

УДК 159.923.2:159.944

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.13>

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОЦВІТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Світлана Забаровська

Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

імені К.Д. Ушинського,

вул. Слобідська, 83, м. Чернігів, Україна, 14021

<https://orcid.org/0000-0002-4642-1172>

e-mail: zabarovska.sveta@gmail.com

Стаття присвячена висвітленню результатів огляду наукових досліджень такого нового поняття для сучасної української психології, як «психологічне процвітання». Здійснено аналіз основних теоретичних моделей психологічного процвітання.

Актуальність дослідження визначається тим, що в сучасній психології увага прикута не лише до розладів психологічного здоров'я людини, але й позитивних аспектів її функціонування, таких, як гедоністична насолода від життя, задоволеність життям, самореалізація, особистісне зростання, ціннісна діяльність, позитивне функціонування тощо. Вивчення цих аспектів дозволяє чіткіше осмислити інтегральне поняття повного психологічного добробуту людини.

Визначено джерела походження поняття «психологічне процвітання» в межах позитивної психології. Проаналізовані відомі теоретичні моделі психологічного процвітання, зокрема запропоновані К. Кізом, Е. Дінером, М. Селігманом, Ф. Хапперт і Т. Со, Т. Дж. ВандерВілом та іншими. Здійснено огляд спроб операціоналізації цього концепту, згадані методики його вимірювання. У ході порівняння моделей психологічного процвітання, було визначено ряд спільних складових, які повторюються. Це такі, як переважаання позитивних емоцій, висока задоволеність життям, відчуття особистісного зростання, наявність у людини мети і сенсу в житті, гарні міжособистісні стосунки, відчуття компетентності, наповнена сенсом діяльність, позитивна самооцінка, загальне ефективне функціонування.

У статті робиться висновок, що більшість сучасних моделей інтегрують гедоністичні та евдемоністичні підходи до розуміння психологічного добробуту, розглядаючи психологічне процвітання як найвищий рівень його розвитку. Також обґрунтовується висновок, що психологічне процвітання є багатовимірним феноменом, і є вірогідність того, що в складних умовах життєдіяльності окремі компоненти (наприклад, гедоністичні) можуть знижуватись, але він зберігає свою стійкість з рахунком високого вияву інших (евдемоністичних). Навіть за зниження окремих складових психологічного благополуччя людина може зберігати загальний стан психологічного процвітання, ефективно функціонувати і навіть відновлюватись. Підкреслено значення концептуалізації та операціоналізації цього конструкта для психологічної та психотерапевтичної практики, оскільки це дозволяє визначити цілі втручання та орієнтири психотерапевтичних змін.

Ключові слова: особистість, повне психічне здоров'я, психологічне благополуччя, психологічний добробут, психологічне процвітання, позитивна психологія.

Постановка проблеми. Значної уваги у світовій психології набуває дослідження позитивних аспектів психічного здоров'я людини, що включають не лише відсутність психічних розладів, але й повноцінне життєве функціонування, задоволеність життям, особистісний ріст, реалізацію свого потенціалу. Зміщення фокусу від патології до ресурсів

особистості, що було започатковане в позитивній психології, сприяло виникненню нових психологічних понять, одним із яких є «психологічне процвітання».

Термін «психологічне процвітання» («psychological flourishing») дуже часто розуміється як синонім до поняття психологічного добробуту («psychological well-being»). Але ми вважаємо, це поняття має своє специфічне змістовне наповнення. Поняття «процвітання», «процвітання людини», «психологічне процвітання», «психологічний розквіт», «професійне процвітання» зустрічається у працях сучасних відомих зарубіжних та українських дослідників: Дж. Батлера, Т.Дж. ВандерВіла, М.Л. Керна, М. Селігмана, Т.В. Данильченко, Л. Карамушки, Л.В. Музичко та ін. Однак у сучасній українській психології це поняття почало зустрічатися лише останніми роками і не набуло досі широкого поширення та достатнього теоретичного осмислення.

