

УДК 159.98:613.86]:159.923:364.658

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.4>

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Гордовська Тетяна Іванівна,

студентка факультету психології та соціології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

Малімон Людмила Яківна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної і соціальної психології
та соціології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті розглянуто феномен психічного здоров'я особистості, підходи до вивчення цього поняття, його основні функціональні характеристики та складові. Висвітлено сутність поняття суб'єктивного благополуччя в межах психологічних досліджень та його місце в структурі психічного здоров'я. Визначено вплив індивідуально-особистісних характеристик на переживання відчуття суб'єктивного благополуччя. Досліджено підходи до розуміння психологічного благополуччя та його взаємозв'язку із психічним здоров'ям особистості.

Ключові слова: особистість, психічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, критерії, показники, рівні психічного здоров'я.

Gordovska Tetiana, Malimon Liudmyla. Subjectivewell-being as an indicator of mental health of personality

The article deals with the phenomenon of mental health of the person, approaches to the study of this concept, its main functional characteristics and components. It is highlighted the notion of subjective well-being within psychological research, its essence and its place in the structure of mental health. The influence of individual personality characteristics on the experience of subjective well-being is determined. Approaches to the understanding of psychological well-being and its interrelation with the mental health of the individual are investigated. The article deals with theoretical analysis and generalization of basic researches of the structure of subjective well-being as one of the indicators of mental health of the individual.

Mental health is considered as a condition that involves a comprehensive general development and harmonious work of all mental functions; a state of mental well-being, which manifests itself in the absence of the psychogenic pain and is a guarantee of adequate regulation of activity and behavior.

The level of subjective well-being confirms the position of a person regarding the possibilities and extent of realization its potential, and is a prerequisite for the realization of goals, dynamic lifestyle, maximally productive and positive interaction with people. To sum up, subjective well-being / ill-being of a person can be regarded as an indicator of her mental health, while mental health is an objective, real manifestation of subjective well-being.

Key words: *personality, mental health, subjective well-being, criteria, indicators, levels of mental health.*

Постановка проблеми. У наш час увага до конструктів психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя є досить високою, оскільки вони лежать в основі багатьох психотерапевтичних запитів. Суб'єктивне благополуччя як показник відчуття задоволеності життям пов'язане із багатьма сферами життя людини – особистісною, соціальною, сімейною, професійною та іншими. Дослідження оцінки

людиною свого життя, її емоційного ставлення до нього представлені в працях представників гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фром, С. Рубінштейн). Вивчення змістовно-структурного компоненту суб'єктивного благополуччя здійснене К. Ріфф, Е. Дінером. Дослідження психологів, в основному полягали в розгляді ціннісно-потребнісних аспектів суб'єктивного благополуччя, а також

оцінки людиною своєї поведінки і результату діяльності щодо їх задоволення.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі й узагальненні основних досліджень конструкту суб'єктивного благополуччя як одного із показників психічного здоров'я особистості.

Оскільки психологія здоров'я є відносно молододу галуззю знань, увага у її вивченні зосереджується на інтегративності моделі здоров'я та синтезі соціального, медико-біологічного, філософського, економічного, індивідуально-типологічного та інших його вимірів. З цього погляду обґрунтованою є потреба виокремити психічне здоров'я як окремий аспект позитивного функціонування особистості, оскільки цей конструкт звертає увагу на індивіда не лише з позиції сприйняття його як біологічної чи соціальної істоти, ай як неповторної особистості з самобутніми характеристиками, що визначають зміст її життя.

Оскільки ми розглядаємо людину як біопсихосоціальну істоту, то однією із складових загального поняття здоров'я є психічне здоров'я, яке розуміють як всебічний загальний розвиток і гармонійну роботу усіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, який проявляється у відсутності хворобливих проявів психіки, та є запорукою адекватних відповідно до умов навколишнього середовища регуляції діяльності і поведінки [13].

Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє ряд критеріїв психічного здоров'я:

- відчуття і розуміння неперервності і ідентичності власного психічного та тілесного «Я»;

- сталість та ідентичність переживань, почуття постійності в однотипних життєвих обставинах;

- можливість критичної оцінки щодо власної психічної діяльності, її наслідків та щодо себе самого;

- рівень реакцій психіки на подразники повинен бути відповідно адекватним до сили та частоти впливу середовища, зовнішніх обставин та життєвих ситуацій;

- можливість саморегулювання та управління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;

- здатність до планування та реалізації власної діяльності;

- можливість змінити способи поведінки відповідно до зміни життєвих обставин [1].

