний контекст переживання благополуччя відображає не навколишній предметний світ сам по собі, а суб'єктивне відображення внутрішнього світу смислів, поведінки та діяльності, а також зовнішнього світу в його різноманітті можливостей задоволення актуальних мотивів і потреб суб'єкта. У такому контексті переживання психологічного благополуччя-неблагополуччя постає у свідомості суб'єкта результатом інтеріоризації зазначених трьох світів (смыслового або поведінкового (діяльнісного) світів чи простору буття) у вигляді суб'єктивного споглядання власного Я-існування, яке оцінюється як благополучне або неблагополучне.

Ключові слова: переживання, благополуччя, Я-існування, принципи переживання, ознаки переживання психологічного благополуччя та неблагополуччя особистістю.

Natalia Volynets. Psychological Analysis of Experiencing Psychological Well-Being. The psychological analysis of the personal psychological well-being is

presented in the article. The process of experiencing psychological well-being in the human consciousness and the dynamic process of creating an experience of psychological well-being or unwell-being by personality is described. The experience of psychological well-being is considered as a psychic institution that has its own structure and can be represented in human consciousness as a representative form of its own internal reflexed successful I-existence, in which person implements the process of life. It has been outlined that psychological well-being is connected with emotionally rich living of positive emotions with the feasibility of plans, actions, affairs, work and life in general, as well as with the care of the closest surrounding. The peculiarities of the personality's experience of distress, which is connected with the emotionally rich analysis of the I-existence, with the fear of the impossibility of realizing one's own life, isolation, which leads to anxiety, frustration, depression and mental deprivation of the individual as a mental state, is described, and occurs in situations where prolonged time is impossible and limited to the satisfaction of life needs. The experience of psychological well-being is considered as a dynamic, immanent process that is directly given and tested by the subject and subordinated to the target determination. It is noted that the substantive context of the experience of well-being reflects not the surrounding object world itself, but the subjective reflection of the inner world of meanings, behavior and activities, as well as the external world in its diversity of possibilities to satisfy the actual motives and needs of the subject. In this context, the experience of psychological well-being-unwell-being appears in the consciousness of the subject as the result of the internalization of these three worlds (semantic or behavioral (activity) worlds or the space of being) in the form of subjective contemplation of its own I-existence, which is evaluated as prosperous or disadvantaged.

Key words: experience, well-being, I-existence, principles of experience, signs of experiences of personal psychological well-being and unwell-being.

Наталья Волынец. Психологический анализ переживания психологического благополучия личностью. В статье представлен психологический анализ переживания психологического благополучия личностью. Описан процесс переживания психологического благополучия в сознании человека и динамический процесс формирования переживания личностью психологического благополучия или неблагополучия. Переживание психологического благополучия рассматривается как психическая инстанция, которая имеет собственную структуру и может быть представлена в сознании человека как репрезентативная форма собственного внутреннего отрефлектированного удачного благополучного Я-существования, в котором человек осуществляет процесс жизни. Указано, что психологическое благополучие связано с эмоционально насыщенным проживанием положительных эмоций, связанных с осуществимостью планов, действий, деятельности и жизни в целом, а также с заботой о ближайшем окружении. Описаны особенности переживания личностью неблагополучия, связанного с эмоционально насыщенным анализом Я-существования, со страхом невозможности осуществления собственной жизни, изолированности, что приводит к тревоге, фрустрации, депрессии и психической депривации личности как

психического состояния и возникает в ситуациях, когда длительное время исключается и ограничивается удовлетворение жизненных потребностей. Переживания психологического благополучия рассматривается как динамический имманентный процесс, который непосредственно дан, испытывается субъектом и подчинен целевой детерминации. Отмечается, что предметный контекст переживания благополучия отражает не окружающий предметный мир сам по себе, а является субъективным отражением внутреннего мира смыслов, поведения и деятельности, а также внешнего мира в его многообразии возможностей удовлетворения актуальных мотивов и потребностей субъекта. В указанном контексте переживания психологического благополучия-неблагополучия возникает в сознании субъекта результатом интериоризации указанных трех миров (смыслового или поведенческого (деятельностного) или пространства бытия) в виде субъективного созерцания собственного Я-существования, которое оценивается как благополучное или неблагополучное.

Ключевые слова: переживание, благополучие, Я-существование, принципы переживания, признаки переживания психологического благополучия и неблагополучия личностью.

Постановка наукової проблеми та її значення

Із народження в людині закладено природну потребу в благополуччі. Потреба емоційного забарвлення почуттів і відчуттів із приводу власного життя проявляється в динамічній тенденції бажання-прагнення до самоприйняття, самовираження, саморозвитку, самореалізації та прийняття іншими людьми. Питання досягнення суб'єктивної рівноваги, детермінант впливу на особистісний баланс і гармонію, а також пошук способів досягнення переживання та усвідомлення психологічного благополуччя вбачаються актуальними в контексті сучасних психологічних досліджень життєвого шляху особистості.

Аналіз досліджень із цієї проблеми

Аналізуючи підходи до визначення психологічного благополуччя/неблагополуччя особистості, науковці досліджують сферу станів і переживань порядку/хаосу, притаманних особистості. У класичній психології суб'єктивні переживання людини, у тому числі психологічного благополуччя, розглянуто як елемент її внутрішнього світу та є виключно суб'єктивними. У контексті системно-структурного підходу до вивчення психіки особистості (Б. Ананьєв, Б. Ломов, В. Слободчиков, Б. Теплов й ін.) категорію переживання вивчають як форму вияву ставлення до ситуації, форму емоційного відображення, як цілісний психічний акт, що включає всі аспекти психіки та відображає всю повноту індивідуального буття. Із позиції суб'єктивно-діяльнісного й

суб'єктивно-вчинкового підходів у психології переживання психологічного благополуччя розкрито в контексті певних важливих видів діяльності та вчинків (Ф. Василюк, Л. Виготський, А. Леонт'єв, А. Лурія, С. Рубінштейн, М. Чіксентміхайї). У гуманістичній і екзистенціальній психології переживання психологічного благополуччя представлене як переживання стосовно різноманітних проявів функціонування особистості (Е. Дінер, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Селігман, В. Франкл та ін.): як переживання й відчуття позитивних емоційних та рівноважних станів (Н. Батурін, Н. Бредбурн, П. Брукнер, Е. Дінер, Р. Ліярд, В. Манукян і Є. Трошкіна, М. Селігман, Р. Шаміонов та ін.), як когнітивна оцінка власного життя, його цінності й сенсів (М. Аргайл, К. Ріфф, М. Мартін, Р. Мей, В. Франкл та ін.). У зв'язку з наявністю великої кількості поглядів на психологічне благополуччя актуальним убачаємо питання щодо змістового наповнення категорії переживання психологічного благополуччя й аналізу безпосередньо самого процесу переживання в контексті сучасних підходів до його вивчення.