Мета статті полягає у здійсненні аналізу сучасних досліджень феномену психологічного процвітання та огляді його теоретичних моделей.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях психологічного добробуту традиційно виокремлюють три концептуальні підходи: гедоністичний (представлений у працях Н. Бредбурна, Е. Дінера), евдемоністичний (відома є модель К. Ріфф) та інтегрований, який отримав розвиток у роботах М. Селігмана та інших дослідників з позитивної психології. Однак, аналіз різних теоретичних моделей благополуччя показує, що між ними не існує чітких відмінностей. Більшість моделей включають схожі компоненти позитивного функціонування, або їх структурні компоненти деякою мірою перетинаються, взаємодоповнюють один одного. Часто надалі в своїх пошуках психологи все більше тяжіють до інтегрованого підходу, де психологічний добробут особистості трактується як складний багатокомпонентний конструкт, в якому представлені різні виміри суб'єктивного функціонування особистості. Ряд визнаних науковців поряд з поняттям психологічного добробуту/благополуччя використовують поняття метафоричного походження «психологічне процвітання», яке у сучасній англійській психологічній літературі набуло статусу наукового терміну. Проаналізуємо, який зміст вкладають дослідники в сутність цього поняття, розглянемо відомі теоретичні моделі його концептуалізації.

Вірогідно першим увів у науковий вжиток поняття «flourishing» К. Кіз у своїй статті «The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life» [1]. К. Кіз, здійснив спробу концептуалізації психічного здоров'я як синдрому симптомів позитивних почуттів та позитивного життєвого функціонування. Виміри суб'єктивного благополуччя розглядаються ним як симптоми психічного здоров'я. Психічне здоров'я розуміється як континуум, на якому з одного краю – млявість, депресія і психічне нездоров'я, а з іншого – психологічне процвітання. Кіз розуміє так, що психічне здоров'я складається як із симптомів гедонії, так і з симптомів позитивного функціонування, і виокремлює наступні класифікатори симптомів психічного здоров'я: *емоційний добробут* (як переважання позитивного афекту) – людина здебільшого весела, у гарному настрої, щаслива, зацікавлена життям, спокійна і умиротворена, сповнена життям; *позитивне психологічне функціонування (психологічний добробут)*: самоприйняття, особистий ріст, мета в житті, компетентність, автономія, позитивні стосунки з іншими; *позитивне соціальне функціонування (тобто соціальний добробут)*: соціальна узгодженість, соціальна актуалізація, соціальна інтеграція, соціальне прийняття і соціальний внесок [1, с.78]. Відповідно до моделі Кіза, щоб мати висновок про «процвітання в житті» необхідно, щоб був присутній хоча б один високий показник гедонізму та принаймні високі рівні за шістьма показниками позитивного функціонування. Повне психічне здоров'я, на думку Кіза, – це стан, при якому відсутні психічні захворювання і людина процвітає. Проведене ним емпіричне дослідження серед американців показало, що 17,2% дорослих відповідали критеріям процвітання, тобто мали

високі показники психічного здоров'я. Було встановлено, що процвітання та помірно психічне здоров'я пов'язані з кращими профілями психосоціального функціонування людей.

Отже, в теоретичній моделі К. Кіза психологічне процвітання розуміється як стан повного психічного здоров'я, що характеризується високими рівнями емоційного, психологічного та соціального благополуччя особистості.

Активний дослідник у галузі суб'єктивного благополуччя Е. Дінер [3] збагатив своє розуміння благополуччя, додавши конструкт «процвітання». Його компоненти, на думку дослідника, включають: мету життя, позитивні стосунки, залученість, компетентність, самооцінку, оптимізм та внесок у благополуччя інших. Е. Дінером зі співавторами [3] була розроблена «Шкала процвітання (Flourishing Scale, FS)», що представляє собою короткий 8-пунктовий підсумковий показник самосприйняття респондентом успіху у важливих сферах. Шкала позитивного та негативного досвіду («Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)») надає оцінку для позитивних почуттів (6 пунктів), оцінку для негативних почуттів (6 пунктів), і ці два показники можна поєднати для створення збалансованої оцінки. Шкала оцінює за допомогою кількох пунктів широкий спектр негативних і позитивних почуттів, які переживалися людиною протягом останніх 4 тижнів. Таким чином, у пізніших працях Е. Дінера поняття процвітання виходить за межі гедоністичного розуміння благополуччя, інтегруючи в цей конструкт показники ефективного психологічного функціонування.

Іншою концепцією процвітання є модель PERMA М. Селігмана. У своїй книзі «Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being» Селігман [4] обґрунтовує модель благополуччя як багатовимірний конструкт, що включає п'ять складових: позитивні емоції, залученість, позитивні стосунки, сенс та досягнення. На думку автора саме високий рівень розвитку кожного з цих компонентів сприяє психологічному процвітанню людини, забезпечує її повноцінне та успішне життя. Модель PERMA покладена в основу опитувальника PERMA Profiler, що вимірює благополуччя в інтегративній моделі. Ця модель стала доволі відомою та визнаною у психологічній спільноті.