Психічне здоров'я особистості характеризується такими особливостями емоційної сфери, як емоційна врівноваженість, стійкість емоцій, стійкість до стресових факторів, врівноважений характер взаємостосунків з людьми. Важливими особистісними якостями є безумовне прийняття інших людей, повага та визнання індивідуальності та цінності кожної особистості, відкритість індивіда до власного досвіду, до себе та інших, відповідні до ситуації висловлювання та експресія почуттів і думок, відповідальність за власне життя та вчинки, конгруентність, оптимістичний погляд на ситуації та життя загалом тощо. Чинниками, від яких залежить психічне здоров'я є домінуюча стратегія ставлення до оточуючих, переважаючий емоційний стан особи.

Усвідомлення відповідальності за своє існування і стан здоров'я, самовивчення, самопошук, аналізування своїх вчинків, розуміння себе та самоприйняття як процес внутрішньої інтеграції, життя «тут і тепер», обдумане, відповідна людині ієрархія цінностей, вміння зрозуміти та прийняти іншу людину, довіра до процесу життя – це основні фактори, які сприяють покращенню психічного здоров'я людини [13].

Психічне здоров'я є складним, багаторівневим утворенням. Б. Братусь виділяє три рівні психічного здоров'я:

- 1) найвищий – особистісно-смысловий, або рівень особистісного здоров'я, що визначається в якості смыслових відношень особистості;

- 2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, який залежить від того, наскільки людина має здібності вибудувати адекватні можливості реалізації смыслових прагнень;

- 3) найнижчий – рівень психофізіологічного здоров'я, який визначають особливості внутрішньої, нейрофізіологічної побудови актів психічної діяльності [2].

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей індивіда, такі, як емоційність, чутливість, збудженість. Психічне здоров'я тісно пов'язане з особли-

востями мислення людей, характерами, здібностями. Всі чинники та складові психічного здоров'я обумовлюють індивідуальні особливості реакції на одні і ті ж життєві обставини та ситуації, можливість виникнення афектів і стресів.

Б. Петраков і А. Петракова трактують термін «психічне здоров'я» як «динамічний процес психічної діяльності, якому властива детермінованість психічних явищ», взаємозв'язок, що проявляється в гармонійному відображенні обставин дійсності і ставлення людини до неї, адекватність реакцій на зовнішні біологічні, фізичні, соціальні, психічні умови, завдяки тому, що людина здатна контролювати власні поведінкові прояви, здійснювати планування та прокладати свій шлях у мікро- і макродовкіллі [6].

В. Семке описує психічне здоров'я як стан динамічної рівноваги людини з довкіллям, де всі закладені від природи здібності проявляються найбільш повно і всі важливі для життя підсистеми виконують свої функції з оптимальною інтенсивністю [12].

Є. Калітєвська пише, що психічне здоров'я є власною життєвою здібністю людини, що забезпечується повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату [8]. Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що благополуччя особистості охоплюється реалізацією її здібностей, подоланням нормальних життєвих напружень, можливостями протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у свою громаду [1].

Ми дотримуємось поглядів А. Петровського та М. Ярошевського, які вказують на те, що душевне благополуччя є основою психічного здоров'я, та проявляється воно через відсутність хвороб та дисгармонійних психічних проявів, а також у забезпеченні регуляції поведінки та діяльності. Психологічними критеріями психічного здоров'я є:

- відповідність внутрішніх образів індивіда об'єктам реального світу; адаптованість у мікросоціальних відносинах;
- здатність до саморегуляції, яка проявляється через поведінкові прояви;
- можливість розумного формування планів щодо довгострокових та коротко-

строкових цілей та підтримання активності щодо їх досягнення [10].

