

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 371

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4>

Нікітчук У. І.

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»*

Федун В. П.

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»*

ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»

OPERATIONALIZATION OF THE CONCEPT «PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING»

У статті систематизовано досвід вимірювання інтегральних індексів оцінки благополуччя різних країн з урахуванням зовнішніх та внутрішніх чинників. Зокрема, індекс благополуччя Gallup-Healthways, індикатори благополуччя Європейського соціального дослідження, міжнародний індекс щастя Happy Planet Index, індекс кращого життя («OECD Better life Index»). Зовнішніми чинниками у цій систематизації визначено ті, що залежать переважно від інституційного середовища (економічних інститутів, інститутів праці та зайнятості, соціального захисту, соціальної мобільності), внутрішніми – ті, що мають психологічні та соціально-психологічні детермінанти (особистісні характеристики, очікування, відчуття соціальної значущості, соціальний капітал, здоров'я, задоволеність життям). Визначено, що спільними показниками для внутрішніх чинників різних індексів комплексної оцінки благополуччя є фізичне та психічне здоров'я, позитивна оцінка власного життя та підтримання соціальних зв'язків.

Проаналізовано концептуальні моделі благополуччя, які відображають його внутрішні аспекти: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, психічне благополуччя. Наголошено на недостатній увазі українських дослідників до розробки власної концептуальної моделі благополуччя і відповідного діагностичного інструментарію для його вимірювання. Виокремлено емпірично підтвержені моделі благополуччя, що лягли в основу операціоналізації конструкту «психоемоційне благополуччя». А саме: Сингапурську та Ворвік-Единбургську шкали психічного благополуччя (SMWEB та WEMWBS).

Запропоновано та обґрунтовано систему показників психоемоційного благополуччя людини, а саме: відсутність депресії та тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність.

Ключові слова: психоемоційне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, психічне благополуччя, індекс благополуччя.

The article systematizes the experience of measuring integral indices for assessing the well-being in different countries taking into account external and internal factors. In particular Gallup-Healthways Global well-being index, indicator of well-being of European Social Survey, Happy Planet Index, Better life Index.

External factors are defined as those, which depend mainly on the institutional environment (economic institutes, institutes of labour and employment, social protection, social mobility), and internal - those with psychological and socio-psychological determinants (personal characteristics, expectations, sense of social significance, social capital, health, life satisfaction). It was determined that the common features of the internal factors of various indexes of the comprehensive assessment of well-being are physical and mental health, a positive assessment of one's own life, and the maintenance of social ties.

The conceptual models of well-being are analyzed in regard to their internal aspects: subjective well-being, psychological well-being, and mental well-being. The lack of attention of Ukrainian researchers to the development of their own conceptual model of well-being and appropriate diagnostic tools for its measurement is emphasized.

The empirically confirmed models of well-being are determined for the operationalization of «psychoemotional well-being» as a construct. In particular: the Singapore Scale of Mental Well-being (SMWEV) and Warwick-Edinburgh (WEMWBS).

A system of indicators of psycho-emotional well-being of a person is proposed and substantiated, namely: absence of depression and anxiety, energy, optimism, feeling of one's worth, self-acceptance, ability to experience happiness, satisfaction with life and peace, feeling of closeness with others, resilience, cognitive efficiency.

Key words: psychoemotional well-being, subjective well-being, psychological well-being, mental well-being, indice of well-being.

Вступ. Крихкий, тривожний, нелінійний, незрозумілий BANI світ, що прийшов на зміну мінливому, непевному, складному, неоднозначному VUCA світу ускладнює і до того непросту задачу з пристосу-

вання, що стоїть перед сучасною людиною. Рівень домагань від «жити щасливо», «знайти своє місце у житті» у нових реаліях знижується до «не зламатися під дією стресу». Відтак, центральними темами

психологічного дискурсу сьогодні стають ті, що стосуються формування резилієнсу, розуміння чинників стресостійкості, механізмів подолання, відновлення, збереження якості життя. Це чітко відображається у фаховій літературі останніх двох років. У контексті ж повномасштабної війни ці теми стають для українців ще більш актуальними.

Для вивчення того, наскільки добре сучасна людина дає собі раду в складних умовах сьогодення, безперечно, психологам-науковцям належить розробити, сформувані, добрати адекватний за мірками нинішнього дня інструментарій, що валідно відображатиме такий конструкт як «психоемоційне благополуччя». З певністю можна стверджувати, що на сьогодні бракує відповідних діагностичних методик українською мовою й існує нагальна необхідність їх розроблення.

