

<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3>

УДК 159.922.1: 159.96

Олександра Брюховецька

Тетяна Чаусова

Леся Інжисєвська

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК

Брюховецька Олександра, Чаусова Тетяна, Інжисєвська Леся. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок.

Вступ. У статті представлено теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження феномену психологічного благополуччя та особистісної тривожності у жінок як індикатора благополуччя.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив особистісної тривожності на благополуччя у жінок.

Методи. «Опитувальний бланк особистісної тривожності» (Спілбергера-Ханіна); «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуа-Баду, в адаптації М. Соколової).

Результати. Виявлено психологічні особливості жінок, які мають різні рівні благополуччя та особистісної тривожності. Аналіз теоретичних і емпіричних даних підтвердив наявність закономірного зв'язку між психологічним благополуччям і тривожністю жінок.

Висновки. З метою оптимізації психологічного благополуччя, в процесі надання соціально-психологічної підтримки, була розроблена та апробована тренінгова програма, спрямована на зменшення тривожності у жінок та розвиток довіри до інших. Підібрано ефективні методики для зниження тривожності та проаналізовано вплив цих технік на психологічне благополуччя жінок.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, тривожність, соціально-психологічна підтримка жінок.

Bryukhovetska, Oleksandra, Chausova, Tetiana, Inzhievskaya, Lesya. Features of personal anxiety as an indicator of psychological well-being in women.

Introduction. The article presents the theoretical and methodological foundations and empirical study of the phenomenon of psychological well-being and personal anxiety in women as an indicator of their well-being.

Aim. To substantiate theoretically and study empirically the impact of personal anxiety on women's well-being.

Methods. Personal anxiety (Spielberger-Hanin), Psychological Well-being Scale (K. Riff), and The Scale of Subjective Well-being (A. Perude-Badu, adapted by M. Sokolova).

Results. Psychological features of women with different levels of well-being and personal anxiety have been identified. The analysis of theoretical and empirical data confirmed the existence of a relationship between the psychological well-being and anxiety in women.

Conclusions. In order to promote psychological well-being through socio-psychological support, a training program to reduce anxiety in women and develop their trust in others was developed and tested. The program used special techniques and instruments whose effectiveness was proved in practice.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, anxiety, women social-psychological support.

Вступ. Проблема *психологічного благополуччя* досить актуальна через взаємозалежність суб'єктивного психологічного благополуччя окремої людини та благополуччя країни, регіону в цілому. Особливо зараз, коли ситуація в країні надзвичайно гостра та нестабільна, а ідеали та переконання людей зазнали кардинальної переоцінки. Норми і цінності, які раніше домінували в суспільстві, замінюються на нові, а люди не встигають до них пристосуватись. Тому все це відображається на задоволеності життям, самопочутті та *суб'єктивному благополуччі особистості* (Коробка, 2016). Наразі переважає думка, що для визначення психологічного благополуччя суб'єктивність грає найбільшу роль, адже навіть об'єктивно, за умови наявності усіх складових психологічного благополуччя, людина може відчувати незадоволення. Тому надзвичайно затребуваним стає вміння відчувати психологічне благополуччя, адаптуватись в період нестабільності, керувати своїм життям і водночас пристосовуватись до ситуації невизначеності, намагатись позитивно мислити і знаходити нові сенси, що дуже важко робити в стані тривожності. Саме тому тема тривожності та її впливу на благополуччя особистості постає надзвичайно актуальною в наш час.

Потреби сучасної людини спрямовують розвиток психологічної науки у напрямку вивчення факторів, які сприяють покращенню чи погіршенню психологічного благополуччя. *Тривожність* можна вважати суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості (Ryff, 2008), адже за високого рівня тривожності людині дуже важко відчувати себе щасливою. Навіть при зовнішньому благополуччі вона однаково буде боятись це втратити, або боятись повторення негативних сценаріїв з минулого, що також унеможлиблює досягнення стану внутрішнього спокою та психологічного благополуччя. А у важкі часи сьогодення збільшення стресових навантажень, відчуття тривоги, страху, пригніченості, безпорадності, за таких невизначених часів як війна, є невідворотними.

Огляд досліджень із проблематики психологічного благополуччя, а також проведені нами пілотажні дослідження дозволяють говорити про доцільність вивчення впливу тривожності на психологічне благополуччя жінок, оскільки жінки переживають тривожність майже вдвічі частіше, ніж чоловіки.