Попри те, що визначення психічного здоров'я, яке запропонувала Всесвітня організація охорони здоров'я, піддається критиці через статичність та ідеалістичність, актуальним залишається розгляд здоров'я у трьох основних аспектах: фізичному, психічному та соціальному. Психічне здоров'я найчастіше вивчають з позиції другого, психічного аспекту, тому що окрім розуміння особливостей, властивостей, закономірностей, механізмів психічних розладів, актуальним є вивчення вищезазначених процесів та явищ психіки на рівні індивідуально-психологічних особливостей за умови, що відсутньою є виражена патологія [4]. З цієї точки зору визначають два блоки психічного здоров'я, один з яких відноситься до характеристик властивостей і процесів емоційної та когнітивної сфер – це структурно-процесуальне здоров'я. Другий блок – це власне психологічне здоров'я, яке охоплює ноогенну та ціннісно-мотиваційну сфери людського життя, духовне життя, властивості «Я» і переконання [3].

З точки зору розгляду психічного здоров'я як чинника, що є основою соціального зростання та адаптації в соціумі, а також розвитку особистості, основним його критерієм вважається адаптованість, яку можна прослідкувати не тільки в об'єктивно дослідженій ситуації рівноваги або через суб'єктивне відчуття задоволеності своїм місцем у соціальному середовищі, а й через відсутність небажаних поведінкових, емоційних, особистісних наслідків у майбутньому та розвиток особистості. Цей аспект зближує поняття психічного здоров'я з конструктом суб'єктивного благополуччя. На думку дослідників у галузі когнітивно-біхевіоральної психології, адаптація, як основа психічного здоров'я визначається у термінах поведінки чи дій, тобто конкретних проявів життєдіяльності індивіда. В межах вивчення суб'єктивного благополуччя і психічного здоров'я досліджується, як внутрішні та зовнішні диспозиції можуть впливати на психологічний стан людини, проте не через її особисте ставлення до життя та до себе, а через об'єктивні вияви функціонування процесів психіки та прояви психічних станів.

І. Галецька зазначає, що інший аспект щодо розуміння психічного здоров'я досліджує екзистенційно-гуманістичний напрям психології, і з цієї точки зору бачення цього конструкту ототожнюється із поняттям зрілості особистості. Показник психічного здоров'я залежить від функціональної ресурсності і гнучкості, здатності до самотрансцендентності, сприйняття себе та прийняття інших. Відповідно до цього погляду основні критерії психічного здоров'я співпадають з критеріями внутрішньої свободи індивіда, до яких відносять розсудливість, духовну незалежність, володіння собою та своєю поведінкою, здатність підтримувати і покращувати інтрапсихічну й інтерперсональну рівновагу [5].

Суб'єктивне благополуччя як феномен викликає інтерес дослідників із різних наукових сфер і для його позначення є багато схожих термінів: щастя [6], психологічне благополуччя [16], якість життя, задоволеність життям [14] тощо. Усі ці терміни мають семантичні особливості, проте у їхньому змісті відображене ставлення особи до різних аспектів власного життя, яке формується під впливом об'єктивних обставин та індивідуальних характеристик з одного боку та позначається на його функціонуванні з іншого.

Позитивна психологія поняття «суб'єктивне благополуччя» вивчає через контекст можливостей реалізації індивідом його внутрішнього потенціалу, досягнення оптимального функціонування, та через пошук ресурсів для подолання негативних психічних станів [8]. Цей аспект схожий зі змістом визначення психологічного здоров'я людини, оскільки психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою, бо відноситься не до конкретних проявів психічного функціонування індивіда, а особистості в цілому та здатності її до самоактуалізації та самореалізації, повноцінного функціонування, відчуття та переживання сенсу власного життя [6].

Суб'єктивне благополуччя є динамічною когнітивно-емоційною оцінкою особистістю власного життя загалом та окремих його сфер, що утворюється на базі об'єктивних чинників, що сприйняті та засвоєні людиною через призму її інди-

видуально-типологічних особливостей. У структурі суб'єктивного благополуччя виділяють два блоки – афективний та когнітивний. Якщо у людини відсутні негативні емоційні переживання протягом певного відрізка часу, і наявні позитивні емоції, водночас уявлення про життя відповідають ідеалам власного існування, тобто людина відчуває задоволеність життям, то у неї формується відкрита, динамічна система образів та уявлень про себе і своє життя.

Поняття «суб'єктивне благополуччя», на противагу визначенню «щастя», позбавлене філософського спекулятивного навантаження, порівняно із «психологічним благополуччям» відображає суто ті аспекти оцінки власного життя, що є в його основі, а не ті, що часто є його результатами (відчуття сенсовності існування, втілення свого потенціалу тощо). Воно є особистісною оцінкою якості різних аспектів життя, виявлених у когнітивних та емоційних феноменах.

