

Молчанова Оксана Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1, Донецький державний університет внутрішніх справ (м.Кропивницький), e-mail: molchanovadondyvs@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3054-1126>

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Анотація. Статтю присвячено вивченню проблеми суб'єктивного благополуччя особистості, яке відображає оцінку емоційного стану та життя загалом. Зважаючи на зростання рівня стресу українців, що пов'язано з російською агресією проти України та переживання різних травматичних подій, що супроводжують воєнні дії (втрата рідних, руйнування житла, поранення, смерть близьких та постійну загрозу життю), питання психічного здоров'я стало дуже актуальним. На підставі аналізу закордонних та вітчизняних науковців визначено залежність між суб'єктивним благополуччям особистості та її психічним здоров'ям. Визначено психологічне наповнення феномену суб'єктивного благополуччя (переживання щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність та психологічне здоров'я) та окреслено його зв'язок з цінностями й рисами характеру, самоствердженням і задоволеністю життям.

Виокремлено складові суб'єктивного благополуччя особистості (ставлення до себе, міжособистісні стосунки, гармонійний спосіб життя, мотивація до саморозвитку) та психологічний механізм його розвитку. Звертається увага на критерії зазначеного утворення (зовнішні ознаки благополуччя, задоволеність життям, перевага позитивних емоцій над негативними).

Зроблено акцент на значущості юнацького віку для розвитку суб'єктивного благополуччя особистості, окреслено гендерні відмінності його розвитку, яке у дівчат більше пов'язано з найближчим оточенням, а в хлопців – з самореалізацією.

Проведено емпіричне дослідження рівня суб'єктивного благополуччя в юнаків та дівчат, окреслено його рівні та визначено взаємозв'язок між його компонентами (психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки). Акцентується увага на тому, що в юнацькому віці суб'єктивне благополуччя найбільше залежить від міжособистісних стосунків та задоволеності ними.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки, нормативне благополуччя, відчуття щастя, суб'єктивне благополуччя в юнацькому віці.

Molchanova Oksana Mykolaivna, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Faculty No. 1, Donetsk State University of Internal Affairs (Kropyvnytskyi), e-mail: molchanovadondyvs@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3054-1126>

SUBJECTIVE WELL-BEING AS A CRITERION OF MENTAL HEALTH OF A PERSON IN ADOLESCENCE

Abstract. The article is devoted to the study of the problem of subjective well-being of the individual, which reflects the assessment of the emotional state and life in general. Given the increasing level of stress among Ukrainians due to the Russian aggression against Ukraine and the experience of various traumatic events accompanying military operations (loss of relatives, destruction of housing, injuries, death of loved ones and constant threat to life), the issue of mental health has become very relevant. Based on the analysis of foreign and domestic scholars, the relationship between the subjective well-being of an individual and his or her mental health is determined. The psychological content of the phenomenon of subjective well-being (experience of happiness, life satisfaction, positive emotionality and psychological health) is determined and its connection with values and character traits, self-affirmation and life satisfaction is outlined.

The components of subjective well-being (attitude to oneself, interpersonal relationships, harmonious lifestyle, motivation for self-development) and the psychological mechanism of its development are highlighted. Attention is drawn to the criteria of this formation (external signs of well-being, life satisfaction, prevalence of positive emotions over negative ones).

The emphasis is placed on the importance of adolescence for the development of subjective well-being of the individual, gender differences in its development are outlined, which in girls is more related to the immediate environment, and in boys - to self-realization.

An empirical study of the level of subjective well-being in boys and girls is carried out, its levels are outlined and the relationship between its components (psychological well-being, physical health and relationships) is determined. It is emphasized that in adolescence, subjective well-being depends most on interpersonal relationships and satisfaction with them.