Мета статті – здійснити психологічний аналіз процесу переживання психологічного благополуччя особистістю та запропонувати його змістове наповнення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження

Представники системно-структурного підходу до вивчення психіки особистості відносять сферу переживань до суб'єктивних особливостей особистості (Анан'єв, 1968:300), до «суб'єктивного світу» людини (Ломов, 1984:21). В. Слободчиков розглядає переживання як суб'єктивну достовірність й очевидність власного внутрішнього світу людини, як її емоційну реальність, яка виражає прийняття або неприйняття нею того, що відбувається в певній ситуації (Слободчиков, 2013: 266). Б. Теплов невід'ємною ознакою переживання як психічного утворення вважає напруженість і визначає, що переживання, а отже, і переживання психологічного благополуччя, на рівні почуттів здійснюється співвідносно з особистісними ставленнями до дійсності, у якій живе людина, до самої себе та до власної діяльності. А отже, переживання психологічного благополуччя повинні бути пов'язані з діяльностями, які становлять головний зміст людського життя і якими значною мірою визначається життєва доля людини (Теплов, 1953: 769). Переживання благополуччя сприяє розумінню сенсу життя (навіщо людина живе, набуває потрібних їй благ, знань, соціальних зв'язків, займається

діяльністю тощо) і цінностей культури – вітальних (життя, здоров'я, безпека, якість життя; рівень споживання, екологічна безпека тощо); економічних (наявність рівних та сприятливих умов для розвитку економічного середовища в країні, підприємливість); соціальних (суспільне становище, працьовитість, сім'я, достаток, рівність статей, особиста незалежність, здатність до досягнень, терпимість); політичних (патріотизм, громадянська активність, громадянські свободи, громадянський мир); моральних (добро, благо, любов, дружба, борг, честь, безкорисливість, чесність, вірність, любов до дітей, справедливість, порядність, взаємодопомога, повага до старших); релігійних (Бог, віра, порятунок, благодать); естетичних (краса, гармонія, стиль тощо).

Переживання психологічного благополуччя являє собою: 1) структурне психічне явище, що розгортається в часі («пере-живання») як психічна діяльність: час жити і «пере-жити» яскраві моменти життя, натхнення, кохання, момент народження дитини тощо; 2) переживання позитивних емоцій та реакцій, що виникають у людини, яка опинилася в певній життєвій ситуації (Саннікова, 2015): задоволення від зустрічі, радість від купівлі чого-небудь, укладання вдалої угоди тощо; 3) центральний компонент внутрішнього світу як репрезентація свідомості того, що відбувається в навколишньому світі або в біологічному тілі, або «всередині» самої особистості, як переведення події, якогось відчуття, предмета, що оточують людину, у стан живого сприйняття, живого ставлення (Максименко та ін., 2008: 174); 4) сукупність тілесних самовідчуттів, емоційних і когнітивних процесів, об'єднаних спільним предметом; 5) психічний феномен, представлений у просторово-часовому та інформаційно-енергетичному континуумах, об'єднаних субстанційністю (предметом переживання); феномен свідомості, представлений у вигляді образу переживання в психосемантичному вимірі свідомості (оцінка, активність, упорядкованість тощо), включений у взаємодію психічних процесів і станів як проміжна ланка, пов'язаний із буттєвою та рефлексивною структурами (як складник свідомості) (Фахрутдінова, 2011: 111).

Зарубіжні вчені переживання психологічного благополуччя розглядають у трьох напрямках (Stone et al., 2013): перший – як особистість переживає-відчуває власне життя та конкретні сфери й ситуації у власному житті: частота та інтенсивність таких емоційних переживань, як щастя, радість, стрес і турбота, які роблять життя людини приємним або неприємним (Kahneman, Deaton, 2010); позитивні аспекти благополуччя:

позитивний суб'єктивний досвід, позитивні індивідуальні риси та позитивні установки, які поліпшують якість життя й запобігають патологіям (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000); переживання приємних позитивних психоемоційних станів, позитивний досвід (Kahneman, Krueger, 2006); оптимальне використання часу та позитивний емоційний досвід у конкретні моменти дня (Krueger et al., 2009), другий – як особистість оцінює власне життя: оцінка якості життя через задоволення потреб у контролі, автономії, задоволенні й самореалізації (Hyde et al., 2003), оцінка задоволення життя в цілому як свідоме оцінкове ставлення людей до свого життя за власними особистісними критеріями (Diener et al., 1985); третій – як евдемоністичне благополуччя, яке стосується сприйняття особистістю значущості (або безглуздя), почуття цілі та цінності власного життя у вигляді широкого спектра міркувань щодо життя («доцільність» конкретних видів діяльності або роль цілі в оцінці особистістю загальної задоволеності життям, евдемоністичні настрої, які можуть відобразитися в емоційних станах або в оцінках задоволеності життям): розуміння та оцінка особистістю власного життя (захоплення сутністю життя) через позитивні відчуття й повноцінне (психологічне та соціальне) функціонування (Keyes, 2002); цінність (винагорода) від діяльності, задоволення від діяльності та витраченого на неї часу (White, Dolan, 2009).

Переживання психологічного благополуччя розглянуто в контексті континууму ситуацій, у режимі реального часу (що пов'язано з найменшою одиницею часу) оцінки досвіду, емоційного стану або відчуттів (переживань-відчужень) та загальною оцінкою задоволеності життям, цілями чи стражданнями в континуумі довгого періоду часу або відсутності конкретного періоду в цілому (переживання-оцінювання) і визначається емоційними станами людей, але може також уключати відчуття, такі як біль чи збудження, осмислення, почуття, цілі (значення) тощо та проявлятися «широким полем настрою й емоцій» (Stone, Mackieed., 2013:29–30).

Переживання психологічного благополуччя розгортається у вигляді психологічного стану, що характеризується наявністю у свідомості (самосвідомості) людини позитивних за полярністю емоцій (почуттів) (Р. Немов), а за В. Дільтеєм – у внутрішньому зв'язку інтроспективно пізнаних (інтуїтивно осягнених) елементів свідомості людини в невіддільній її єдності з духовним надіндивідуальним продуктом (наприклад піднесенням, радістю, щастям, гармонією тощо) (Немов,

2007: 282). Воно породжуються емоціями і є тільки «фактом свідомості» (Леонт'єв, 1983), суб'єктивним пристрастним ставленням (ставленням) людини до ситуації (Вербина, 2008: 24); однією з форм емоцій, які досягли високого ступеня рефлексивності (Шаров, 2004). Потрібно зазначити, що в емоційній сфері переживання благополуччя/неблагополуччя є неусвідомлюваним процесом особистості, який виникає спонтанно, не вимагає від неї певних зусиль щодо відчуттів і почуттів (радості, щастя, тривоги, болю тощо), які вже виникли, а не були викликані нею в собі. У зазначеному контексті переживання психологічного благополуччя не здійснюється свідомо зусиллям волі чи рефлексії, воно дано само собою у свідомості.