Конкретним виявом суб'єктивного благополуччя є психологічне здоров'я. Як і психологічне благополуччя, психологічне здоров'я є наступним етапом після переживання суб'єктивного благополуччя. Якщо в основних сферах життєдіяльності людини відображається те, що вона хотіла б мати, вона отримує стимул для подальшого розвитку та зростання як особистості, реалізації власного потенціалу, що проявляється через психологічне благополуччя та психологічне здоров'я. Відмінність цих категорій полягає у рівні вияву: психологічне благополуччя є суб'єктивною позицією особи щодо можливостей і міри реалізації її потенціалу, в той час як психологічне здоров'я є об'єктивним, реальним виявом суб'єктивного благополуччя. Проте зв'язок цих понять має і інший бік – реалізувавши на певному етапі себе як особистість, результат цієї реалізації стає об'єктивною реальністю людини, до якої формується певне ставлення, тому суб'єктивне благополуччя є також наслідком психологічного здоров'я, будучи одним із його вимірів.

Психічне здоров'я не лише визначає можливість пристосування до мінливих умов реального життя, але й антиципацію можливих наслідків та змін у синтезі із само-

розвитком та самореалізацією ідентичності особистості. Побудовані на базі узагальнення теорій когнітивно-біхевіорального та екзистенційно-гуманістичного підходів щодо розуміння психічного здоров'я критерії останнього об'єднують різні патерни поведінки та диспозиції особистості, які проявляються на різних щаблях функціонування особистості, від взаємодії з оточенням до власного духовного виміру [3]. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя великою мірою збігаються або тісно пов'язані з ними. Так, емоційний фон настрою пов'язаний із задоволеністю життям [6]. Проте очевидно, що цей вплив нетривалий і є прямим показником самопочуття в конкретний момент дійсності. Емоційні реакції на різні життєві ситуації, поряд із поведінковими, є критеріями, що визначають психічне здоров'я.

Більш стабільну роль у детермінації відчуття суб'єктивного благополуччя мають особистісні риси. Із когнітивним компонентом останнього корелюють високий рівень екстраверсії, низькі показники нейротизму, відкритість до досвіду, відчуття міцної соціальної підтримки тощо. Люди, які часто переживають позитивні емоції, на відміну від тих, у кого в емоційному спектрі домінують тривожність і депресія, екстравертовані, відкриті до досвіду, що мають хороші соціальні зв'язки, а також високий соціальний статус, частіше за інших схильні переживати відчуття суб'єктивного благополуччя [15].

П. Левінсон підкреслює роль відносної відсутності інтрапсихічних конфліктів, замученості в діяльність на досягнення мети, наявності друзів, сім'ї (особливо великим є значення шлюбу для чоловіків), задоволеності сімейним життям, високого рівня освіти, фінансової забезпеченості та фізичної привабливості у підвищенні суб'єктивного благополуччя.

О. Князевою було проведено дослідження з українською групою респондентів, протягом якого було з'ясовано, що на відчуття задоволеності життям впливають впевненість у собі, екстравертованість, відчуття внутрішнього контролю над подіями в житті, здатність брати на себе відповідальність за власні дії [9]. Люди, що характеризуються високим рівнем задоволеності життям, більш позитивно

і життєрадісно сприймають навколишню дійсність, іншими словами для них притаманний високий рівень оптимізму.

Як зазначає К. Ріфф, відчуття психологічного благополуччя є вищим, результатом, самоствердним для людини проявом суб'єктивного благополуччя, та тісно пов'язане зі статусом ідентичності, здатністю особистості врегульовувати власні емоційні реакції, цілями конкретного індивіда щодо майбутнього життя та реалізації власного потенціалу, ефективними копінг-стратегіями, ціннісними орієнтаціями, підтримкою найближчого оточення, соціальним статусом, об'єктивним і самооцінним станом здоров'я та рівнем освіти [16].