Key words: subjective well-being, mental health, psychological health, physical health and well-being, relationships, normative well-being, sense of happiness, subjective well-being in adolescence.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства тісно пов'язаний з воєнними діями, які веде Росія на території України. Війна має значний вплив на українців, який охоплює різні аспекти їхнього життя. Ми можемо спостерігати зростання рівня стресу та вимог до людини, прискорення темпу життя, переживання травматичних подій через втрату рідних, поранення, руйнування домівок та постійну загрозу життю. Тому, питання психічного здоров'я українців особливо актуальне. Одним із показників зазначеного явища виступає суб'єктивне благополуччя, яке відображає оцінку емоційного стану особистості та життя загалом.

Проблемою благополуччя цікавилися дослідники різних напрямків, але започаткували їх Н. Бредберн та К. Ріфф, які включали до цієї сфери переживання щастя, задоволеність життям, позитивну емоційність та психологічне здоров'я. Р. Емонс визнавав суб'єктивне благополуччя значущим елементом психологічного життя людини. Зв'язок благополуччя особистості

можна простежити з толерантністю у дослідженнях К. Роджерса, Г. Олпорта, В. Франкла та ін. Більш сучасні українські дослідження доводять закономірний зв'язок між суб'єктивним благополуччям особистості та її цінностями й рисами характеру (А. Аверьянова), з самоствердженням (В. Гришко, Н. Лебедева), з переживанням щастя (І. Гуляс), з задоволеністю життям (В. Жорова), інтересами (В. Король) [1].

Психічне здоров'я особистості пов'язане з її внутрішнім світом та сприяє гармонійному включенню в соціум, орієнтує на саморозвиток і самореалізацію. Юнацький вік можна вважати сензитивним для розвитку стратегій психічного здоров'я, адже саме в юнаків та дівчат активно розвиваються адаптивні стратегії, емоційна регуляція, навички самоконтролю, особиста ідентичність. Це період інтенсивних змін у соціальному та когнітивному розвитку, в якому створюється здорова основа для подальшого дорослого життя.

Крім вікових особливостей юнаків та юнок на переживання ними благополуччя дуже сильно впливають тенденції розвитку суспільства. Адже вони спираються на стандарти майбутнього та дуже чутливо реагують на зміни. Зараз відбувається революційний період розвитку українського суспільства, який змушує розвивати інноваційний тип адаптації. Це провокується ще й тим, що саме молодь опинилась в найскладнішому положенні, вона зараз позбавлена можливостей нормальної освіти та ефективних взаємодій з однолітками й іншими оточуючими їх людьми. Дорослі люди, які повинні виховувати молодь, часто не можуть адаптуватись до нових змін, відповідно, не можуть вплинути на результат соціалізації підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Т. Кирпенко, суб'єктивне благополуччя визначає ставлення особистості до свого життя, впливає на встановлення рівноваги з навколишнім середовищем та є відображенням психічного здоров'я. Вчена відзначила наступні складові, які впливають на даний феномен: не об'єктивні умови життя, а ставлення до себе, міжособистісні стосунки, цілі та цінності, гармонійний спосіб життя (поєднання фізичної, емоційної, соціальної, психологічної, інтелектуальної та духовної складових), мотивація до саморозвитку та прагнення самостійно будувати власну поведінку. Дослідниця виокремила психологічний механізм розвитку суб'єктивного благополуччя, який полягає в подоланні суперечності між цінностями та реальною поведінкою [2].

Т.Федотова критеріями суб'єктивного благополуччя визначила наступні ознаки: зовнішні ознаки благополуччя (соціально схвальні цінності та якості як показник приналежності до певної культури), задоволеність життям (відповідно до власних стандартів якості життя), перевага позитивних емоцій над негативними. Вчена визнала зазначений феномен інтегральним показником, який об'єднує не тільки задоволеність собою та власним життям, а й у відчутті щастя [3].

С. Мащак, Х. Кучвара, проаналізувавши підходи до визначення поняття «суб'єктивне благополуччя» в науковій літературі, окреслили три види зазначеного феномену:

- нормативне благополуччя, показником якого є зовнішній критерій доброчесності та правильності життя, відповідність ціннісних орієнтацій своїй культурі;

- суб'єктивне благополуччя, яке проявляється як оцінка задоволеності життям та відповідністю власним критеріям та бажанням.