Будь-який процес переживання, у тому числі й переживання благополуччя-неблагополуччя, за Ф. Василюком, підкоряється чотирьом принципам, які регулюють протікання переживання: 1) принцип задоволення як центральний принцип світовідчуття, відповідно до якого, якщо події, які відбуваються в житті людини, є позитивними, то вона переживає в емоційному аспекті як задоволення, а якщо негативними – як незадоволення; майбутню подію, яка очікується (якщо вона позитивна – то з надією, якщо негативна – зі страхом), а минулі події згадуються (позитивні – із розчуленням або жалем, негативні – із каяттям чи полегшенням) (Василюк, 1984: 97); 2) принцип реальності, відповідно до якого переживання відбувається в реальності, яка є нездоланною, боротьба з нею марна й, отже, потрібно прийняти її такою, якою вона є, скоритися, змиритися (самостійна психологічна установка, що володіє власними внутрішнім механізмом терпіння) і всередині заданих нею меж спробувати домогтися можливості задоволення потреб (Василюк, 1984: 117) та досягти благополуччя; 3) принцип цінності, що ґрунтується на формуванні ціннісної свідомості, яка зіставлятиме мотиви з цінностями, визначатиме їхній внутрішній смисл і здійснюватиме значущі для людини вибори та рішення; 4) принцип творчості як вищого принципу життєвого світу людини, що полягає в досягненні смислової відповідності свідомості та буття й активної творчої суспільно корисної діяльності, яка реалізує як предметно-практичну діяльність, свідому мету суб'єкта й виробляє суспільно значущий зовнішній продукт, і як діяльності переживання – породжує та нарощує запас осмисленості індивідуального життя людей (Василюк, 1984: 30).

Пояснення процесу переживання психологічного благополуччя найкраще висвітлено в теорії діяльності (Ф. Василюк, Л. Виготський, А. Леонтьєв, А. Лурія, С. Рубінштейн, М. Чікцентміхайї), відповідно до якої переживання є особливою формою діяльності, спрямованої на відновлення душевної рівноваги, утраченої осмисленості існування, створення смислу життя (Чікцентміхайї, 2014); переживання інтересу або нудьги, потягу або докорів сумління ще не відкривають суб'єкту своєї природи; хоча вони здаються внутрішніми силами, рушійними його діяльністю, їхня реальна функція полягає лише в наведенні суб'єкта на їх дійсне джерело, у тому, що вони сигналізують про особистісний сенс подій, що розігруються в його житті, змушують його немовби призупинити на мить потік своєї активності, поглянути у сформовані в нього життєві цінності, щоб знайти себе в них або змінити їх.

Переживання психологічного благополуччя відбувається в контексті ситуацій, через які проходить історія індивіда й виявляється в структурі свідомості у вигляді образу-уявлення та досвіду різних переживань; єдина динамічною одиницею свідомості й залежить від поведінки, репрезентує соціальну площину розвитку особистості (Виготський, 2000: 993–994). С. Рубінштейн внутрішню природу переживання суб'єкта визначає його опосередкованістю через ставлення до зовнішнього об'єктивного світу, співвідносячи переживання зі знанням про об'єкт, на який спрямовано переживання як єдність зовнішнього (об'єктивного) та внутрішнього (суб'єктивного) світів людини (Рубінштейн, 2002:200).

Оскільки переживання психологічного благополуччя є специфічним психічним утворенням, його психологічний аналіз здійснюватимемо крізь призми психічних процесів суб'єкта. Так, у перцептивному плані переживання психологічного благополуччя є результатом відображення на рівні свідомості знання про цілісний суб'єктивний чуттєвий образ об'єктів внутрішнього або зовнішнього світу при стимуляції сенсорних рецепторів, що здійснюється за допомогою прийому та трансформації інформації, що від них надходить, і представляється у вигляді доступного досвіду чуттєвого переживання, що конкретизує відчуття, почуття, враження, які виникають на основі певних дій, діяльності, вчинків тощо, що пізнається опосередковано – через ставлення суб'єкта до об'єктивного світу. Єдність свідомості та діяльності дає можливість розглядати психологічне благополуччя в контексті об'єктивного пізнання внутрішнього змісту переживань і їх осмислення крізь призму поведінки, дій, діяльності людини (Рубінштейн, 2002: 39).

Переживання психологічного благополуччя викликає проживання органічних відчущань, вражень, відчуттів і почуттів, які відповідають певному ставленню суб'єкта, його способу дій, як наслідок впливу інших людей та/або зовнішнього світу (рис. 1). Внутрішній світ відчуттів та почуттів переживання благополуччя розширюється та поглиблюється в міру того, як людина, перетворюючи зовнішній світ, глибше проникає в нього (Рубинштейн, 2002: 200). На цьому рівні розпочинається процес «впізнавання» властивостей об'єкта, який викликає переживання благополуччя, виокремлення його відмінних особливостей, тобто це переживання набуває предметності. А отже, подальше сприйняття психологічного благополуччя передбачає наявність реального об'єкта, який діє на органи чуття й завдяки якому суб'єкт пізнає світ і формує особистісну досвідну базу чуттєвих реагувань-переживань, пов'язаних із благополуччям-неблагополуччям, оскільки просто сприйнятий об'єкт реальності стає об'єктом переживання, випробовування, страждання та, як наслідок, набуває розширеної організмичної чуттєвості й відображається у вигляді підвищеного/заниженого емоційного тону, піднесеного/пригніченого настрою, прискореної/уповільненої моторної діяльності, загального піднесеного/пригніченого стану тощо. Проте чуттєве сприйняття зумовлюється не лише сенсорністю рецепторів, воно переходить у знання про внутрішній або зовнішній світ, що відображаються у свідомості й закріплюються, зберігаються та відновлюються у вигляді впізнавання людиною пережитих відчуттів, почуттів, а також при згадуванні певних станів, вражень. Отже, наступною стадією переживання благополуччя є осмислене сприйняття, що розширює особистісну досвідну базу чуттєвих переживань у контексті простору й часу, коли суб'єкт співвідносить сприйняття переживання та їхніми значеннями в контексті подій і ситуацій власного життєвого шляху.

На цьому етапі в переживання психологічного благополуччя включається процес мислення, що оперує образами-переживаннями й визначає (вичленовує, вивільняє, формує, створює) смислові змісти-переживання. Смислові змісти переживання благополуччя осмислюються, систематизуються, узагальнюються, деталізуються тощо, набувають ціннісної значущості та важливості. Загалом переживання факту благополуччя особистістю в конкретний момент часу через чуттєві реагування-переживання та осмислення змістів-переживання дають їй свідоме розуміння цілей, способів дій, моделей досягнення переживання благополуччя в майбутньому тощо.