Тематика психологічного благополуччя вивчалась здавна. Перші згадки про це можна зустріти в працях античних філософів, таких, як: Арістотель, Сократ, Платон та інших. Сучасна психологія досліджує різні види благополуччя: психологічного (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Ryff, 2002; Титаренко, 2013 та ін.); суб'єктивного (Аршава, 2012; Bradburn, 1969; Гуляс, 2017; Горбаль, 2012; Коробка, 2016; Леонт'єв, 2011; Seligman, 2000 та ін.); емоційного (Арґайл, 2003; Diener, 1984; Гордова, 2011 та ін.); особистісного (Данильченко, 2014; Кашлюк, 2016 та ін.).

Крім того, вчені досліджують структуру психологічного благополуччя (Ryff, 2008 та ін.); залежність благополуччя від самоактуалізації (Шевеленкова, 2005 та ін.) тощо. Вивчають чинники (Арґайл, 2003; Bradburn, 1969; Rath, 2010; Seligman, 2000 та ін.) та ресурси (Diener, 1984; Леонт'єв, 2011 та ін.) благополуччя особистості.

Думки про наявність взаємозв'язку тривожності та суб'єктивного благополуччя у різний час висловлювали Каргіна (2015), Олександров (2009), Шаміонов (2007), Шевеленкова (2005) тощо.

Результати аналізу публікацій, у яких вивчався феномен психологічного благополуччя та його індикатори, дозволяють констатувати, що сьогодні ця тема є актуальною. Представлене дослідження зумовлено тим, що в цілому тема недостатньо розроблена, зокрема на прикладі жіночої вибірки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити вплив особистісної тривожності на благополуччя у жінок.

Методи та організація дослідження. У роботі було використано загально-психологічні методи проведення дослідження, до яких можна віднести теоретичний аналіз проблеми, тестування, методи математичної обробки даних. Зокрема, були використані такі діагностичні методики: 1) «Опитувальний бланк особистісної тривожності» (Спілберґера-Ханіна); 2) «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); 3) «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуа-Баду).

Вибірка дослідження. В опитуванні взяло участь 130 жінок віком від 29 до 52 років, що проживають на території різних областей України.

За критерієм «вік» вибірку було поділено на три групи: від 29 до 36 років (39% опитаних), від 37 до 44 років (50,1% опитаних), від 45 до 55 років (11,2 % опитаних). Для подальшого аналізу за критерієм «сімейний стан» виділили 2 групи: одинокі люди (без пари), в парі (з партнером). З поміж 130 респондентів виявилось 27,8% одиноких (без пари) та 72,3% осіб, що мають партнера в сімейному житті. Також аналіз анкетних даних показав таке: діти є у 83,3% опитаних, без дітей виявилось 16,7% осіб. Серед респондентів 66,7% мають вищу освіту.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасній психології все частіше звертається увага на вивчення проблеми *психологічного благополуччя особистості*. На кінець ХХ століття припадає початок дослідження його джерел та факторів в Україні. Розглядаючи феномен психологічного благополуччя, можна звернути увагу на те, що досі немає єдиного його визначення, а структура його складових також є предметом суперечок вчених та не є сталою. Загальноприйняте визначення *благополуччя* – це добробут, удача, спокійний та щасливий стан кого-небудь, звичайний, без відхилення від норми або небажаних явищ.

Термін «*психологічне благополуччя*» вперше почав вивчати американський психолог Bradburn (1969). Цей термін є досить складним та включає в себе багато різноманітних *факторів*, серед яких: 1) *соціальний*, а саме – сім'я та відносини з оточуючими людьми; 2) *матеріальний*, що включає в себе фінансове благополуччя та стабільність; 3) *особистісний фактор*, що включає ставлення людини до самої себе, її ідентичність.

Саме поняття «*психологічного благополуччя*» було обґрунтоване американською дослідницею Ryff (2002, 2008) та визначається як налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, задоволеності собою та навколишнім світом.

Зарубіжні вчені Bradburn (1969) та Diener (1984) розглядають *психологічне благополуччя* як динамічну здатність особистості до адаптивної (здорової) поведінки, яка включає в себе суб'єктивні психологічні фактори.

Аналіз наукових доробок з проблеми «*психологічного благополуччя*» довів, що термінологічне наповнення цього феномену у фахівців має широкі інтерпретаційні межі. Так, сучасні психологи визначають «*психологічне благополуччя*» як: 1) інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, мети в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступінь реалізованості цієї спрямованості суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям (Ryff, 2008); 2) суб'єктивне відчуття щастя і задоволеності життям (Bradburn, 1969); 3) поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя, і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності (Шаміонов, 2007); 4) злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги (Каргіна, 2015); 5) задоволеність життям і психологічне здоров'я (Deci, 2000); 6) внутрішню цілісність особистості, її згоду з собою, як системну якість людини, набуту в житті (Гуляс, 2007); 7) фактор саморегуляції, результат саморегуляції психічних станів, сприйняття життя (Олександров, 2009); 8) стійку властивість, де домінують позитивні емоції, наявні тісні взаємини, суб'єктна залученість в життєдіяльність, осмисленість життя і позитивна самомотивація (Каргіна, 2015). Узагальнюючи зазначене вище, можна сказати про таку тенденцію розуміння поняття «*психологічне благополуччя*» як наявність цілісності особистості, гармонії, успішності реалізації задуманих цілей, задоволення міжособистісними відносинами, наявність позитивних емоцій.

