

КИРПЕНКО ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА

кандидат психологічних наук, науковий співробітник
лабораторії екологічної психології Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України, м.Київ
[ORCID 0000-0001-9180-0967](https://orcid.org/0000-0001-9180-0967)

**СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ШЛЯХИ ВЗАЄМОВПЛИВУ**

В статті розглянуто проблему здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості в сучасних психологічних дослідженнях. Визначено основні напрямки цих досліджень. Обґрунтовано актуальність теми дослідження. Досліджено та визначено основні детермінанти здоров'я. Здоровий та гармонійний спосіб життя розглядається як основа покращення суб'єктивного благополуччя особистості та профілактики захворювань загалом. Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та дослідницьких проблем. Перспективою подальших досліджень є подолання труднощів методологічного характеру, вивчення теоретичних та методологічних основ для запланованого емпіричного дослідження.

Ключові слова: політична соціалізація, політична культура, політична свідомість, політична поведінка, політичне життя, сучасна молодь, адаптація, сучасне середовище.

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

В сучасному, нестабільному світі проблема психологічного та фізичного здоров'я особистості виступає на передній план. За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Формується усвідомлення потреби у професійних психологах у всіх сферах життя. Дослідження про поведінку, що сприяє здоров'ю, в даний час також набувають все більшого значення. Відмічається зростаюча роль психології у забезпеченні здоров'я, у зміні поглядів на співвідношення між психікою та тілом, що дуже актуально в наш напружений час [3]. Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане і з соматичним здоров'ям, на що особливо акцентують увагу дослідники прикордонних областей наукового знання. Аналіз підходів до категорії здоров'я вказує на складну детермінацію даного феномена і необхідності подальших міждисциплінарних досліджень, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Це тим більше актуально, що по статистичним даним приблизно третина хворих, які приходять до лікаря страждають функціональними чи емоційно зумовленими розладами. Таким чином, зрозуміло, що хвороби сучасної людини обумовлені, перш за все, її способом життя і

повсякденною поведінкою.

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

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів» [Статут ВООЗ, 1946]. Велике значення в розробці позитивного визначення здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя (Psychological Well-Being). Вони роблять акцент на дослідження позитивного психологічного функціонування (Ryff, Singer, 1998, Ryff et al., 1998) [9]. Ця концепція базується на досягненнях психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та трансперсональної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, В. Франкл, К.-Г. Юнг) [3; 7; 9; 12].

Приблизно 2500 років тому 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. 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 ...

Здоров'я - одна з найбільш значущих детермінант суб'єктивного благополуччя (Borg et al., 2006; Chen & Short, 2008; Larson, 1978). Передбачається наявність психологічних підстав всіх або майже всіх захворювань. 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 живильним середовищем, яке забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили і оптимістичного настрою. 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.

Сучасні дослідження показують, що предметне поле психології здоров'я включає аналіз соціальних відносин, стратегій поведінки, вивчення 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).

Дисципліна психології здоров'я розвивалася від зростаючого визнання внеску психологічних процесів в стан здоров'я і хвороби. Його мета і основна увага в тому, щоб генерувати і тестувати теорію і втілювати ці теорії в життя. Серед зарубіжних досліджень психології здоров'я виділяють наступні теорії: теорія запланованої поведінки (ТРВ;

Ајзен, 1991) [8], транстеоретична модель (Transtheoretical (ТТМ) Prochaska and Velicer, 1997, Armitage, 2010) [12], модель верифікації здоров'я (НВМ, Hochbaum, 1958, Janz and Becker, 1984) [12] тощо.

Сьогодні проводяться більш широкі та різноманітні дослідження про поведінку здоров'я, комунікації в середовищі медичних установ, в тому числі з використанням нових комунікаційних технологій [10], про роль сім'ї у випадку охорони здоров'я і хвороби, для того, щоб результати дослідження могли стати основою в практичній діяльності психологів здоров'я в роботі з різними клієнтами або групами пацієнтів на всіх рівнях - індивідуально, громади, суспільства, тощо.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження

Суб'єктивне благополуччя визначає власне ставлення людини до свого життя, внутрішнього та зовнішнього середовища, переживання задоволеності, тощо. Однією з головних функцій суб'єктивного благополуччя ми вважаємо покращення рівноваги між особистістю та її навколишнім середовищем. Однак, в даний час немає однозначного розуміння як терміну благополуччя, так і внутрішніх чинників його становлення, що підтверджує не тільки складність, але і значимість даного психологічного явища. Воно є відображенням психічного здоров'я особистості. Важливу роль між суб'єктивним благополуччям та здоров'ям відіграє також ціннісно-емоційний комплекс.