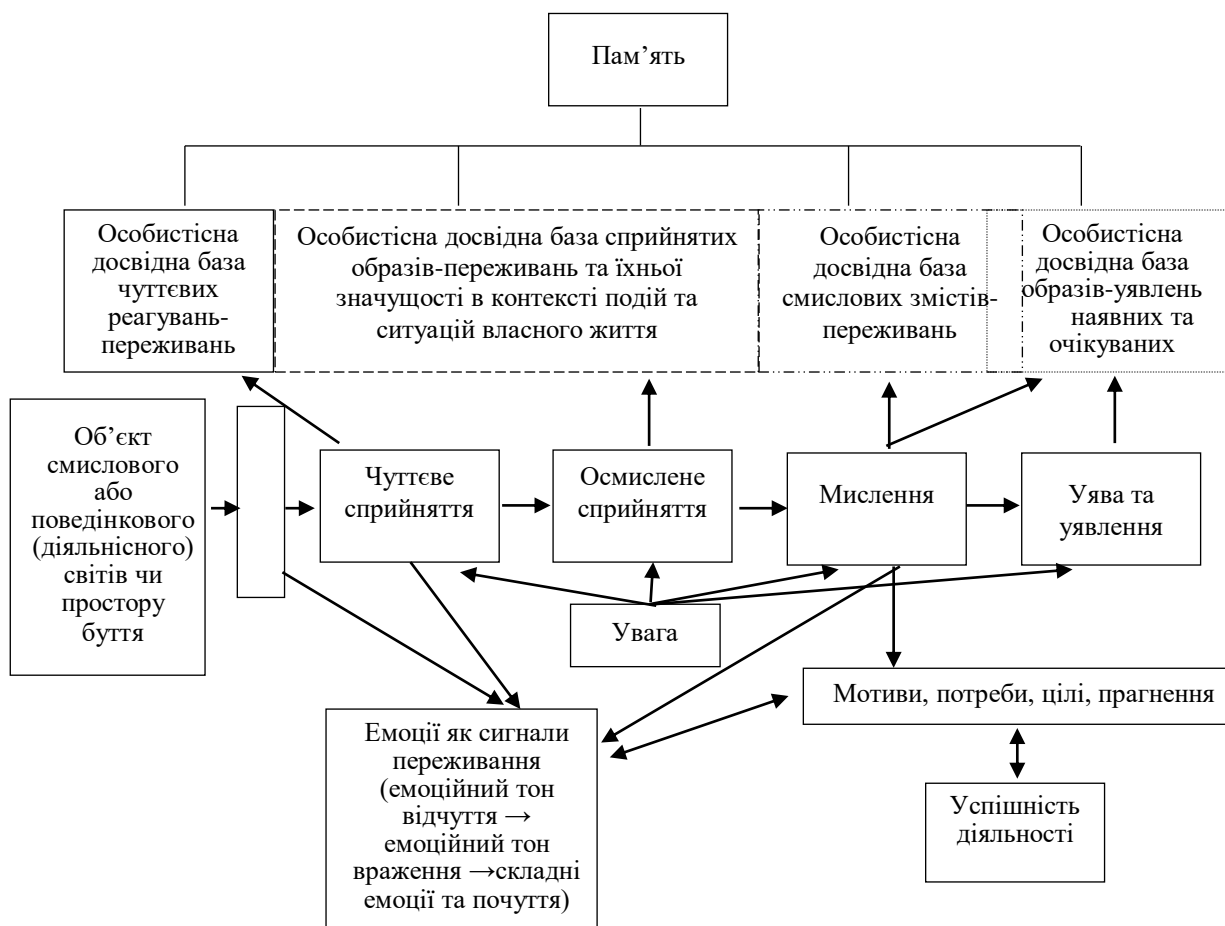


Рис. 1. *Схема процесу переживання психологічного благополуччя у свідомості людини*

У динамічний процес переживання благополуччя на етапах чуттєвого та осміленого сприйняття задіюються процеси пам'яті – запам'ятовування, збереження, пригадування та відтворення, – які розширюють особистісну досвідну базу чуттєвих реагувань-переживань цілісними сприйнятими образами-переживаннями та їхньої значущості в контексті подій і ситуацій власного життя. Згадування та відтворення в майбутньому певного образу-переживання може здійснюватись у формі уявлень та знань щодо його специфічності й своєрідності ставлення людини до нього. Пам'ять є загальним психічним процесом для переживання психологічного благополуччя на рівнях чуттєвих реагувань-переживань, образів-переживань і в контексті життєвого шляху людини та смислових змістів-переживань, оскільки здатна відобразити та відтворювати набутий досвід переживання психологічного благополуччя/неблагополуччя, переносити його в сьогодення й разом із мисленням та уявою створювати образи уявлень-переживань благополуччя в майбутньому. Переживання благополуччя залишає слід, який зберігається на досить тривалий час і при відповідних

умовах проявляється знову й стає предметом свідомості. Емоційно забарвлені переживання психологічного благополуччя утримуються в пам'яті значно краще, ніж байдужі враження, що пояснюється тим, що емоційно забарвлені враження викликають підвищений орієнтовний рефлекс і протікають при більш високому тонусі кори, а також тим, що людина схильна набагато частіше повертатися до них, у цьому відношенні емоційно забарвлені переживання викликають таку ж підвищену напругу, як і будь-які незавершені дії. Однак краще утримання в пам'яті емоційно забарвлених дій має й власні межі: різкі афективні переживання, болісні й нестерпні для суб'єкта, активно гальмуються, «витісняються» зі свідомості та забуваються суб'єктом (Лурия, 2006: 193, 222).

Уявлення як процес індивідуальної інтерпретації (Швалб, 2015: 11) переживання благополуччя разом із мисленням перетворює наочно-образний смисл змістів-переживань в образ-уявлення впізнаного переживання та/або очікування переживання благополуччя як образ певного осмисленого задуму. Отже, пам'ять людини містить індивідуальний досвід переживання психологічного благополуччя типових подій та обставин її життя в нерозривній єдності з усвідомлюваним співвіднесенням і відповідністю, а у випадку переживання неблагополуччя – невідповідністю свідомості та реаліям життя. Переживання психологічного благополуччя виникає як переживання свободи в досвіді, що сприяє виникненню почуття переживання буття у своєму світі, у самому собі як «у власному домі» (Mc Kinley, 2012). Наразі виникає питання, як у процес переживання психологічного благополуччя включена увага. Пояснення сутності й психологічної природи уваги представниками різних психологічних напрямів та шкіл у контексті різних психологічних теорій свідчать про складність з'ясування сутності уваги й особливостей її виявлення (Максименко, 2004: 125). Увага як властивість психіки (Теплов, 1953: 33) є частиною всіх психічних процесів переживання психологічного благополуччя. Дослідження Л. Виготського показали, що завдяки спрямованості уваги викликаються допоміжні рефлекси (що це таке?) і рефлекс насторожування, установка на новий момент й орієнтування в змінах, змінюються міжцентральні відношення, які вибудовуються в корі головного мозку, у відношення, які відіграють вирішальну роль у напрямі поведінки (Выготский, 2005:124), потім здійснюється формування поняття-слово (що я переживаю?), а на його основі – і загальні ознаки

самого переживання (Н. Ах), що й стає в подальшому засобом спрямування уваги (Выготский, 2005: 127) на саме переживання та його особливості. Л. Виготський називає цю увагу внутрішньою (довільною), зосередженою на внутрішніх подразниках (які сприймають із пропріорецептивного та інтерорецептивного поля), де предметом її уваги стають власні переживання, вчинки, думки (Выготский, 2000: 165). Увага, за Л. Виготським, ґрунтується на установці попереднього (сигнального) пристосування організму до настання подій, яких ще не існує в дійсності, але які неодмінно за відомими ознаками повинні відбутися. Сигнальна або попередня форма пристосування до майбутніх змін середовища у своїх вищих формах переходить у реакції уваги або установки, тобто зв'язується рефлексивно з такими імпульсами реакцій, які приводять організм у найбільш досконалий підготовчий стан. Ця установка з біологічного погляду визначена ним як очікування майбутнього, як засіб, що дає змогу організму реагувати потрібним чином. Реакція установки як зусилля організму, яке безперервно триває, а не миттєвий прояв його активності. Безпосередньо акт уваги в процесі переживання благополуччя – це процес, який безперервно зникає й виникає знову, вщухає та сам спалахує щохвилини. Увага, таким чином, забезпечує потребу в особливому управлінні протіканням цих реакцій, у контролі організму над власною поведінкою. У ролі контролюючих і регулювальних реакцій і виступають, передусім, внутрішні подразники, що виникають з пропріорецептивного поля й приводять організм у бойову готовність перед кожною реакцією. Л. Виготський порівнює увагу із внутрішнім стратегом організму, що спрямовує, організовує, керує та контролює процес (Выготский, 2000: 167–168) переживання благополуччя, проте не бере безпосередньої участі в самому процесі переживання.