Спираючись на роботи сучасних українських авторів, можна виділити чотири основні напрями досліджень феномену «*психологічне благополуччя*»: евдемоністичний і гедоністичний підходи, пов'язані з психофізіологічним збереженням функцій, пов'язаних з позитивним функціонуванням, а також підходи, в яких це поняття розглядається як переживання щастя і задоволеності життям.

Важливо відмітити, розглядаючи особливості психологічного благополуччя особистості, що на сьогодні відзначається неоднозначність співвідношення термінів «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Такі науковці як Diener (1984), Ryff (2008), Созонтов (2006) розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного, а інші, наприклад Гуляс (2017), Коробка (2016), Пучкова (2003), Соколова (1996), вважають психологічне благополуччя частиною суб'єктивного. Деякі вчені, такі як Bradburn (1969), Каргіна (2015), вважають ці поняття синонімічними.

Вчені Фесенко та Шевеленкова (2005) доводять, що *суб'єктивне благополуччя* – це складне цілісне переживання, яке може виражатись у суб'єктивних відчуттях щастя, задоволеності собою та власним життям, що тісно пов'язується із базисними цінностями і потребами людини.

Українська вчена Горбаль (2012) трактує *суб'єктивне благополуччя особистості* як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості її власного життя, що залежить, з одного боку, від її особистісних якостей, а з іншого – від обставин її життя. Вона відзначає, що психологічне здоров'я особистості є конкретним втіленням психологічного благополуччя.

У контексті проблеми нашого дослідження під *психологічним благополуччям особистості* ми розуміємо комплекс факторів, які забезпечують задоволеність своїм життям, в основі якого лежить фізичне здоров'я, позитивна життєва енергія, цілеспрямованість, реалізація життєвих планів, сприятливе навколишнє середовище.

Д. Леонт'єв (2011) виділяє такі *основні фактори психологічного благополуччя особистості*: 1) мета в житті (наявність життєвих цілей, покликань, намірів у житті); 2) інтерес та емоційна насиченість життя; 3) задоволеність самореалізацією (відображає відчуття успіху від власної діяльності); 4) відчуття здатності вплинути на життєві ситуації; 5) впевненість у принциповій можливості здійснювати життєвий вибір.

Якщо проаналізувати всі ці фактори, можна зрозуміти, що підвищене почуття *тривожності* червоною ниткою може пройти через всі ці пункти та негативно вплинути на них, унеможливаючи, таким чином, відчуття психологічного благополуччя.

Тривожність можна вважати суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості (Пучкова, 2003). Емоційні стани, що переживаються в період високої тривожності та їх наслідки, складають серйозну загрозу психологічному благополуччю особистості. Неможливо відчувати себе щасливим, перебуваючи в стані тривожності, занепокоєння та недовіри до світу. Крім того, підвищена тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, вона пов'язана із негативним соціальним статусом та може формувати конфліктні взаємини. Людині, схильній до тривожності, важко досягати мети в житті, відчувати насиченість життя, так як вона постійно перебуває в напрузі та не може бути дуже ефективною. Тому високий рівень тривожності у людини є фактором ризику.

Отож аналіз основних компонентів психологічного благополуччя, таких як: самоприйняття, особистісний ріст, наявність мети, автономія, позитивні відносини з оточуючими, управління оточенням, дозволяє помітити, що людині з підвищеним рівнем тривожності було б важко досягти високих результатів у цих пунктах.

Отже, теоретичні і емпіричні дані проведених раніше досліджень (Аршава, 2012; Гуляс, 2017; Каргіна, 2015; Олександров, 2009; Титаренко, 2016) свідчать про наявність закономірного зв'язку між психологічним благополуччям і рисами особистості та відповідними властивостями характеру.

Для визначення *рівня тривожності* запропонований «Опитувальний бланк особистісної тривожності» (Спілбергера-Ханіна). Тривожність, як риса особистості, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує людину до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин як таких, що несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, величина яких не відповідає величині реальної безпеки.

За результатами шкали особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, серед опитаних респондентів лише 7% мали низький рівень тривожності, 43% – середній, 50% – високий (рис. 1).