Отже, здоров'я – це необхідна умова активної та нормальної життєдіяльності людини. Будь-які суттєві порушення у цій сфері тягнуть за собою зміни у звичному образі життя, відношенні з оточуючим світом, можливу втрату працездатності, а в цілому – вимушену корекцію планів на майбутнє. Як дуже складний та системний феномен здоров'я є предметом розгляду багатьох наукових дисциплін.

Точка зору на здоров'я, яка припускає не тільки відсутність негативного стану, але й присутність позитивної якості, поширена сьогодні у багатьох культурах світу. Накопичена велика кількість даних, які засвідчують участь психосоціальних факторів, задоволеність життям у виникненні та розвитку багатьох захворювань.

Задоволеність життям в тій чи іншій мірі пов'язана з самооцінкою рівня наближення ідеального життя до щастя. Ряд теорій стверджує, що неможливо раз і назавжди змінити чийсь рівень щастя. Одна з цих теорій - так звана теорія нульової суми, яка стверджує, що щастя - це цикл і що щасливі і нещасливі періоди слідує один за іншим. Будь-яка спроба підвищити рівень щастя буде швидко зведена до нуля наступним нещасливим періодом. Інша теорія стверджує, що в цілому щастя є незмінною характеристикою, хоча в підлітковому віці і в юності воно не настільки стабільно і до того ж на нього можуть впливати важливі зміни в житті. Таким чином, щастя, скоріше, «прагне стати» постійною величиною, ніж є такою з самого початку.

Бредберн визначив, що індикатором щастя є баланс почуттів, що виникають під впливом сукупності позитивних та негативних подій в

житті людини. Часто щастя і суб'єктивне благополуччя використовуються як синоніми. У філософських текстах щастя в більшості випадків розглядається як благо чи чеснота. Трактатування поняття «благополуччя» торкається всіх сторін життя людини. Людина знаходиться в стані абсолютно повного благополуччя, коли гармонійно поєднуються фізичні, соціальні, психічні (інтелектуальні), духовні та емоційні складові її життя.

S.Weiss (1983) пропонує тривимірний підхід до аналізу поведінки, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. Перш за все автор виділяє поведінку, спрямовану на запобігання хвороби, і поведінкові стратегії зміцнення або підтримки здоров'я. На ці види поведінки впливають як інтраперсональні й енвайроментальні фактори, так і ситуаційні змінні. Як визначалося раніше, фізичне здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, тобто наскільки гармонійно розвивається фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини. Серед головних теоретичних та прикладних питань постають питання вивчення особистісних факторів задля повноцінного розвитку особистості, успішного подолання складних життєвих обставин, подолання наслідків захворювань та фізичних травм, формування здорового способу життя тощо.

Здоровий спосіб життя розглядається як основа профілактики захворювань. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям людини, відповідним конкретним умовам життя. Він направлений на формування, зберігання та зміцнення здоров'я та повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики хвороб і задоволення життєво важливої потреби в здоров'ї [5].

За Е. Вайнером [11] структура здорового способу життя повинна включати наступні фактори: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим життя, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну і статеву культуру, тренування імунітету і загартування, відсутність шкідливих звичок і валеологічну освіту.

Спосіб життя загалом являє собою важливу біосоціальну категорію, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Він характеризується особливостями повсякденного життя людини, включаючи його працю, використання вільного часу, задоволення особистих потреб, суспільне життя, норми та правила поведінки тощо. При цьому, здоровий спосіб життя як система складається з трьох основних взаємопов'язаних і взаємозамінних елементів, трьох культур: культури харчування, культури руху і культури емоцій та поведінки.

Гармонійний спосіб життя – це організований людиною оптимальний комплекс взаємопов'язаних стійких інтересів, де регулярно здійснюється контроль поведінки, функціонально необхідних для під-

тримки психологічного, фізичного, соціального благополуччя і здоров'я. Він забезпечує цікаве, різноманітне життя, хорошу внутрішню і зовнішню творчу адаптацію, здоров'я, оптимальну реалізацію життєвого призначення. Гармонійний спосіб життя є важливою ознакою загальної гармонійності особистості і загальної якості життя, сприяє реалізації цінностей. Гармонійний спосіб життя характеризується тим, наскільки виражені адаптивні інтереси та поведінка людини, спрямовані на якість життя та гармонійне функціонування в усіх сферах буття (Мотков О.І., 2015).