Повертаючись до процесу переживання благополуччя особистістю, потрібно зазначити, що побудова образів переживань, змістів, уявлень, самі ці образи та їх переживання проходять через усю особистісну структуру, через увесь досвід, усе минуле, теперішнє й майбутнє конкретного суб'єкта. Цей процес є цілісним, оскільки переживання, відображення та породження образів відбувається синхронно як одномоментний акт, у якому образ вибудовується і в процесі переживання, і після нього. Загальним психічним механізмом переживання благополуччя особистістю є вираження образів у свідомості, побудованих на перетині трьох світів особистості (смыслового – «внутрішнього

буття», поведінкового й діяльнісного – «зовнішнього буття» та зовнішнього світу як простору буття), які стають переживаннями, породжуються вираженнями, а переживання визначають і наповнюють вираження реальним змістом (Максименко та ін., 2008: 175–176).

Переживання благополуччя здійснюється, за О. М. Леонтєвим, в індивідуальній свідомості людиною, коли ззовні засвоювані нею значення й змісти благополуччя розмежовують та одночасно з'єднують між собою обидва види чуттєвості – чуттєві враження від зовнішньої реальності, у якій протікає її діяльність, і форми чуттєвого переживання її мотивів, задоволення або незадоволення її потреб. Зовнішня чуттєвість пов'язує у свідомості суб'єкта значення благополуччя з реальністю об'єктивного світу, а особистісний сенс благополуччя пов'язує їх із реальністю самого життя в цьому світі, із її мотивами й створює упередженість свідомості. Функціонуючи в системі індивідуальної свідомості людини, значення благополуччя реалізують не самих себе, а рух утіленого в них особистісного сенсу – існування благополуччя для-себе-буття конкретного суб'єкта (Леонтєв, 1983: 183).

Переживання психологічного благополуччя актуалізує мотиви (потреби) та викликає емоції як внутрішні сигнали переживання, як безпосередньо-чуттєве відображення відношень між мотивами (потребами), із їхнім задоволенням або незадоволенням (Квинн, 2000: 46) та успіхом або можливістю успішної реалізації відповідної їм діяльності людини (Леонтєв, 1983: 210). Емоції як внутрішні сигнали переживання благополуччя можуть бути позитивними, негативними, нейтральними та змішаними. Емоційна забарвленість переживання благополуччя залежить від емоційного тону відчуття, який викликає зміни на організмичному фізіологічному рівні, оскільки є наслідком фізіологічного процесу (Вербина, 2008: 10) і являє собою фізичне задоволення-незадоволення (яскраво, смачно, боляче, незручність для тіла та їхні протилежні значення тощо) (Симонов, 1966: 23), а також від емоційного тону враження, наступного кроку емоційного реагування в переживанні благополуччя, який також теж пов'язаний із центрами «задоволення» й «невдоволення», тільки їх збудження відбувається не через аферентні шляхи, а через коркові відділи, пов'язані з психічною діяльністю людини: слуханням музики, читанням книги, сприйняттям картини й тому має соціалізований характер і може надавати певного забарвлення не лише емоціям, а й таким соціалізованим емоційним феноменам, як почуття. Емоційний тон відчуттів і вражень є не тільки двополюсним,

але також має всередині кожного полюса диференційовані переживання. Так, негативний полюс емоційного тону може виражатися через огиду, незадоволення, страждання (фізичне й душевне); позитивний полюс характеризує задоволення (насолоду), блаженство. Емоційний тон відчуттів і вражень має більшу інертність, ніж саме відчуття або який-небудь образ сприйняття та при спрямуванні уваги на враження відчуття посилюється й виникає можливість смакувати задоволення. І навпаки, при відволіканні уваги, задоволення стає непомітним (Вербина, 2008). Формування складних емоцій відбувається на основі суб'єктивного ставлення людини до себе, інших людей, предметів, явищ, подій тощо. Вони пов'язані з організмичними та соціально зумовленими потребами відображають значущість й оцінку людиною різних ситуацій її життя та відображають глибину її внутрішнього світу. Для аналізу емоційного аспекту процесу переживання психологічного благополуччя особистістю звернемося до теорії диференціальних емоцій К. Ізарда. Відповідно до неї, емоція – це щось, що переживається як почуття, яке мотивує, організовує й скеровує (фільтрує) сприйняття, керує розумовою та фізичною активністю, спрямовує її в певне русло, мобілізує до вчинення дій (Изард, 2007: 20), як складний процес, який містить нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і чуттєво-переживальний аспекти (Изард, 2007: 43). К. Ізард визначає емоції не лише як основну мотиваційну систему організму, але і як фундаментальні особистісні процеси, які надають сенс і значення людського існування, що відображається як у поведінці людини, так і в її внутрішньому світі (Изард, 2007: 42). К. Ізард виділив такі основні «фундаментальні емоції», як: 1) інтерес (як емоція) – позитивний емоційний стан, що сприяє розвитку навичок й умінь, набуття знань, мотивуюче навчання; 2) радість – позитивний емоційний стан, пов'язаний із можливістю достатньо повно задовольнити актуальну потребу, імовірність задоволення якої до цього моменту була невеликою або невизначеною; 3) любов – складний емоційний комплекс, стан готовності до щирості, фундаментальне почуття, патерн емоцій, який складається з таких емоцій, як інтерес-збудження та задоволення-радість, які визначають поведінку людини, і може містити в контексті міжособових стосунків негативні емоції (печаль, сором тощо); 4) подив – не має чітко вираженого позитивного або негативного знаку, займає проміжне місце між позитивними й негативними емоціями і являє собою емоційні реакції на обставини, що раптово виникли; він

гальмує всі попередні емоції, спрямовуючи увагу на об'єкт, що його викликав, і може переходити як у позитивні, так і в негативні емоції (в інтерес, задоволення, радість, печаль, гнів, страх тощо) (Изард, 2007). Подив можна розглядати як точку, у якій здійснюється зсув у зону переживання благополуччя або зону переживання неблагополуччя.