- відчуття щастя, яке проявляється як перевага позитивних емоцій над негативними, або схильність до таких емоцій [4].

Також вчені відзначили методологічну проблему у трактуванні поняття суб'єктивного благополуччя, яка проявляється в різних підходах до його тлумачення. Відповідно до одного з них, поняття суб'єктивного благополуччя розглядають як частину психологічного благополуччя. Вони відзначили схожість даних феноменів, адже психологічне благополуччя також проявляється в переживанні щастя та задоволеності життям. Досить часто психологічне благополуччя визнається компонентом суб'єктивного благополуччя, разом із фізичним та соціальним. Відзначаючи другий підхід дослідники проводять порівняння із внутрішньою структурою особистості, яка складається з фізичного, соціального та духовного «Я» [4].

Л.Сердюк, аналізуючи поняття психологічного благополуччя, визначає його інтегральним показником спрямованості особистості на позитивне функціонування та рівня реалізованості такого спрямування. Суб'єктивно це виражається відчуттям щастя, задоволеності як собою так і своїм життям. Відповідно, даний феномен можна віднести до мотиваційної сфери особистості, який залежить від узгодженості системи ставлень людини та її життєвої перспективи [5].

Н.Єзерська, досліджуючи психологічні чинники суб'єктивного благополуччя відзначала компонентну структуру даного феномену: задоволеність життям, позитивні і негативні емоції (Л.Куліков). Вчена підкреслила загальну визнаність даної структури, та відзначила, що задоволеність життям прямо пов'язана з кількістю позитивних та протилежно - негативних емоцій. Також вчена констатувала основні функції даного утворення, які виділив Р.Шаміонов:

- регулятивна (або функція адаптації, яка забезпечує пристосування до вимог соціального оточення через власну ідентичність та досягати прийняття і відчуття особистої комфортності);

- управління когнітивними процесами (адаптація та інтеграція в суспільстві через моделювання та структурування індивідуального когнітивного простору);

- розвиток (саморозвиток через забезпечення зовнішніх умов для нього та задоволення таким чином вищих потреб);

- поведінкова функція (вибір стратегій поведінки з врахуванням направленості особистості) [6].

І.Габа [7], аналізуючи психологічне благополуччя (яке, наслідуючи Е.Діннер, визнає синонімом суб'єктивного благополуччя), окреслила його структуру відповідно до теорії К.Ріфф. Нижче наводимо його складники та варіанти можливого розвитку.

Таблиця 1.

Структура психологічного благополуччя

Складники психологічного благополуччя	Позитивний розвиток	Негативний розвиток
Автономія	Незалежність особистості та можливість протиставити свою думку на основі нестандартного мислення	Надмірна залежність від думки інших та важкість прийняття рішень
Управління навколишнім середовищем	Здатність оволодівати різними видами діяльності та отримувати результат	Власне безсилля, некомпетентність
Особистісне зростання	Сприймання нового та бажання прогресу	Зменшення інтересу до життя, стагнація, невпевненість в своїх силах
Позитивні міжособистісні стосунки	Вміння встановлювати контакти, знаходити компроміс	Самотність, небажання або нездатність створювати і підтримувати контакти
Самоприйняття	Прийняття своїх позитивних рис та недоліків, адекватна самооцінка своєї особистості та життя	Незадоволеність собою та життям
Життєві цілі	осмисленість власного життя та відчуття його цінності	Безглуздість існування, нудьга, туга.

Вчена також виокремила гендерні відмінності юнаків та дівчат у відчутті психологічного благополуччя: у дівчат дане відчуття залежить від кількості позитивних емоцій, пов'язаних з найближчим оточенням (гедоністичний контекст), а в хлопців – з особистісним зростанням та самореалізацією (евдомоністичний контекст) [7].