Прагнучі зміцнити своє здоров'я і намагаючись вести здоровий спосіб життя, кожна людина, часто не усвідомлюючи цього, орієнтується на певні зразки або еталони здоров'я. Теоретичний аналіз феномену «здоров'я» дозволяє характеризувати здоров'я як особисту та суспільну цінність. В останні роки відмічається проникнення ідей позитивної психології у психологію здоров'я. Тобто здоровий спосіб життя потрібно цілеспрямовано та постійно формувати на протязі життя людини.

Важливе місце у визначенні здорового способу життя для кожної людини необхідно враховувати особистісно-мотиваційні особливості людини, її типологічні особливості, стать, вік, соціальне оточення, цінності, тощо. Отже, в основі формування здорового способу життя лежить ряд ключових положень. Так, активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності і соціального статусу. У реалізації здорового способу життя людина виступає в єдності своїх біологічних і соціальних основ. В основі формування здорового способу життя людини лежить особистісно-мотиваційна установка людини на втілення власних соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей і здібностей.

Дослідження показали, що в основному людина ставиться до власного здоров'я дуже недбало. Багато людей не привчені до здорового та гармонійного способу життя і поведінки, які забезпечують попередження захворювань. Вони схильні до впливу негативних соціальних норм і традицій. 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.

Коли ми розглядаємо різні дослідження, ми знаходимо докази зв'язку між погіршенням здоров'я і зниженням суб'єктивного благополуччя особистості та гармонійного способу життя загалом, та навпаки, зниження суб'єктивного благополуччя має вплив на погіршення здоров'я людини. 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 ін-

сульт і рак, передбачали більш низький показник SWB (суб'єктивного благополуччя особистості).

Деякі автори вважають, що означені проблеми здоров'я та здорового способу життя можуть бути вирішені за допомогою теорії соціальних уявлень С. Московісі [11]. Згідно С. Московісі [11], соціальні уявлення – це ряд (ланцюг) понять та тверджень (ідей, образів, метафор), які так чи інакше пов'язані між собою, виникають у повсякденному житті під час міжособистісних комунікацій. Саме на них спираються люди у міжособистісній взаємодії та приймають рішення про виконання чи невиконання тої або іншої дії.

Також одним із головних питань психології здоров'я є питання мотивації збереження та зміцнення власного здоров'я, мотивація здорового та гармонійного способу життя. Однією з найпопулярніших у психології здоров'я сучасною теорією, що описує механізми мотивації, є теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Десі [3]. Дослідники вважають, що зовнішні стимули (загроза покарання) знижують внутрішню мотивацію, а можливість вибору, навпаки, підвищує її. Згідно теорії самодетермінації, вчинки людини розуміються як результат вільного вибору.

Психологічна складова є однією з істотних характеристик цілісного здоров'я людини. Так останні дослідження К. Дж. Хомана [12] самосвідомості та фізичного здоров'я вказують на те, що прийняття свідомої, доброї позиції по відношенню до своїх недоліків та невдач, гармонійний спосіб життя допомагає знижувати стрес та покращувати поведінку по відношенню до здоров'я. Їхні дослідження є перспективним напрямком майбутніх досліджень способів зниження стресу та покращення здоров'я загалом.

Висновки. Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та дослідницьких проблем. В становленні здорового та гармонійного способу життя людини в суспільстві велике значення має розуміння та розвиток психології здоров'я. 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).

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 гармонійний спосіб життя. Переживання благополуччя в значній мірі обумовлено особливостями ставлення особистості до себе, навколишнього світу в цілому і його окремих сторін. Гармонійний спосіб життя створюється людиною в тому числі і завдяки наявності у нього сильної мотивації до оптимального саморозвитку своєї

особистості і, відповідно, самостійно побудованої поведінки.

Цінність здоров'я людини не потребує доказу, проте установки людей на збереження здоров'я не відповідають знанням людей про здоров'я загалом. Виявлено прямий та зворотній зв'язок між здоров'ям та суб'єктивним благополуччям особистості. 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 гармонійним способом життєдіяльності людини загалом.