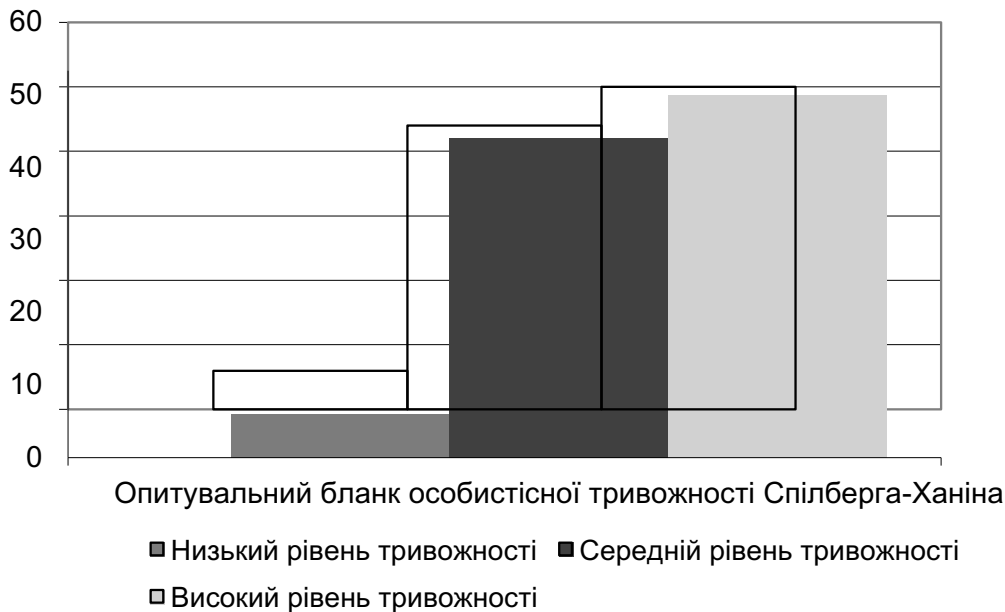


Рис. 1. Рівень особистісної тривожності досліджуваних жінок

Аналізуючи дані жінок, які мали високий рівень особистісної тривожності, можна звернути увагу на те, що 85% з них мають недостатній рівень доходів, і лише 15% – достатній. 75% – одружені або проживають в цивільному шлюбі, 25% – одинокі. Також 88% з них мають вищу освіту, 12% – середню. Високотривожні жінки більш конфліктні, недовірливі, насторожені, напружені та емоційні, схильні до неврозу і депресій, а також частіше страждають на психосоматичні захворювання. Завжди болісно реагують на негаразди чи навіть незначні життєві труднощі. Необхідність подолання складнощів викликає не ентузіазм, а негативні емоції, почуття безсилля та безпорадності, апатію, фрустрацію. Тривожні жінки завжди не стабільні у своїх оцінках навколишньої дійсності.

Жінки з середнім рівнем особистісної тривожності, в основному, були в віковій категорії понад 43 років (75% з них) і 25% – старші 30 років. Цікаво відмітити, що 65% з них – розлучені, 20% – заміжні і 15% – одинокі. З них 84% мають достатній рівень доходів, і 15% – недостатній. Жінки з середнім рівнем тривожності впевненіші у собі, більш врівноважені. Рівень їхньої тривоги, як правило, обґрунтований, виправданий зовнішніми обставинами, доцільний. Вони здатні приймати виважені, а не поспішні рішення.

Зазначимо, що 7% опитаних з низьким рівнем особистісної тривожності були одружені, але не мали дітей. Також вони відмітили, що мають достатній рівень доходів та вищу освіту. Низькотривожні жінки спокійні, дружелюбні, неконфліктні, впевнені в собі. Вони також можуть бути байдужими до подій, що відбуваються навколо них, можуть не надавати їм великого значення, зберігаючи душевну рівновагу. Однак при цьому вони можуть бути надто легковажними, розслабленими, не зібраними і можуть навіть не помітити небезпеку, що загрожує їм.

Отже, переважна більшість досліджуваних жінок (93%) знаходяться у стані тривоги високого та середнього ступеня, тобто відчувають тією чи іншою мірою з якихось причин психологічний дискомфорт.

Для виміру *рівня суб'єктивного благополуччя* було використано шкалу суб'єктивного благополуччя французького психолога (А. Перуе-Бадю, адаптація була здійснена А. Соколовою). Проводився вимір емоційного компонента суб'єктивного благополуччя, оцінювалась якість емоційних переживань людини в діапазоні від оптимізму, впевненості в собі та жвавості до пригніченості, відчуття самотності та дратівливості (рис. 2).