Процес переживання психологічного благополуччя набуває таких визначальних ознак:

1) переживання психологічного благополуччя є суб'єктивним: людина його безпосередньо відчуває, внутрішньо живе ним, не відокремлює його від себе й відчуває його як реальність її існування;

2) переживання психологічного благополуччя є емоційно забарвленим станом і явищем дійсності, які безпосередньо представлені у свідомості людини, що є для неї подією її власного життя (Василюк, 1984:26);

3) переживання психологічного благополуччя є діяльністю, самостійним процесом, що співвідносить суб'єкта зі світом та розв'язує його реальні життєві проблеми. Реалізація переживання відбувається з уключенням у цей процес відчуття, сприйняття, мислення, пам'яті, уяви, уваги та емоцій за аналогією реалізації будь-якої людської діяльності. Переживання, за Ф. Василюком, – це тотальний процес, який охоплює розум, почуття, уяву, тілесні реакції, – словом, усю людину (Василюк, 1984: 26). Переживання психологічного благополуччя не відбувається випадково або під впливом зовнішніх чинників, переживання виникає в континуумі певних важливих видів діяльності, що відволікають людину від тривог чи думок про щось інше (М. Чіксентміхайї/Чиксентмихайи, 2014);

4) переживання психологічного благополуччя є не довільним процесом, оскільки суб'єкт не наказує собі щось переживати або не переживати, цей процес розгортається в ньому й захоплює його свідомість без попередніх намірів та цілей;

5) переживання психологічного благополуччя є продуктивним процесом, оскільки може здійснити зміни в людських уявленнях, поглядах, установках, цінностях, позиціях, у всьому тому, що людина не може змінити за допомогою напруження свідомості та зусиль волі, їй потрібно пройти через процес переживання. Процес переживання благополуччя допомагає людині відчути осмисленість і повноту життя, вибудувати, за А. Лурією, внутрішні духовні схеми або «логічні переживання» (Лурія, 2006: 278)]. Продуктами переживання

психологічного благополуччя є душевна рівновага, осмисленість, умиротворіння, нова ціннісна свідомість, повнота життя тощо, а неблагополуччя – невірноваженість, стрес, утрата сенсу життя, депривація.

Підсумовуючи, зазначимо, що переживання психологічного благополуччя є психічною інстанцією, має власну структуру й може бути представлене у свідомості людини як репрезентаційна форма (Максименко та ін., 2008: 175–176) власного внутрішнього відрефлексованого вдалого благополучного Я-існування, у якому людина реалізовує процес життя, творить власне життя. Воно пов'язане з емоційно насиченим «пристрасним» (Максименко та ін., 2008: 175) проживанням позитивних емоцій зі здійсненістю задумів, вчинків, справ, праці та життя в цілому, а також із турботою про найближче оточення. Переживання неблагополуччя пов'язане з емоційно насиченим аналізом Я-існування, зі страхом неможливості реалізації власного життя, ізолюваності, що призводить до тривоги, фрустрації (Прохоров, 2011: 552–553), депресії (Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів, 2009: 82–83) та психічної депривації особистості (Прохоров, 2011: 539). Переживання власного психологічного благополуччя відчувається людиною як щось значуще, захоплююче, що, на думку М. Чіксентміхайї, називається «оптимальне переживання» або «потік», при якому людина досягає щастя лише тоді, коли повністю контролює все, що відбувається в її свідомості: упорядкування свідомості є джерелом щастя (Чіксентміхайї, 2014). Воно є психічним і психологічним явищем, що має предметний контекст (зміст) та акт самого переживання. При активізації сприйняття, мислення, пам'яті предметний контекст у процесі переживання психологічного благополуччя усвідомлюється як пасивний об'єкт, на який спрямовано психічну діяльність, а отже, він даний свідомістю. Переживання психологічного благополуччя є динамічним іманентним (зумовленим внутрішнім змістом свідомості) процесом, який безпосередньо даний і випробовується суб'єктом та підпорядкований цільовій детермінації. Предметний контекст переживання благополуччя відображає не навколишній предметний світ сам по собі, а суб'єктивне відображення внутрішнього, внутрішнього світу поведінки й діяльності, а також зовнішнього світу в його різноманітті можливостей задоволення актуальних мотивів і потреб суб'єкта (Василюк, 1984: 19). У зазначеному контексті переживання психологічного благополуччя-неблагополуччя постає у свідомості суб'єкта результатом інтеріоризації зазначених трьох світів (смыслового або поведінкового (діяльнісного) світів чи простору

буття) у вигляді суб'єктивного споглядання власного Я-існування, яке оцінюється як благополучне чи неблагополучне.

Психологічне благополуччя особистості може досліджуватися як суб'єктивний індивідуально-особистісний феномен, який в інтегративному вигляді відображає процеси індивідуації та диференціації (К. Г. Юнг) (Юнг, 1996: 29, 94) (самоствалення й самоусвідомлення, самопізнання та саморозвиток), об'єктивізації (ідентифікація й само-реалізація) самопізнання з формуванням образу психологічного благополуччя на основі суб'єктивних відношень особистості із самою собою. Процес індивідуації неблагополуччя починається з усвідомлення власних особливостей, властивостей, характеристик тощо в життєвій ситуації, яку людина переживає як хворобливу, нестерпну, трагічну, катастрофічну (наприклад утрата близьких, самотність, службові неприємності, фінансові негаразди, хвороба тощо) і яку характеризує як кризову, переживання якої супроводжується відчуттям безсилля, безпорадності й безвиході. Індивідуація та диференціація особистістю власних конструктів благополуччя є процесом виокремлення й диференціювання із загального образу, процесом виявлення чогось особливого, якоїсь властивості, особливості особистості, що закладена вже апріорі в схильностях і приводить до розширення сфери свідомості та свідомого психологічного благополуччя в житті.

Процеси індивідуації й диференціації через активізацію уяви уможлиблюють досягнення свідомого прийняття людиною власних властивостей і дають їй можливість оцінити наявний у неї потенціал спроможностей та можливостей самореалізації в будь-якій сфері діяльності. Активна уява при побудові образу благополуччя людиною може виникати спонтанно або викликатися штучно й складається зі свідомого огляду власного образу благополуччя, оцінки значущості компонентів благополуччя для себе, а також і усвідомлення необхідності робити щось, бути якимсь і діяти відповідно до потенціалу власних спроможностей (можливостей). Отже, індивідуація й диференціація через активізацію уяви є психологічним механізмом переходу від простої споглядальної установки на власне благополуччя на позицію суджень: я можу..., маю..., володію..., а значить, я роблю.... Ураховуючи вищезазначене, параметрами визначення, аналізу та оцінки переживання особистістю психологічного благополуччя є: 1) особистісний життєвий досвід переживання позитивних і негативних почуттів, станів, ситуацій тощо; 2) актуалізовані потреби та рівень їх задоволення; 3) переживання психологічного благополуччя в контексті

усвідомлення майбутнього, оскільки в сучасному цивілізаційному контексті розвитку людини усе її життя детермінується прагненням, домаганням досягнення мети й сприймається як життя заради майбутнього.