Його послідовники Дж. Батлер і М. Керн [5] визначають «процвітання» як динамічний оптимальний стан психосоціального функціонування особистості, що виникає внаслідок успішної реалізації в багатьох психосоціальних сферах.

Англійські дослідники Ф. Хапперт, Т. Со [6] вивчали також психологічне процвітання особистості як протилежність психічному розладу, а не як його просто відсутність. Шляхом визначення позитивних полюсів кожного виміру симптомів поширених психічних розладів, генералізованої тривожності та депресії, вони виокремили десять ознак, що представляють позитивні аспекти психічного функціонування: компетентність, емоційна стабільність, залученість, сенс, оптимізм, позитивні емоції, позитивні стосунки, стійкість, самооцінка та життєздатність. Їх операційне визначення полягало в тому, що для того, щоб кваліфікуватися як процвітаюча, людина повинна демонструвати наявність позитивних емоцій разом з усіма позитивними характеристиками, крім однієї, та всіма аспектами позитивного функціонування, крім одного.

Ці дослідники зауважують, що процвітання стосується досвіду успішного життя. Це поєднання гарного самопочуття та ефективного функціонування. Процвітання є синонімом високого рівня психологічного добробуту та втілює психічне здоров'я. Високий рівень добробуту, вважають вони, пов'язаний з низкою позитивних результатів, зокрема, це ефективне навчання, продуктивність і креативність, добрі стосунки, просоціальна поведінка, а також гарне здоров'я та тривалість життя.

Також Ф. Хапперт, Т. Со [6] дослідили, чи пов'язане процвітання людини з її задоволеністю життям (як одномірним показником). Дослідники з'ясували, що кореляція за

Спірменом між процвітанням та задоволеністю життям становить лише 0,34 ($p < 0,01$), що свідчить про помірний зв'язок між цими характеристиками. Серед європейців відсоток тих, хто одночасно процвітав і мав високий рівень задоволеності життям, становив лише 7,3%. Серед людей, які відповідали критерію процвітання, 46,0% мали високий рівень задоволеності життям, а серед людей, які мали високий рівень задоволеності життям, 38,7% процвітали. Тож хоча процвітання та задоволеність життям є взаємопов'язаними, однак процвітання є ширшим конструктом і не зводиться лише до когнітивної оцінки власного життя.

Т. Дж. ВандерВіл [7] зауважує, що в позитивній психології запропоновано низку підходів до вимірювання психологічного благополуччя. Найбільш поширені методики спрямовані на оцінку двох основних компонентів: щастя як позитивного афективного стану, яке часто визначають як гедоністичне щастя, та загальної задоволеності життям, що розглядається як когнітивна оцінка власного життя і позначається терміном оціночне щастя (*evaluative happiness*). Комплексні моделі вимірювання психологічного благополуччя, окрім позитивного афекту та задоволеності життям, включають й інші психологічні компоненти, зокрема: відчуття сенсу та мети життя, автономію, самоприйняття, оптимізм, позитивні міжособистісні стосунки, компетентність (майстерність), самовизначення, резильєнтність, особистісне зростання, життєву енергійність (вітальність), залученість до діяльності та самооцінку. Такі багатовимірні показники або окремі їх компоненти часто розглядають як індикатори евдемонічного благополуччя, оскільки вони відображають не лише емоційне благополуччя, а й оптимальне психологічне функціонування та самореалізацію особистості. Саме для адекватного відображення складності оптимального психологічного функціонування потрібні багатовимірні моделі.

Т. Дж. ВандерВіл вважає, що процвітання саме по собі виходить за рамки психологічного благополуччя і може розумітися як стан, за якого всі аспекти життя людини є хорошими, як повне психологічне благополуччя. У зв'язку з цим було запропоновано кілька сфер процвітання: щастя та задоволення від життя, фізичне та психічне здоров'я, сенс і мета, характер і чеснота, тісні соціальні стосунки. Крім того, було висловлено припущення, що фінансова та матеріальна стабільність, хоча, можливо, і не є самоціллю, може бути важливою для підтримки процвітання.

Включивши до цієї моделі такі компоненти, як фізичне здоров'я, характер і чесноти, Д. Везяк-Бяловольська, Е. Макнілі, Т. Дж. ВандерВіл [8] розробили інструменти вимірювання – Індекс процвітання (FI) та Індекс безпечного процвітання (SFI). Перший складається з 10 питань, згрупованих у п'ять областей: щастя та задоволеність життям, фізичне та психічне здоров'я, сенс та мета, характер та чесноти, тісні соціальні стосунки. Другий доповнюється двома додатковими питаннями, що стосуються області фінансової та матеріальної стабільності, що можуть бути важливими для триваючого процвітання.