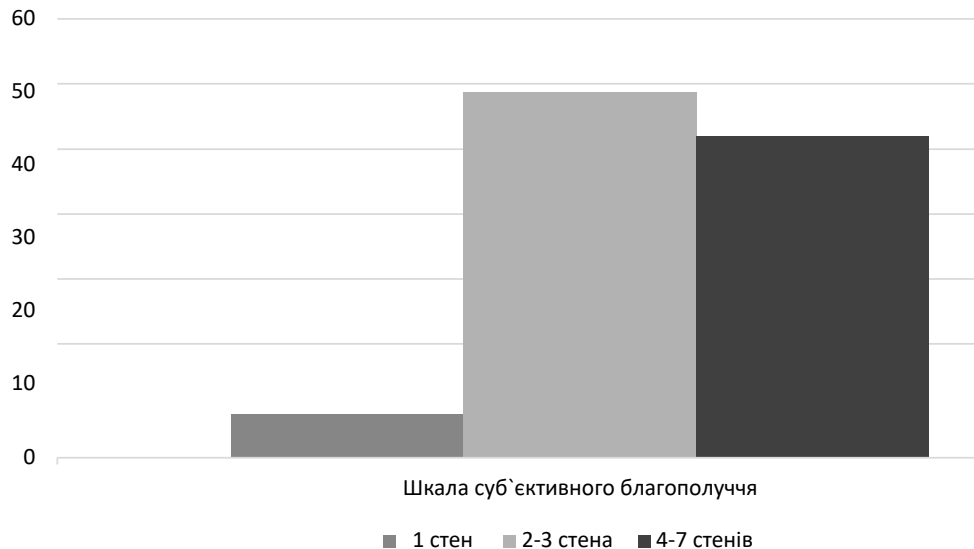


Рис. 2. Рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок

Аналізуючи результати за шкалою виміру суб'єктивного благополуччя, видно, що лише 6% опитаних жінок відчують повне емоційне благополуччя (або заперечують серйозні психологічні проблеми) і мають кількість стенів – 1. Тобто ці жінки не відчують серйозних емоційних проблем, досить впевнені в собі, активні, гармонійно взаємодіють з людьми, що оточують їх, успішно керують своєю поведінкою, задоволені існуючими відносинами. Такі жінки оптимістичні, життєрадісні та енергійні, їх цілком можна назвати задоволеними особистостями.

50% опитаних набрали від 2 до 3-х стенів, що свідчить про те, що вони мають помірний емоційний комфорт, активні та добре спілкуються з іншими, 44% жінок набрали від 4 до 7 стенів, що свідчить про відсутність серйозних проблем, але й про повний емоційний комфорт стверджувати не можна. Можна припустити, що на даному етапі життя ці жінки не мають важких травмуючих факторів, які позбавляють їх емоційної рівноваги. Ймовірно, вони переживають негаразди різного характеру, але, незважаючи на це, мають якусь опору і досить твердо стоять на ногах. Ці жінки зазнають тимчасових психологічних і життєвих труднощів, однак в цілому дивляться у своє майбутнє і на життя оптимістично, вірять у краще.

Жодна опитана не набрала вище 8 стенів.

Якщо проаналізувати дані жінок, що набрали від 1 до 3 стенів, видно, що 100% з них мали низький або середній рівень особистісної тривожності, жодна – високий. З них 78% – мають дітей, 12% – бездітні.

Для дослідження *рівня психологічного благополуччя* було використано шкалу психологічного благополуччя (К. Ріфф), яка вимірює саме актуальне психологічне благополуччя особистості, а не благополуччя потенційне. К. Ріфф (2008) розглядала психологічне благополуччя людини як певний об'єктивний багатовимірний конструкт, оснащений необхідними психологічними особливостями, і в першу чергу пов'язувала його із успішним функціонуванням людини, а не з її емоційними переживаннями. На її думку, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише фактори задоволеності життям. Труднощі та негативний досвід також можуть ставати основою підвищення психологічного благополуччя шляхом переусвідомлення свого життя, переосмислення життєвих цілей та плекання в собі емпатії.

Методика складається з шести шкал: компетентність, автономність, особистісний розвиток, позитивні відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей, самоприйняття.

Аналіз даних за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф) показав, що 50% опитаних жінок мають високий рівень психологічного благополуччя, 31% мають середній і 18% – низький рівень психологічного благополуччя та потенціал для росту (рис. 3).