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. Потенціал психології здоров'я можна використовувати не тільки у співпраці з охороною здоров'я, а також у співпраці з соціологами, антропологами, 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. Визначені основні поняття дослідження, триває розробка теоретичної моделі і базових гіпотез подальшого емпіричного дослідження взаємовпливу здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості.

Список використаних джерел

1. Васильева 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-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Кирпенко Т.М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості / Т.М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К. : Інституту психології імені Г.С.Костюка, 2019. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 47. – С. 166-176.
4. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития. - М. : Искусство, 1993. Кн. 2. - С. 386-438.
5. 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://mpgj.ru>
6. Мотков О. И. Изучение гармоничности образа жизни и ее развития / О. И. Мотков // Экзистенциальная и гуманистическая психология. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
7. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. - УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2014. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn/>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991, 50(2): p. 179–211.

9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) *Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology*. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. 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>
11. 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>
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>

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Vasileva O. S., Filatov F. R. *Psihologiya zdorovya cheloveka*. - M. : Akademiya, 2001. – S. 90-120.
2. Zalevskiy G. V., Kuzmina Yu. V. Nekotorye problemy psihologii zdorovya i zdorovogo obraza zhizni / G.V. Zalevskiy, Yu.V. Kuzmina (Tomsk) // *KiberLeninka*. - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Kyrpenko T.M. Suchasnyi stan ta perspektyvy vyvchennia zviazku zdorovia ta subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti / T.M. Kyrpenko // *Aktualni problemy psykholohii : Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy / Za red. S.D. Maksymenka*. – K. : Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka, 2019. – T.VII. Ekolohichna psykholohiia. – Vyp. 47. – S. 166-176.
4. Losev A. F. *Istoriya antichnoy estetiki: Itogi tyisyacheletnego razvitiya*. - M. : Iskusstvo, 1993. Kn. 2. - S. 386-438.
5. Martinsone K., Freyman G., Kolesnikova E. Psihologiya zdorovya v Latvii v kontekste sovremennykh evropeyskikh issledovaniy // *Meditinskaya psihologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn.* – 2014. – N 5(28) - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://mprj.ru>
6. Motkov O. Y. Yzuchenye harmonychnosti obraza zhyzny y ee razvytiya / O. Y. Motkov // *Экзистенциальная y humanysticheskaia psykholohiya*. - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhym dostupa: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
7. Frolova Yu. G. *Psihologiya zdorovya*. - UP «Izdatelstvo “Vyisheyshaya shkola”», 2014. - - [Elektronnyiy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. – 1991, 50(2): p. 179–211.
9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) *Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology*. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. 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>
11. 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>
12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published

Курпенко Т.

SUBJECTIVE WELL-BEING AS A FACTOR IN A PERSON'S PHYSICAL HEALTH: WAYS OF MUTUAL INFLUENCE

The article considers the problem of health and subjective well-being of a person in modern psychological research. The main directions of these studies are determined. The relevance of the research topic is substantiated. Researched and identified the main determinants of health. A healthy and harmonious lifestyle is considered as the basis of the subjective well-being of the individual and the prevention of human diseases.

There is growing evidence that the subjective well-being of the individual and health have a mutual influence on each other. It is determined that the measure of experiencing happiness and subjective well-being is more dependent on the individual than on chance and objective living conditions. The experience of well-being is largely due to the characteristics of the individual's attitude to himself, to the world around him and to its individual parties.

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: *health, health psychology, harmonious lifestyle, subjective well-being, self-awareness.*

Курпенко Т.М.

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ: ПУТИ ВЗАИМОВЛИЯНИЯ

В статье рассмотрена проблема здоровья и субъективного благополучия личности в современных психологических исследованиях. Определены основные направления этих исследований. Обоснована актуальность темы исследования. Исследованы и определены основные детерминанты здоровья. Здоровый и гармоничный образ жизни рассматривается как основа субъективного благополучия личности и профилактики заболеваний человека. Установлено, что в психологии здоровья существует много теорий и подходов, которые имеют ряд методологических и исследовательских проблем. Перспективой дальнейших исследований является преодоление трудностей методологического характера, изучение теоретических и методологических основ для запланированного эмпирического исследования.

Ключевые слова: *здоровье, психология здоровья, гармоничный образ жизни, субъективное благополучие, самосознание.*