Отже, зважаючи на те, що психічне здоров'я безпосередньо пов'язане з внутрішнім світом особистості, забезпечує ефективні соціальні взаємодії та орієнтацію на саморозвиток, можемо підкреслити значущість відчуття суб'єктивного благополуччя для гармонійного входження особистості в соціум, саморозвитку та самореалізації.

Також відзначимо актуальність юнацького періоду для розвитку зазначених процесів. О. Зазимко, аналізуючи зміст юнацького етапу розвитку, відзначила, що він пов'язаний з розвитком самосвідомості й когнітивним дозріванням. Для юнаків та дівчат важливими стають вибір життєвої орієнтації, професійне самовизначення та включення в життя суспільства. Окрім зазначеного, даний вік сприяє адекватній оцінці власних можливостей й умов, які існують в суспільстві. В той же час, юнаки та дівчата схильні відчувати сильні емоційні переживання. Тому, вони мають значну потребу в самовдосконаленні й свідомій зміні власної індивідуальності. Юнаки та дівчата утворюють ціннісні орієнтації, які стають стійкою властивістю особистості, впливають на ставлення до навколишньої дійсності та розвиток світогляду. Головним мірилом у постановці завдань життя стає тема майбутнього, а теперішнє закладає основу для будівництва життєвих планів. Тому, підкреслимо значущість даного віку для

розвитку особистості та почуття суб'єктивного благополуччя, яке постає критерієм психічного здоров'я особистості та дозволяє юнакам і дівчатам будувати підґрунтя для успішного майбутнього [8].

Метою статті є емпіричне дослідження рівня суб'єктивного благополуччя юнаків та дівчат як критерію їх психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження рівня суб'єктивного благополуччя ми скористались методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [9, ст.23-26].

Методика складається з 24 пунктів, до яких застосовується 5-бальна шкала. Вона пропонує оцінити рівень суб'єктивного благополуччя за наступними критеріями:

- психологічне благополуччя (яке проявляється як впевненість у своїх думках, переконаннях та здатність контролювати власне життя і оптимістично ставитись до майбутнього);

- фізичне здоров'я та благополуччя (здатність успішно працювати та втілювати повсякденну активність, відсутність тривоги та депресії, задоволеність своїм фізичним станом);

- стосунки (наявність особистих та дружніх відносин з іншими, здатність звернутись за допомогою, відсутність напруги у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, задоволеність власними сексуальним стосунками).

Загальний показник суб'єктивного благополуччя можна отримати, підсумувавши показники зазначених вище трьох шкал.

В нашому дослідженні взяли участь студенти юнацького віку в кількості 55 осіб, серед них 37 дівчат та 18 хлопців. Результати дослідження презентовано на рисунку 1.