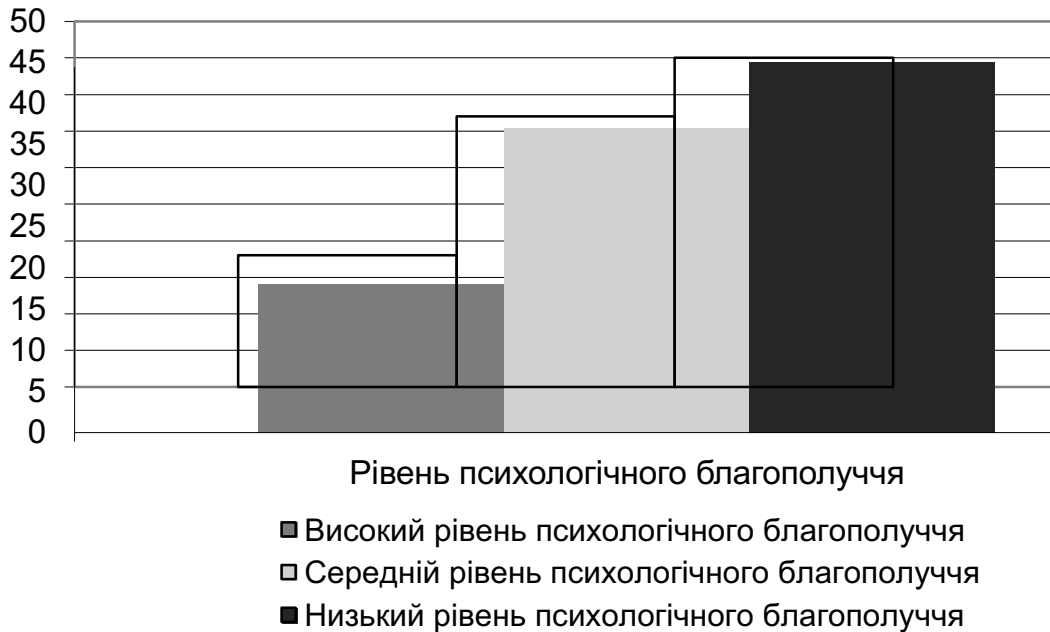


Рис. 3. Рівень психологічного благополуччя досліджуваних жінок

Жінки з високим рівнем психологічного благополуччя та низьким рівнем тривожності є незалежними, незаміжними, керують власним життям, мають позитивні відносини з іншими людьми та самоприйняття. Жінки з середнім рівнем психологічного благополуччя мають низький або середній рівень особистісної тривожності. Аналізуючи жінок, які мають низький рівень психологічного благополуччя, бачимо, що у 100% з них – високий рівень особистісної тривожності. Вони всі заміжні і мають дітей.

Після проведення обчислень кореляції між змінними за допомогою рангового коефіцієнта кореляції Спірмена виявилось кілька ліній взаємозв'язку. Так, можна впевнено сказати, що рівень особистісної тривожності у жінок напряду впливає на їх відчуття суб'єктивного та психологічного благополуччя. Тому при зниженні особистісної тривожності, можна очікувати покращення рівня психологічного благополуччя. Також важливими додатковими показниками є відсутність та наявність дітей, сімейний статус та рівень прибутку.

Отримані нами результати перегукуються із іншими дослідженнями з цієї проблематики (Данильченко, 2014; Headey, 1991; Lyubomirsky, 2008; McAneney; Tully, Hunter, et al., 2015), що дозволяє дійти висновку про можливість оптимізації психологічного благополуччя через зниження рівня особистісної тривожності у жінок в процесі надання соціально-психологічної підтримки. З цією метою нами була розроблена та апробована *тренінгова програма «Тривожність – не вирок, а челендж життя»*, спрямована на зменшення відчуття тривоги у жінок та розвиток довіри до інших.

Мета тренінгової програми: зменшити особистісну тривожність та страх, розвинути навички ефективної комунікації, що в результаті має привести до більш яскравого відчуття психологічного благополуччя.

Завдання тренінгової програми: навчити жінок самостійно знижувати свою особистісну тривожність, розвинути вміння довіряти та відкриватись іншим; покращити навички комунікації, вміння домовлятись та вирішувати свої питання, а не просто терпіти дискомфорт або втікати від проблем.

Очікувані результати: тренінгова програма запроваджує таку взаємодію учасників, в якій вони навчаються новим формам поведінки, експериментують та пробують діяти по-іншому; обмінюються досвідом, як справлятися з особистісною тривожністю.

Після апробації тренінгової програми, за зменшення рівня особистісної тривожності, жінки почали помічати, як багато позитивних речей вони мають у своєму житті, на які раніше не

акцентували свою увагу. Провівши якийсь час в стані спокою, звільнившись від почуття тривожності, жінки відмічали, що тепер хочуть в ньому залишатись надовше. Важливо відмітити, що в багатьох жінок був страх відпустити свої тривожні думки, так як їм здавалось, що вони таким чином впливають на ситуацію, наприклад, доки вони тривожаться, то з їх дітьми чи рідними нічого не станеться. На тренінгу ця ілюзія була детально розібрана, і жінки відмітили, що, дійсно, це не має сенсу.