На думку Ю. Олександрова, психологічне благополуччя пов'язане із рівнем особистісної зрілості, із показниками саморегуляції, здатністю до розвитку власного потенціалу [11]. Р. Шаміонов вказує на зв'язок відчуття психологічного благополуччя з наявністю в особистості мети в житті, почуття осмисленості власного пережитого та актуального теперішнього досвіду, спрямованості на щось у майбутньому, тобто з іншими екзистенційними психологічними характеристиками. Чимало критеріїв психічного здоров'я збігаються або є тісно семантично пов'язаними із вищезгаданими характеристиками індивіда, першочергово – з психологічними корелятами психологічного благополуччя. Сюди належать дієві копінг-стратегії, гнучкість реакцій при реагуванні на різноманітні стимули, якісне функціонування механізмів психологічного захисту, позитивне мислення та оптимістичне на-лаштування до життя, креативність, почуття гумору, рівень інтелектуального розвитку, его-ідентичність, реалістична самооцінка, самоефективність, сприйняття та відчуття себе як людини, яка рухається шляхом до самоактуалізації, почуття когерентності, відчуття сенсу власного життя тощо [4].

Вивчаючи питання можливості збільшення відчуття щастя, деякі дослідники зазначають, що ті категорії, які пов'язують з гармонійним розвитком особистості та психічним здоров'ям, є також детермінантами щастя. Серед них – сила Его, активність, інтегрована ідентичність, внутрішній контроль, психічна зрілість, соці-

альна здатність, відкритість сприймання та досвіду.

К. Ріфф пише, що духовне, соціальне, емоційне благополуччя є показником втілення психічного здоров'я, оскільки є можливою передумовою реалізації в житті потреб щодо реалізації намічених цілей, динамічного способу життя, максимально продуктивної та позитивної взаємодії з людьми та оточенням [16].

У той час як у категорії суб'єктивного благополуччя зосереджується увага на індивідуальному оцінюванні індивідом свого функціонування в різних аспектах життєдіяльності, сферах реалізації своїх здібностей і можливостей та продовження розвитку в них, у категорії психічного здоров'я основна увага припадає на об'єктивну міру здатності до втілення людиною своїх потенційних бажань та цілей. Отже, суб'єктивне благополуччя варто розглядати як одну із передумов, попередній етап на шляху до самоздійснення особистості. З іншого боку, наявність об'єктивних показників здоров'я і його суб'єктивного сприймання людиною як такого, що задовольняє її, підвищує показники суб'єктивного благополуччя.

Відчуття людиною себе здоровою на психічному, соціальному, фізичному рівнях забезпечує те, що особистість краще сприймає реальність, оскільки її самопочуття є складовою суб'єктивного, а результати його втілення – об'єктивного розуміння та сприйняття дійсності, як і когнітивне оцінювання.

У такому ракурсі суб'єктивне благополуччя розглядають як інтегральну особистісну оцінку якості життя загалом та окремих його сфер, гармонійного функціонування психічних процесів та реалізації внутрішнього потенціалу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, розглядаючи психічне здоров'я особистості як динамічний процес психічної діяльності, якому властива детермінованість психічних явищ, взаємозв'язок гармонійного відображення дійсності і ставлення людини до неї, адекватність реакцій на зовнішні умови завдяки самоконтролю емоцій та поведінки, варто виокремити в його структурі відчуття суб'єктивного благополуччя як стану, що характеризується реалізацією здібностей, автономією, компетенцією, самореалізацією інтелектуального й емоційного потенціалу. Суб'єктивне благополуччя – це своєрідна оцінка людиною себе як особистості та життя загалом, що залежить від неї та її особистісних властивостей, а також від зовнішніх чинників – реалій її життя.

Рівень суб'єктивного благополуччя засвідчує позицію людини щодо можливостей і міри реалізації її потенціалу, і є передумовою реалізації цілей, динамічного способу життя, максимально продуктивної та позитивної взаємодії з людьми. Таким чином, суб'єктивне благополуччя/неблагополуччя людини можна розглядати як показник її психічного здоров'я, в той час як психічне здоров'я є об'єктивним, реальним виявом суб'єктивного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Освіта регіону*. 2011. № 2. С. 315–319.
2. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. *Вопросы психологии*. 1997. № 5. С. 3–19.
3. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*. 2007. № 10. С. 317–328.
4. Галецька І. І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я. *Психологія здоров'я: теорія і практика*. Л. : ЛНУ ім. І. Франка, 2006. С. 89–122.
5. Галецька І. І. У пошуках свободи: внутрішня свобода як критерій психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С. 129–139.
6. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць. Серія психологічна*. Львів : ЛДУВС, 2012. № 2. С. 293–303.
7. Горбаль І. С. Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наукових праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. № 37 (61). С. 181–185.

8. Калитиевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию. *Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии*. 1999. С. 231–239.
9. Князева Е. В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2011. № 941. С. 160–165.
10. Никифоров Г. С. Психология здоров'я. 2003. 607 с.
11. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2009. С. 58–62.
12. Семке В. Я. Превентивная психиатрия. Томск : Издательство Томского гос. ун-та, 1999. 403 с.
13. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я: навч. посіб. Чернівці : Книги – XXI, 2009. 296 с.
14. Diener E. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. No. 1. P. 71–75.
15. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York : Penguin Press, 2008. 366 p.
16. Carol D. Ryff, Burton H. Singer. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*. 2008. No. 9. P. 13–39.

REFERENCES:

1. Bodnar M. Samoaktualizatsiia yak chynnyk psykhiichnoho zdorovia studentskoi molodi / M. Bodnar // *Osvita rehionu*. – 2011. – № 2. – S. 315–319.
2. Bratus B. S. K probleme cheloveka v psykholohyy / B. S. Bratus // *Voprosy psykholohyy*. – 1997. – № 5. – S. 3–19.
3. Haletska I. I. Kryterii psykholohichnoho zdorovia / I. I. Haletska // *Visnyk Lvivskoho universytetu. Filosofski nauky*. – 2007. – № 10. – S. 317–328.
4. Haletska I. I. Psykholohichne zdorovia / I. I. Haletska, T. Sosnovskiy // *Psykholohiia zdorovia: teoriia i praktyka*. – L. : LNU im. I. Franka, 2006. – S. 89–122.
5. Haletska I. I. U poshukakh svobody: vnutrishnia svoboda yak kryterii psykholohichnoho zdorovia / I. I. Haletska // *Problemy suchasnoi psykholohii*. – 2010. – № 10. – S. 129–139.
6. Horbal I. S. Vidchuttia subiektyvnoho blahopoluchchia yak peredumova ta vtilennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti / I. S. Horbal // *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav: Zbirnyk naukovykh prats. Seriia psykholohichna*. – Lviv: LDUVS, 2012. – № 2. – S. 293–303.
7. Horbal I. S. Vplyv zhyttiistosti na zadovolenist zhyttiam meshkantsiv heriatrychnoho pansionatu / I. S. Horbal // *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 12. Psykholohichni nauky: zb. naukovykh prats*. – K. : NPU imeni M. P. Drahomanova, 2012. – № 37 (61). – S. 181–185.
8. Kalytyevskaia E. R. Psykhycheskoe zdorove kak sposob bityia v myre: ot obiasneniya k perezhivanyiu / E. R. Kalytyevskaia // *Psykholohiia s chelovecheskym lytsom: Humanystycheskaia perspektyva v postsovetskoj psykholohyy*. – 1999. – S. 231–239.
9. Kniazeva E. V. Udovletvorennost zhyzniiu kak sotsyalniy fenomen / E. V. Kniazeva // *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu imeni V. N. Karazina*. – 2011. – № 941. – S. 160–165.
10. Nykyforov H. S. Psykholohiia zdorovia / H. S. Nykyforov. 2003. – 607 s.
11. Oleksandrov Yu. M. Samorehuliatsiia yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia / Yu. M. Oleksandrov // *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody*. – 2009. – S. 58–62.
12. Semke V. Ya. Preventyvnaia psykhyatryia / V. Ya. Semke. – Tomsk: Yzdatelstvo Tomskoho hos. un-ta, 1999. – 403 s.
13. Tymofiiieva M. P. Psykholohiia zdorovia: navch. posib. / M. P. Tymofiiieva, O. V. Dvizhona. – Chernivtsi : Knyhy – KhKhI, 2009. – 296 s.
14. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – Vol. 49. – No. 1. – P. 71–75.

15. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want / S. Lyubomirsky. – New York: Penguin Press, 2008. – 366 r.
16. Ryff C. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being / Carol D. Ryff, Burton H. Singer // Journal of Happiness. – 2008. – No. 9. – P. 13–39.