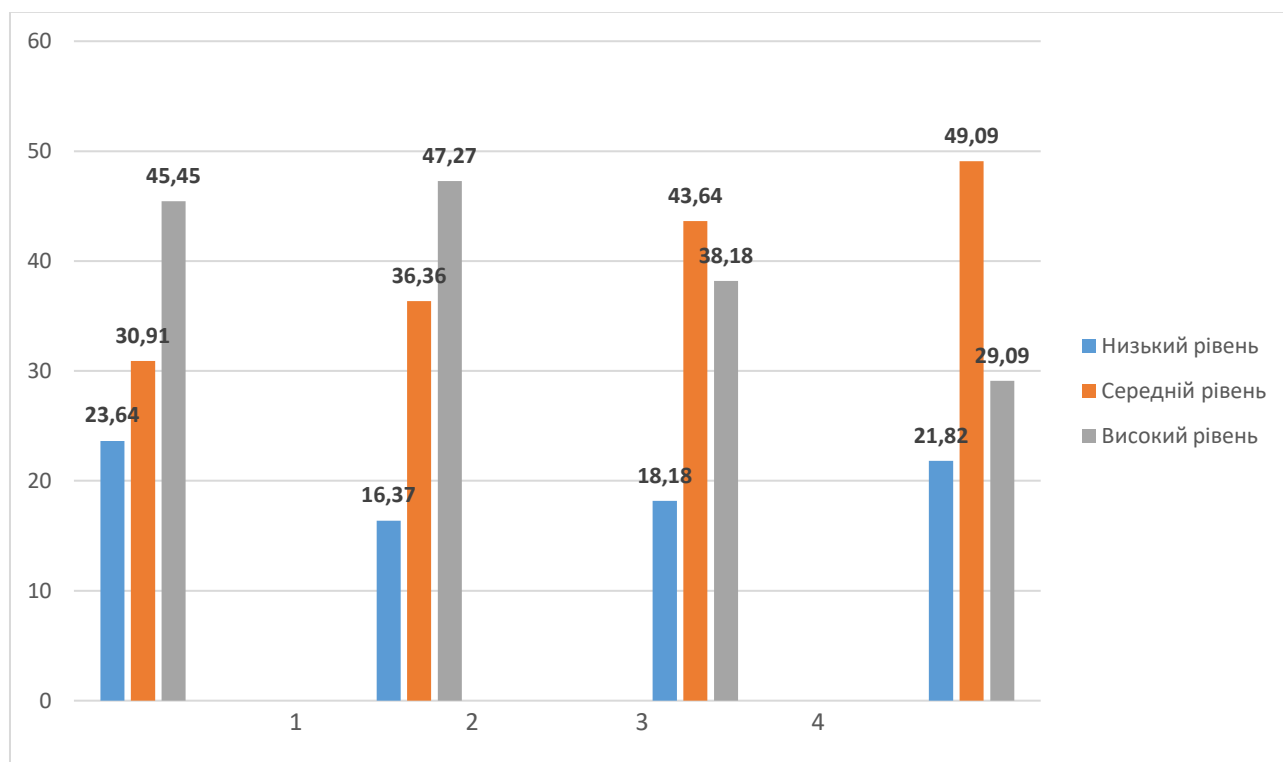


Рис. 1. Кількісні показники суб'єктивного благополуччя студентів

Умовні показники: 1 – психологічне благополуччя, 2 - фізичне здоров'я та благополуччя, 3 – стосунки, 4 – суб'єктивне благополуччя.

Як видно з рисунку, психологічне благополуччя, яке проявляється внутрішньою узгодженістю з власними діями та постійною взаємодією між внутрішнім світом особистості та зовнішнім, визначено майже у половини досліджуваних (45,45%). Досліджувані цієї групи відзначили здатність насолоджуватися життям, відчуття його контролю, впевненість у своїх переконаннях, задоволеність власними досягненнями.

Майже третина опитаних (30,91%) має середній рівень психологічного благополуччя та відмічають у себе лише періодичну здатність насолоджуватися життям, інколи вони відчувають оптимізм стосовно майбутнього, а періодично їм здається, що вони не зможуть прожити життя так, як хочуть. Рівень задоволеності собою та своїми досягненнями у них середній.

І ще одна група досліджуваних (23,64%), яка продемонструвала низький рівень психологічного благополуччя, відчуває тривогу та депресію, нездатність насолоджуватись життям, незадоволеність власною зовнішністю, а ріст та розвиток їх особистості відбувається з відчуттями ускладнень та перешкод.

Проаналізувавши кількісні результати показнику «фізичне здоров'я та благополуччя», можемо констатувати, що високий рівень даного прояву має майже половина опитаних (47,27%). Респонденти даної групи відзначили, що задоволені власним фізичним здоров'ям, мають гарний сон та задоволені якістю своєї життєвої активності.

Середній рівень за даним показником визначено у 36,36% опитаних. Досліджувані цієї групи не завжди задоволені рівнем свого фізичного здоров'я та активності, також можуть відзначати недостатність грошей для задоволення своїх потреб та можливостей для занять спортом / відпочинком.

Також в показнику фізичного здоров'я можемо відмітити найменш численну групу респондентів з низьким рівнем (16,37%). Тобто, ця часина респондентів відзначила незадоволеність рівнем свого здоров'я, сну, відпочинку та можливостей і активності. Можемо припустити, що найменша кількість респондентів, які незадоволені даною сферою визначено через їх вік, адже в юнацькому віці менша кількість хронічних захворювань, чим у більш дорослих людей.