Висновки та перспективи подальших досліджень

У процес переживання психологічного благополуччя включена вся психічна діяльність особистості. Переживання психологічного благополуччя є суб'єктивною психічною інстанцією, яка має власну структуру й може бути представлена у свідомості людини як репрезентаційна форма власного внутрішнього відрефлексованого вдалого благополучного Я-існування, у якому людина реалізовує процес власного життя і яка пов'язана з емоційно насиченим «пристрасним» проживанням позитивної здійсненності задумів, вчинків, справ, праці, взаємодії з людьми та життя в цілому. Переживання психологічного благополуччя не відбувається випадково або під впливом зовнішніх чинників – воно виникає в континуумі певних важливих видів діяльності з уключенням у цей процес відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги та емоцій і підпорядковане цільовій детермінації.

Перспективи подальших розвідок пов'язані з подальшою категоріальною розробкою складу, структури, функцій, динаміки та інших особливостей переживання психологічного благополуччя особистістю в контексті різних видів її діяльності.

Література

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Ленинград : Изд-во Ленинград. ун-та, 1968. – 340 с.
2. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – Москва : Наука, 1984. – 444 с.
3. Слободчиков В. И. Психология человека. Введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : «ШКОЛА-ПРЕСС», 2013. – 360 с.
4. Теплов Б. М. Психология / Б. М. Теплов. – Москва : УЧПЕДГИЗ, 1953. – 121 с.
5. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз // О. П. Саннікова // Наука і освіта. Наука и образование. Science and education. – 2015. – № 10. – С. 16–22.
6. Максименко С. Д. Медична психологія / С. Д. Максименко, І. А. Коваль, К. С. Максименко, М. В. Папуча; С. Д. Максименко (ред.). – Вінниця : Нова кн. 2008. – 520 с.

7. Фахрутдинова Л. Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта. Ученые записки Казанского университета: Гуманитарные науки. Вчені записки Казанського університету: Гуманітарні науки. Scientific notes of Kazan University: The humanities. – Т. 153. – Кн. 5. – 2011. – С. 110–120.

8. Stone A. A. et al. (2013). Subjective Well-being: measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience / A. A. Stone et al. // Report brief at the National research council (December 2013). URL: https://www.nap.edu/resource/18548/dbasse_086038.pdf.

9. Kahneman D. and A. Deaton (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D. Kahneman, A. Deaton // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 107(38): 16489–16493. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944762>.

10. Seligman M.. Positive psychology: An introduction / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American Psychologist. – 2000. – 55(1): 5–14. URL: <http://psycnet.apa.org/record/2000-13324-001>.

11. Kahneman D. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being / D. Kahneman, A. B. Krueger // Journal of Economic Perspectives. – 2006. – 20(1): 3–24. URL: https://inequality.stanford.edu/sites/default/files/media/_media/pdf/Reference%20Media/Kahneman_2006_Measurement.pdf.

12. National time accounting: The currency of life / A. B. Krueger, A. B. Krueger, D. Kahneman, D. Schkade, N. Schwarz, A. A. Stone // In Measuring the Subjective Well-Being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-Being, A. B. Krueger. ed. – Chicago : Chicago University Press, – Pp. 9–86. URL: https://dornsife.usc.edu/assets/sites/780/docs/09_ch_krueger_et_al_national_time_accounting_nber_proofs.pdf.

13. A measure of quality of life in early old age: The theory, development, and properties of a needs satisfaction model (CASP-19) / M. Hyde, R. D. Wiggins, P. Higgs, and D. B. Blane // Aging and Mental Health, 2003. – 7(3): 86–94. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1360786031000101157>.

14. The satisfaction with life scale / E. Diener, R. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin. Journal of Personality Assessment, 1985. – 49(1): 71–75. URL: <http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/SATISFACTION-SatisfactionWithLife.pdf>.

15. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life / C. L. M. Keyes // Journal of Health and Social Behavior, 2002. – 43(2): 207–222. URL: <http://www.jstor.org/stable/3090197>.

16. White M. P. (2009). Accounting for the richness of daily activities / M. P. White, and P. Dolan // Psychological Science. – 20(8): 1000–1008. URL: <http://pauldolan.co.uk/wp-content/uploads/2011/07/Accounting-for-the-richness-of-daily-activities.pdf>.

17. Stone A. A. (2013). Subjective well-being measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience / A. A. Stone, C. Mackie // Panel on measuring subjective well-being in a policy-relevant framework. The National academies press. – Washington, D.C., 2013. – 190 p. URL: <https://www.nap.edu/read/18548/chapter/4>.

18. Немов Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. – Москва : Гуманитар. издат. центр ВЛАДОС, 2007. – 560с.
19. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : в 2-х т. (Т. II) / А. Н. Леонтьев. – Москва : Педагогика, 1983. – 320 с.
20. Вербина Г. Г. Психология эмоций / Г. Г. Вербина. – Чебоксары, 2008. – 308 с.
21. Шаров А. С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены / А. С. Шаров // Мир психологии : науч.-метод. журн. Світ психології: наук.-метод. журн. The world of psychology: Scientific and methodical journal. – 2004. – № 1(37). – С. 214–226.
22. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – Москва : МГУ, 1984. – 240 с.
23. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ.; 4-е изд. – Москва : Смысл ; Альпина нон-фикшн, 2014. – 464 с.
24. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – Москва : Апрель пресс: Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с.
25. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с.
26. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 320 с.
27. Швалб Ю. М. Майбутнє і сьогодні студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти / Ю. М. Швалб, Л. В. Тищенко. – Київ : Основа, 2015. – 239 с.
28. McKinley M. (2012). Experience and Psychological Well-Being / M. McKinley // New Existentialists Posts (October 2). URL: <https://www.saybrook.edu/blog/2012/10/02/10-02-12>.
29. Максименко С. Д. Загальна психологія. (Видання друге, перероблене та доповнене) / С. Д. Максименко. – Київ : Центр навч. літ., 2004. – 272 с.
30. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
31. Квинн В. Прикладная психология / В. Квинн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 560 с.
32. Симонов П. В. Что такое эмоция? / П. В. Симонов. – Москва : Наука, 1966. – 96 с.
33. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 327с.
34. Психология состояний / А. О. Прохоров, М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдреева, М. М. Гарифуллина, В. Д. Менделевич ; под ред. А. О. Прохорова). – Москва : Когито-Центр, 2011. – 624 с.
35. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Харков : Прапор, 2009. – 672 с.
36. Юнг К. Г. Душа и миф: шесть архетипов / К. Г. Юнг. – Киев : Гос. б-ка Украины для юношества, 1996. – 384 с.