Висновки. З метою оптимізації психологічного благополуччя, в процесі надання соціально-психологічної підтримки, була розроблена та апробована тренінгова програма, спрямована на зменшення тривожності у жінок та розвиток довіри до інших. Підібрано ефективні методики для зниження тривожності та проаналізовано вплив цих технік на психологічне благополуччя жінок.

Перспективи подальших досліджень. Отримані в ході емпіричного дослідження результати можуть бути корисними для розробки групових та індивідуальних програм соціально-психологічної підтримки жінок з урахуванням особистісної тривожності з метою підвищення їхнього психологічного благополуччя. Для цього суб'єктам надання соціально-психологічної підтримки потрібно здійснювати заходи не лише точкової допомоги таким жінкам у разі виникнення гострої необхідності, але й надавати соціально-психологічну підтримку на регулярній основі для запобігання імовірним негативним емоційним явищам.

Література

1. Аргайл, М. (2003). Психология счастья. Санкт-Петербург: Питер.
2. Аршава, І.Ф., Носенко, Д.В. (2012). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія*, 9/1, 3-10.
3. Горбаль, І. С. (2012). Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету*, 2, 293-303.
4. Гордова, Е. В. (2011). Модель психологической поддержки эмоционального благополучия в процессе обучения. Киев.
5. Гуляс, І. А. (2017). Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» (9 червня 2017 р., м. Ніжин). Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред.) та ін., 177.
6. Данильченко, Т.В. (2014). Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 13, 165-176.
7. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості : теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 3, 48-55.
8. Кашлюк, Ю.І. (2016). Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження. *Психологічні науки*, 2, 70–74.
9. Коробка, Л.М. (2016). Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, 207-213.
10. Леонтьев, Д. А. (2011). Введение: личностный потенциал как объект изучения. *Личностный потенциал: структура и диагностика*, 5-11.
11. Олександров, Ю. М. (2009). Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*, 32, 175-179.
12. Пучкова, Г. Л. (2003). Суб'єктивне благополуччя як фактор самоактуалізації особистості. Херсон.
13. Созонтов, А. Е. (2006). Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, 4, 105-114.
14. Титаренко, Т. М. (2013). Особистісне самоконструювання : циклічнопоступальна динаміка. *Психологія і особистість*, 1(3), 85-96.
15. Титаренко, Т. М. (2016). Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки : проблеми і здобутки*, 9, 196-215.
16. Шамионов, Р. М. (2007). Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции). *Мир психологии*, 2, 143-148.
17. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П. П. (2005). Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*, 3, 95-129.
18. Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-being. Chicago: Aldine.
19. Deci, E. L., & Ryan, R. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, 4, 227-268.
20. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.

21. Headey, B., & Wearing, A. (1991). Subjective Well-Being: The Stocks and Flows Framework. *Subjective WellBeing: an interdisciplinary perspective*. Ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz, 49–73.
22. Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin Press.
23. McAneney, H., Tully, M.A., & Hunter, R.F. (2015). Individual factors and perceived community characteristics in relation to mental health and mental well-being. *BMC Public Health*, 15, 1237 <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2590-8>.
24. Rath, T. & Harter, J. (2010) Well-Being: The Five Essential Elements. New York: Gallup press.
25. Ryff, C. (2008). Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*, 9, 13-39
26. Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (2002). Shmotkin Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1007-1022.
27. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 1, 5-14.