На противагу попередньому, наступний показник «стосунки» має найбільш виражений низький рівень (21,82%). Це окреслює найвищий рівень незадоволеності своїм особистим життям у респондентів даної групи. Вони не почуваються щасливими у стосунках, хоча це також може бути пов'язано і з їх відсутністю. Адже, юнацький вік, це період найактивнішого пошуку партнера та побудови ефективних для себе взаємодій. Крім того, представники даної групи незадоволені своїм сексуальним життям, а звернутися за допомогою не завжди в змозі.

І, відповідно, в даній групі опитаних найменший показник високого рівня (38,18%), який проявляється задоволенням від свого особистого та сексуального життя та почуттям комфорту у спілкуванні з іншими. Також при необхідності, представники даної групи можуть звернутись за допомогою.

Середній рівень за показником «стосунки» визначено в 43,64% респондентів. Юнаки та дівчата даної групи періодично відчувають гармонію в стосунках з іншими, але, також, можуть бути незадоволені ними.

За результатами отриманих показників, нами було визначено загальний рівень суб'єктивного благополуччя в юнаків та дівчат. Майже половина опитаних має середній рівень прояву даного показника (49,09%). Вони, загалом, здатні насолоджуватись життям, задоволені своїм фізичним здоров'ям та зовнішністю, життєвою активністю й стосунками. Але, інколи, відчувають, що не контролюють власне життя, не впевнені у своїх переконаннях та незадоволені власними досягненнями.

Майже третина опитаних (29,09%) мають високий показник суб'єктивного благополуччя, який проявляється в задоволеності своїм життям, стосунками, активністю, зовнішністю. Юнаки й дівчата цієї групи мають відчуття контролю власного життя, чіткі переконання та задоволені власними досягненнями.

Низький рівень суб'єктивного благополуччя має майже третина юнаків та дівчат (21, 82%). Вони відчувають незадоволеність своїм життям, фізичним станом, зовнішністю; в той же час респонденти цієї групи не мають відчуття контролю та не задоволені своїми досягненнями.

Для окреслення показника, який має найбільший вплив на суб'єктивне благополуччя, ми застосували t-критерій Стьюдента, який дозволив нам визначити статистично значимі відмінності між вибірками. Ми порівняли між собою показники суб'єктивного благополуччя з його загальною оцінкою та визначили, що відмінність між результатами була статистично значуща у всіх варіантах вимірювань при $p \leq 0,01$. Найбільші відмінності було виокремлено між показниками загального критерію благополуччя та стосунками (37,88), дещо менші між загальним середнім показником та фізичним здоров'ям (36,97), і на третьому місці рейтингу опинились показники між загальним середнім та психічним благополуччям (24,53). Відмінності у складниках суб'єктивного благополуччя розподілились наступним чином: стосунки найбільше корелюють з психічним благополуччям (23,53), а найменше з фізичним здоров'ям та благополуччям (6,43). Також визначилась залежність між психічним благополуччям та фізичним здоров'ям і благополуччям (18,39). Отже, можемо констатувати, що рівень суб'єктивного благополуччя у юнаків та дівчат найбільше пов'язаний із стосунками, а стосунки, в своє чергу, з психічним благополуччям.

Висновки.

Суб'єктивне благополуччя виступає інтегральним показником задоволеності життям, впливає на встановлення рівноваги з навколишнім середовищем та відображає психічне здоров'я особистості. Найчастіше в науковій літературі дане поняття визначають як нормативне благополуччя, суб'єктивне благополуччя або ж відчуття щастя. Юнацький вік є важливим періодом для розвитку даного феномену та дозволяє особистості закладати підґрунтя для успішного майбутнього.