Психологічне процвітання, пише Е. Ахмад зі співавторами [2], стосується оптимального стану психічного, емоційного та соціального функціонування, що характеризується відчуттям мети, емоційним благополуччям, змістовною залученістю та повноцінними стосунками. На відміну від традиційних моделей психічного здоров'я, які зосереджені на відсутності психічних захворювань, процвітання підкреслює наявність позитивних психологічних якостей та життєвого досвіду. Воно поєднує аспекти гедоністичного благополуччя, яке включає щастя та задоволення від життя, з евдемоністичним благополуччям, яке передбачає сенс, самоактуалізацію та особистісний ріст. Процвітаючі особистості не просто живуть, вони процвітають завдяки наміру, зв'язку та життєвій силі. Важливість процвітання, зауважують науковці, особливо очевидна в молодому віці, оскільки цей період розвитку характеризується становленням ідентичності, життєвими

рішеннями та емоційним дозріванням. Їх дослідження показали, що процвітання серед молодих людей пов'язане з академічним успіхом, емоційною саморегуляцією та задоволенням від життя. Процвітання також пов'язане з нижчим рівнем стресу, тривоги і депресії. Забезпечення процвітання людини в цей період може мати довгостроковий вплив на особисте функціонування та суспільне благополуччя.

У ході сучасних емпіричних досліджень [9] встановлено, профілі процвітання значно відрізняються залежно від країни: учасники зі США повідомляли про значимість високого матеріального добробуту, тоді як китайські учасники повідомляли про високий рівень соціального благополуччя та процвітання, пов'язане зі здоров'ям, а камбоджійці надавали пріоритет чеснотам та щастю. Ці результати свідчать, що культурні цінності значною мірою формують те, як переживається та виражається психологічне процвітання. У релігійних суспільствах духовність часто виступає ключовим фактором благополуччя, оскільки було показано, що релігійні та духовні переконання людей позитивно впливають на психологічне та суб'єктивне благополуччя. Також встановлено, що уявлення про людську здатність до процвітання відрізняється між східними колективістськими та західними індивідуалістичними культурами. Також автори [9] зазначають, що психологічний розквіт виходить за рамки індивідуальних досягнень чи емоційного благополуччя, серед ключових компонентів важливе місце займає духовна самореалізація як життєво важливий показник процвітання. Тобто психологи зауважують, що зміст психологічного процвітання має культурну зумовленість, зокрема у суспільствах з вираженими релігійними і колективістськими цінностями важливого значення набуває духовність як складова процвітання.

У сучасній українській психології авторських моделей психологічного процвітання особистості поки не представлено, але спостерігається високий інтерес до феномену психологічного благополуччя особистості [10, 11, 12]. Традиційно переважаючого значення у структурі благополуччя надають саме євдемоністичним складовим. Зокрема, українська науковиця Т.В. Данильченко [10] зазначає, що «процвітання» стосується євдемонічного аспекту благополуччя, що акцентує особистісний ріст та самотрансценденцію, тобто деякий вихід за межі власного «Я» через реалізацію суспільно значущої діяльності.

Висновки. Таким чином, під психологічним процвітанням можна розуміти найвищий рівень психологічного добробуту особистості, що характеризується оптимальним поєднанням гедоністичних та євдемоністичних аспектів функціонування людини.

Порівняльний аналіз розглянутих моделей свідчить, що психологічне процвітання дослідники трактують як багатовимірний конструкт. Спільними для більшості моделей є такі компоненти, як гарний емоційний стан, позитивна самооцінка, позитивні міжособистісні стосунки, наявність життєвої мети та сенсу, особистісне зростання або розвиток, ефективне функціонування. Відмінності між моделями полягають насамперед у визначенні їхньої концептуальної основи: К. Кіз розглядає процвітання як стан повного психічного здоров'я, Е. Дінер – як інтегральний показник психологічного благополуччя, у моделі М. Селігмана – результат втілення ключових компонентів благополуччя, Т. ВандерВіл і Д. Вензак-Бяловольська розширюють зміст цього конструкта, включаючи до нього фізичне здоров'я, матеріальну забезпеченість, характер, чесноти і соціальні умови життя. Сучасні транскультурні дослідження доводять культурну зумовленість структури процвітання та важливість духовного виміру в окремих суспільствах.