References

1. Anan'ev B. H. (1968) Chelovek kak predmet poznaniya [Human as an object of learning]. Leningrad : Izdatel'stvo Leningradskogo universiteta. 340 p. [in Russian].
2. Lomov B. F. (1984) Metodologicheskie i teoreticheskie problemi psihologii [Methodological and theoretical problems of psychology]. Moskva : Nauka. 444 p. [in Russian].
3. Slobodchikov V. I., Isaev E. I. (2013). Psihologiya cheloveka. Vvedenie v psihologiyu sub'ektivnosti [Human psychology. Introduction to the psychology of subjectivity]. Moskva : «SHKOLA-PRESS». 360 p. [in Russian].
4. Teplov B. M. (1953). Psihologiya [Psychology]. Moskva. : UCHPEDGIZ. 121 p. [in Russian].
5. Sannikova O. P. (2015). Perezhyvannya kryzy : dyferentsial'no-psykholohichniy analiz [The experience of the crisis : differential-psychological analysis]. *Nauka i osvita – Science and education*. 10. 16–22 [in Ukrainian].
6. Maksymenko S. D., Koval' I. A., Maksymenko K. S., Papucha M. V. (2008). Medychna psykholohiya [Medical psychology]. S. D. Maksymenko (Ed.). Vinnytsya : Nova Knyha. 520 p. [in Ukrainian].
7. Fahrutdinova L. R. (2011). Strukturno-dinamicheskaya organizatsiya perezhivaniya sub'ekta. Uchenyye zapiski Kazanskogo univesiteta : Gumanitarnyye nauki. – Vcheni zapiski Kazanskogo unIversitetu :Gumanitarni nauki. – Scientific notes of Kazan University : The humanitie, 153, 5, 110–120 [in Russian].
8. Stone A. A. et al. (2013). Subjective Well-being : measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience Report brief at the National research council (December 2013). URL: https://www.nap.edu/resource/18548/dbasse_086038.pdf.
9. Kahneman D. and A. Deaton (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 107(38): 16489–16493. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944762>.
10. Seligman M. and M. Csikszentmihalyi. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*. 55(1):5–14. URL: <http://psycnet.apa.org/record/2000-13324-001>.
11. Kahneman, D. and A. B. Krueger. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*. 20(1): 3–24. URL: https://inequality.stanford.edu/sites/default/files/media/_media/pdf/Reference%20Media/Kahneman_2006_Measurement.pdf.
12. Krueger A. B., D. Kahneman, D. Schkade, N. Schwarz, and A. A. Stone. (2009). National time accounting : The currency of life. In *Measuring the Subjective Well-Being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-Being*, A. B. Krueger, ed. Chicago : Chicago University Press. Pp. 9–86. URL: https://dornsife.usc.edu/assets/sites/780/docs/09_ch_krueger_et_al_national_time_accounting_nber_proofs.pdf.
13. Hyde M., R. D. Wiggins, P. Higgs, and D. B. Blane. (2003). A measure of quality of life in early old age : The theory, development, and properties of a needs

satisfaction model (CASP-19). *Aging and Mental Health*. 7(3):86–94. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1360786031000101157>.

14. Diener, E. R., Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1):71–75. URL: <http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/SATISFACTION-SatisfactionWithLife.pdf>.

15. 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. URL: <http://www.jstor.org/stable/3090197>.

16. White M. P., and P. Dolan. (2009). Accounting for the richness of daily activities. *Psychological Science*. 20(8):1000-1008. URL: <http://pauldolan.co.uk/wp-content/uploads/2011/07/Accounting-for-the-richness-of-daily-activities.pdf>

17. Stone A. A. and C. Mackieed.. (2013). Subjective well-being measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience. Panel on measuring subjective well-being in a policy-relevant framework. The National academies press. Washington, D.C. 190 p. URL: <https://www.nap.edu/read/18548/chapter/4>.

18. Nemov R. S. (2007). *Psihologicheskii slovar* [Psychological dictionary]. Moskva : Gumanitar. izd. tsentr VLADOS. 560 p. [in Russian].

19. Leontev A. N. (1983). *Izbrannyye psihologicheskie proizvedeniya* [Selected psychological works]. (Vols. 1–2). Vol. 2. Moskva : Pedagogika, 320 p. [in Russian].

20. Verbina G. G. (2008). *Psihologiya emotsiy* [Psychology of emotions]. Cheboksari. 308 p. [in Russian].

21. Sharov A. S. (2004). *Psihologiya perezhivaniya: priroda, mehanizmy, fenomeny* [Psychology of experience: nature, mechanisms, phenomena]. *Mir psihologii : Nauchno-metodicheskiy zhurnal – SvitPsihologiyi : Naukovo-metodichniy zhurnal. – The world of psychology : Scientific and methodical journal*, 1(37), 214–226 [in Russian].

22. Vasilyuk F. E. (1984). *Psihologiya perezhivaniya* [Psychology of experience]. Moskva : MGU. 240 p. [in Russian].

23. Chiksentmihayi M. (2014). *Potok : psihologiya optimalnogo perezhivaniya* [Flow : the psychology of optimal experience]. (4th ed., rev.). Moskva : Smyisl ; Alpina non-fikshn. 464 p. [in Russian].

24. Vyigotskiy L. S. (2000). *Psihologiya* [Psychology]. Moskva : Aprel press : Eksmo-Press, 1008 p. [in Russian].

25. Rubinshteyn S. L. (2002). *Osnovy obschey psihologii* [Fundamentals of General Psychology]. Sankt-Peterburg : Piter. 720 p. [in Russian].

26. Luriya A. R. (2006). *Lektsii po obschey psihologii* [Lectures on General Psychology]. Sankt-Peterburg : Piter. 320 p. [in Russian].

27. Shvalb Yu. M. Tyshchenko L. V. (2015). *Maybutnye i s'ohodennya studentiv z obmezhenyimi funktsional'nymi mozhlyvostyamy : psykholohichni aspekty* [The Future and Present of Students with Limited Functional Capabilities: Psychological Aspects]. Kyiv : Osnova. 239 p. [in Ukrainian].

28. McKinley M. (2012). Experience and Psychological Well-Being. *New Existentialists Posts* (October 2). URL: <https://www.saybrook.edu/blog/2012/10/02/10-02-12>.

29. Maksymenko S. D. (2004). *Zahal'na psykholohiya* [General Psychology] (2nd ed., rev.). Kyiv : Tsentr navchal'noyi literatury. 272 p. [in Ukrainian].
30. Vygotskiy L. S. (2005). *Psihologiya razvitiya chloveka* [Psychology of Human Development]. Moskva : Izd-vo Smyisl ; Eksmo. 1136 p. [in Russian].
31. Kvinn V. (2000). *Prikladnaya psihologiya* [Applied Psychology]. Sankt-Peterburg : Piter. 560 p. [in Russian].
32. Simonov P. V. (1966). *Chto takoe emotsiya?* [What is emotion?]. Moskva : Nauka, 96 p. [in Russian].
33. Izard K. E. (2007). *Psihologiya emotsiy* [Psychology of emotions]. Sankt-Peterburg : Piter, 327 p. [in Russian].
34. Prohorov A. O., Valiullina M. E., Gabdreeva G. Sh., Garifullina M. M., Mendelevich V. D. (2011). *Psihologiya sostoyaniy* [Psychology of states]. A. O. Prohorova (Ed.). Moskva : Kogito-Tsentr. 624 p. [in Russian].
35. *Psykholohichniy tlumachnyi slovnyk naysuchasnishykh terminiv* [Psychological explanatory dictionary of the most modern terms] (2009). Kharkov : Prapor. 672 p. [in Ukrainian].
36. Yung K. G. (1996). *Dusha i mif : shest arhetipov* [Soul and Myth: Six Archetypes]. Kiev : Gosudarstvennaya biblioteka Ukrainyi dlya yunoshestva. 384 p. [in Russian].

Received: 24.02.2018

Accepted: 13.04.2018