Лише третина юнаків та дівчат продемонстрували високий рівень суб'єктивного благополуччя, який проявляється задоволеністю життям, здоров'ям та зовнішністю; наявним відчуттям контролю власного життя та

гармонійними міжособистісними стосунками. При чому, стосунки є найвагомішою складовою суб'єктивного переживання в юнацькому віці.

Наше дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми та потребує розширення діагностики даного феномену з метою виділення критеріїв і механізмів розвитку суб'єктивного благополуччя в юнацькому віці.

Література

1. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – 177 с.
2. Кирпенко Т.М. Суб'єктивне благополуччя як чинник фізичного здоров'я особистості: шляхи взаємовпливу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019, Том. VII, Екологічна психологія, Вип. 48.* с. 95-103
3. Федотова Т. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості (на прикладі працівників державної служби). *Психологічні перспективи, Вип. 31, 2018.* с.280-291
4. Мащак С. О. Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Випуск 6, 2022.* с.5-9
5. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.*
6. Єзерська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07, Київ, 2018. 247 с.
7. Габа І. М. Психологічне благополуччя: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології. Випуск 1, Т. 1. 2019. С.150-154.*
8. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73-78.*
9. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

References

1. Tytarenko, T. M. (Eds.). (2017). Rakursy psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: zbirnyk tez dopovidei vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru "Rakursy psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti", [Perspectives on the Psychological Well-Being of the Personality: Collection of Abstracts of the All-Ukrainian Scientific and Practical Seminar "Perspectives on the Psychological Well-Being of the Personality"]. Nizhyn : NDU im. M.Hoholia [in Ukrainian].
2. Kyrpenko, T. M. (2019). Subiektyvne blahopoluchchia yak chynnyk fizychnoho zdorovia osobystosti: shliakhy vzaiemovplyvu [Subjective well-being as a factor of physical health: ways of mutual influence]. Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu

psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy - Actual problems of psychology: a collection of scientific papers of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 7, 95-103 [in Ukrainian].

3. Fedotova, T. (2018). Osoblyvosti vyjavu subiektyvnoho blahopoluchchia yak pokaznyka psykhychnoho zdorovia osobystosti (na prykladi pratsivnykiv derzhavnoi sluzhby) [Peculiarities of manifestation of subjective well-being as an indicator of mental health (on the example of civil service employees)]. *Psykhologichni perspektyvy - Psychological perspectives*, 31, 280-291 [in Ukrainian].

4. Mashchak, S. O. & Kuchvara Kh. B. (2022) Osoblyvosti subiektyvnoho blahopoluchchia ukraintsiiv v umovakh viiny [Peculiarities of the Subjective Well-Being of Ukrainians in the Conditions of War]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia Psykhologhiia - Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series Psychology*, 6, 5-9 [in Ukrainian].

5. Serdiuk, L. Z. (2017) Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of psychological well-being of a person]. *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual problems of psychology. Collection of scientific papers of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 5, 124-133 [in Ukrainian].

6. Yezerska, N. V. (2018). *Psykhologichni chynnyky sub`iektyvnoho blahopoluchchia pidlitkiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu* [Psychological factors of subjective well-being of adolescents in a specialized boarding school]. Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

7. Haba, I. M. (2019). *Psykhologichne blahopoluchchia: hendernyi aspekt* [Psychological well-being: the gender aspect]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii - Theory and practice of modern psychology*, 1, 150-154 [in Ukrainian].

8. Zazymko O. V. (2020). *Osoblyvosti formuvannia indyvidualnoho dosvidu yunakiv*. [Osoblyvosti formuvannia indyvidualnogo dosvidu yunakiv] *Dosvid osobystosti: teoriia i praktyka. Zbirnyk materialiv IKh Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii - Dosvid osobystosti: teoriia i praktyka* [Personality: theory and practice]. *Zbirnyk materialiv IKh Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 3-78 [in Ukrainian].

9. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M. & O. S. Kovalchuk (2023). *Metodyky doslidzhennia psykhychnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii: psykholohichniy praktykum* [Methods of researching mental health and well-being of organizational staff: psychological workshop]. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 76 [in Ukrainian].