При цьому науковці зауважують, що говорити про психологічне процвітання людини можна при високому рівні вираженості багатьох, але не абсолютно всіх, компонентів психологічного процвітання. Цей нюанс набуває особливого значення в ускладнених умовах життєдіяльності, таких, наприклад, як війна. В таких умовах окремі компоненти

психологічного процвітання (наприклад, задоволеність життям, переважання позитивних емоцій чи ін.) можуть закономірно знижуватися, однак це не виключає загального переживання психологічного процвітання, що робить цей феномен відносно стійким до впливу несприятливих обставин.

Концептуалізація та операціоналізація поняття психологічного процвітання та будова його теоретичних моделей важливі також з точки зору психологічної і психотерапевтичної практики, оскільки визначають маркери повного психічного добробуту, які є загальними орієнтирами особистісних змін та цілями психотерапевтичного втручання.

Список використаної літератури

1. Keyes C. L. M. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007. Vol.62 (2). P. 95-108.
2. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207-222.
3. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D. W., Oishi S., Biswas-Diener R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 2010. No.97(2). P.143-156.
4. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York: Free Press, 2011. 349 p.
5. Butler J., Kern, M. L. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. No.6(3). P.1-48.
6. Huppert F. A., So T. T. C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Soc Indic Res*. 2013. No.110. P. 837-861.
7. VanderWeele T. J. On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2017. No.114(31). P.8148-8156.
8. Weziak-Bialowolska D., McNeely E., VanderWeele T. J. Flourish Index and Secure Flourish Index – Validation in workplace settings. *Cogent Psychology*. 2019. No.6(1): 1598926.
9. Ahmad M., Malik N., Muazzam A. Developing and validating a multidimensional measure of psychological flourishing integrating cultural and spiritual dimensions. *Discover Psychology*. 2026. No. 6:161.
10. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів, 2016. 544 с.
11. Карамушка Л. Професійне благополуччя персоналу організацій: основні етапи та моделі дослідження в зарубіжній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. №4 (37). С.73-85.
12. Забаровська С.М. Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості. Ніжин, 2025. 232 с.

MODERN RESEARCH AND THEORETICAL MODELS OF PSYCHOLOGICAL FLOURISHING OF PERSONALITY

Svitlana Zabarovska

Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education named after K.D. Ushynskiy,
83, Slobidska St., Chernihiv, Ukraine, 14021
<https://orcid.org/0000-0002-4642-1172>
e-mail: zabarovska.sveta@gmail.com

The article presents a theoretical review of research on psychological flourishing, a concept that has only recently attracted attention in contemporary Ukrainian psychology. The study analyzes the

major theoretical models of psychological flourishing. Its relevance stems from the growing interest of contemporary psychology not only in mental health disorders but also in the positive dimensions of human functioning, including hedonic well-being, life satisfaction, self-realization, personal growth, meaningful activity, and optimal psychological functioning. Investigating these dimensions contributes to a more comprehensive understanding of the integrative concept of complete psychological well-being.

The article examines the origins of the concept of psychological flourishing within the framework of positive psychology and reviews the principal theoretical models proposed by C. L. M. Keyes, E. Diener, M. Seligman, F. Huppert and T. So, T. J. VanderWeele, and other scholars. It also summarizes existing approaches to the operationalization of this construct and reviews the major instruments developed for its assessment.

A comparative analysis of the reviewed models identified a set of core components common to most conceptualizations of psychological flourishing. These include the predominance of positive emotions, high life satisfaction, a sense of personal growth, purpose and meaning in life, positive interpersonal relationships, competence, meaningful engagement in activities, positive self-esteem, and overall effective psychological functioning.

The analysis indicates that most contemporary models integrate hedonic and eudaimonic perspectives on psychological well-being, conceptualizing psychological flourishing as its highest level of development. The findings further suggest that psychological flourishing is a multidimensional construct whose overall level may remain relatively stable even under adverse life circumstances. Although certain components, particularly hedonic ones, may temporarily decline, strong eudaimonic resources can sustain overall flourishing, enabling individuals to maintain effective functioning and psychological resilience. Thus, even when some aspects of psychological well-being are diminished, individuals may preserve a general state of psychological flourishing and retain their capacity for adaptation and recovery. The article also highlights the importance of conceptualizing and operationalizing psychological flourishing for psychological research and psychotherapeutic practice, as it provides a theoretical basis for defining intervention goals and evaluating therapeutic outcomes.

Key words: personality, complete mental health, psychological well-being, psychological flourishing, positive psychology.

Дата першого надходження статті до видання: 06.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 31.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026