References

1. Argail, M. (2003). Psikhologia schastyia [Psychology of happiness]. Piter. [In Russian]
2. Arshava, I.F., Nosenko D. V. (2012). Subyektivne blagopoluchchya i iogo indyvidualno-psykhologichni ta osobystisni korelyaty [Subjective well-being and its individual psychological and personal correlates]. *Visnyk DNU. Seria: Pedagogika i psykholgia*, 9/1, 3-10. [In Ukrainian]
3. Gorbali S. I. (2012). Vidchuttya subyektivnogo blagopoluchchya yak peredumova ta vtilennya psykhologichnogo zdorovya osobystosti [Perceiving subjective well-being as a prerequisite and embodiment of a persons psychological health]. *Naukovyi visnyk Lvivskogo derzhavnogo universytetu*, 2, 293-303. [In Ukrainian]
4. Gordova, E. V. (2011). Model psikhologicheskoi podderzhki emotsionalnogo blagopoluchchia v protsesse obuchenia [Emotional well-being psychological support model in the learning process]. Kiev. [In Russian]
5. Gulyas, I. A. (2017). Subyektivne blagopoluchchya: aspekty doslidzhen [Subjective well-being: aspects of research]. *Rakursy psykhologichnogo blagopoluchchya osobystosti: zbirnyk tez dopovidei vseukrainskogo nauково-praktychnogo seminaru «Rakursy psykhologichnogo blagopoluchchya osobystosti»* (9 chervnya 2017 r., m. Nizhyn). [In Ukrainian]
6. Danylchenko, T. V. (2014). Obyektivni faktory subyektivnogo blagopoluchchya [Objective factors in subjective well-being]. *Aktualni problemy psykhologii. Psykhologia osobystosti. Psykhologichna dopomoga osobystosti*, 13, 165-176. [In Ukrainian]
7. Kargina, N. V. (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennya psykhologichnogo blagopoluchchya osobystosti: teoretychnyi aspekt [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: a theoretical aspect]. *Nauka i osvita*, 3, 48-55. [In Ukrainian]
8. Kashlyuk, Yu. I. (2016). Fenomen psykhologichnogo blagopoluchchya osobystosti, yak obyekt psykhologichnogo doslidzhennya [The phenomenon of psychological well-being of the individual as an object of psychological research]. *Psykhologichni nauky*, 2, 70–74. [In Ukrainian]
9. Korobka, L. M. (2016). Subyektivne blagopoluchchya osoby v konteksti problemy adaptatsii do umov i naslidkiv voyennogo konfliktu [Subjective well-being in the context of the problem of adjustment to the conditions and consequences of a military conflict]. *Ckhidnoyevropeiskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky, fakultet psykhologii*, 207-213. [In Ukrainian]
10. Leontev, D. A. (2011). Vvedenie: lichnostnyi potentsial kak obekt izucheniya [Introduction: personal potential as an object of study]. *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika*, 5-11. [In Russian]
11. Oleksandrov, Yu. M. (2009). Samoregulyatsia yak chynnyk psykhologichnogo blagopoluchchya [Self-regulation as a psychological well-being factor]. *Visnyk KhNPU im. G.S. Skovorody. Psykhologia*, 32, 175-179. [In Ukrainian]
12. Puchkova, G. L. (2003). Subyektivne blagopoluchchya yak faktor samoaktualizatsii osobystosti [Subjective well-being as a personal self-actualization factor]. Kherson. [In Ukrainian]
13. Sozontov, A. E. (2006). Gedonisticheskii i evdemonisticheskii podkhody k probleme psikhologicheskogo blagopoluchchia [Hedonistic and eudemonistic approaches to the problem of psychological well-being]. *Voprosy psykhologii*, 4, 105-114. [In Russian]
14. Tytarenko, T. M. (2013). Osobystisne samokonstryuvannya: tsyklichnopostupalna dynamika [Personal self-designing: cyclical dynamics]. *Psykhologia i osobystist*, 1(3), 85-96. [In Ukrainian]
15. Tytarenko, T. M. (2016). Indykatory psykhologichnogo zdorovya osobystosti [Individual psychological health indicators]. *Psykhologichni nauky: problemy i zdobutky*, 9, 196-215. [In Ukrainian]
16. Shamionov, R. M. (2007). Psikhologia subektivnogo blagopoluchchia: (k razrabotke integrativnoi kontseptsii) [Psychology of subjective well-being: (the development of an integrative concept)]. *Mir psykhologii*, 2, 143-148. [In Russian]
17. Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2005). Psikhologicheskoe blagopoluchhie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsii i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the person (review of the basic concepts and a research method)]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 3, 95-129. [In Russian]
18. Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-being. Chicago: Aldine.
19. Deci, E. L., & Ryan, R. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self–Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 4, 227-268.
20. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
21. Headey, B., & Wearing, A. (1991). Subjective Well-Being: The Stocks and Flows Framework. *Subjective WellBeing: an interdisciplinary perspective*. Ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz, 49–73.

22. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
23. McAneney, H., Tully, M. A., & Hunter, R. F. (2015). Individual factors and perceived community characteristics in relation to mental health and mental well-being. *BMC Public Health*, 15, 1237. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2590-8>.
24. Rath, T. & arter, J. (2010). *Well-Being: The Five Essential Elements*. New York: Gallup press.
25. Ryff, C. (2008). Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*, 9, 13-39
26. Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (2002). Shmotkin Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1007-1022.
27. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 1, 5-14.

Відомості про автора

Брюховецька Олександра Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Київ, Україна.

Bryukhovetska, Oleksandra, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Psychology and Personal Development, University of Education Management Institute of Management and Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: ciparisab011@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>

Чаусова Тетяна Володимирівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Київ, Україна.

Chausova, Tetiana, PhD, Associate Professor, Department of Psychology and Personal Development, University of Education Management Institute of Management and Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: tvchausova@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9005-9089>

Інжисєвська Леся Анатоліївна, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Київ, Україна.

Inzhievskaya, Lesya, PhD, Associate Professor, Department of Psychology and Personal Development, University of Education Management Institute of Management and Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: lesiy777@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2058-1485>

Отримано 10 січня 2022 р.
Рецензовано 31 січня 2022 р.
Прийнято 2 лютого 2022 р.