Різні аспекти благополуччя людини, а особливо – суб’єктивне благополуччя та психологічне благополуччя є об’єктом багатьох досліджень українських науковців (Т. Титаренко, Г. Гандзілевська, Е. Балашов, М. Савчин, Ю. Олександров, Т. Данильченко, Н. Волинець, О. Климишин, Л. Яворовська, Г. Хафізова, О. Рудоміно-Дусятська, Л. Міщина, М. Кулеша-Любінець, В. Кравченко, О. Вернік, М. Гасюк, Г. Юрчинська, Л. Терлецька, Л. Березовська). Втім, далеко не в кожному авторі презентують власну концептуальну модель суб’єктивного благополуччя або психологічного благополуччя, натомість здебільшого покладаються на уже наявний інструментарій, розроблений на основі інших моделей. Серед таких найпопулярнішими є моделі Е. Дінера, К. Рифф, Р. Раяна та Е. Десі. Емпіричні розробки для вивчення психічного благополуччя в українських досліджен-

нях представлені недостатньо, порівняно із вивченням його у інших країнах.

Метою цієї статті є висвітлити логіку та результати операціоналізації конструкту «психоемоційне благополуччя» задля подальшого розроблення на цій основі відповідного діагностичного інструментарію.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричну інтерпретацію психоемоційного благополуччя доцільно розпочати з виокремлення його з-поміж суміжних конструктів, адже у літературі останніх років представлено чимало аспектів благополуччя. Насамперед, це стосується благополуччя як такого загалом, а також суб’єктивного та психологічного благополуччя зокрема. Здійснюючи це розмежування, маємо на меті триматися саме факторів, показників та індикаторів, що були виокремлені в ході актуальних на сьогоднішній день досліджень і складають конкретну емпірично підтвержену модель благополуччя. Доцільність цього обґрунтовується тим, що чи не кожна публікація, предмет якої пов’язаний із вивченням благополуччя, містить доволі обширний огляд гедоністичних чи/та евдемоністичних поглядів на сутність цього поняття, тож браку відповідного матеріалу в літературі немає, а от операційні складові висвітлені недостатньо.

Говорячи про благополуччя як таке і досвід його вимірювання у дослідницьких проєктах різних країн, варто, передусім наголосити на інтегральності і комплексності таких оцінок. У табл. 1 систематизовано ті індекси благополуччя, що враховують внутрішні детермінанти якості життя. Вимірювані чинники благополуччя класифіковано на внутрішні та зовнішні відповідно до настанов В. Огнева та І. Чухно [14, с. 14]. Так, до зовнішніх відносимо ті,

Таблиця 1

Інтегральні індекси оцінки благополуччя людини та чинники, що їх складають

Індекси благополуччя	Зовнішні чинники	Внутрішні чинники
Індекс благополуччя Gallup-Healthways (Gallup-Healthways Well-being Index) [4]	Доходи і добробут Робота і вільний час	Фізичне здоров’я Соціальні відносини Відсутність депресії
Індикатори благополуччя Європейського соціального дослідження [7]	–	Оцінне благополуччя Емоційне благополуччя Функціональність Енергійність Соцієтальне благополуччя Підтримуючі взаємовідносини
Міжнародний індекс щастя Happy Planet Index [9]	Екологічне навантаження/ екологічний слід Очікувана тривалість життя	Суб’єктивне благополуччя (хороше функціонування: активність, усвідомленість, навчання, просоціальні практики, підтримання соціальних зв’язків; психічний капітал: резилієнс, самооцінка, когнітивні можливості, емоційний інтелект)
Індекс кращого життя («OECD Better life Index») [11]	Співтовариство Освіта Довкілля Безпека Житло Дохід Робота Залученість в громадянську активність	Здоров’я Задоволеність життям Баланс роботи та відпочинку

що залежать переважно від інституційного середовища (економічних інститутів, інститутів праці та зайнятості, соціального захисту, соціальної мобільності), а до внутрішніх – ті, що мають психологічні та особистісно-психологічні детермінанти (наприклад, особистісні характеристики, очікування, відчуття соціальної значущості, соціальний капітал, здоров'я, задоволеність життям).

Бачимо, що внутрішні чинники різних індексів комплексної оцінки благополуччя перегукуються між собою і мають «спільний знаменник»: фізичне та психічне здоров'я (у окремих випадках також емоційне благополуччя), позитивну оцінку власного життя (суб'єктивне благополуччя), підтримання соціальних зв'язків. У контексті цієї публікації пропонуємо детальніше подивитися на операціоналізацію благополуччя у Європейському соціальному дослідженні, яке цікаве тим, що побудоване лише на внутрішніх чинниках.

Так, виводяться наступні чинники: оцінне благополуччя (наскільки людина в цілому задоволена життям, наскільки вона щаслива), емоційне благополуччя (відсутність депресії та тривожності, здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій), функціональність (включає успішність виконання робочих та побутових задач, сімейних справ, турботи про здоров'я, а також оптимізм, позитивна самооцінка й гнучкість), енергійність (відчуття легкості виконання справ, якість сну, наявність енергії, здатність мобілізуватися), соціетальне благополуччя (соціальний капітал), підтримуючі взаємовідносини (надання і отримання соціальної підтримки) [7]. Схоже, що виокремлені у Європейському соціальному дослідженні показники благополуччя відповідають популярним у психологічних дослідженнях конструктам, а саме: суб'єктивному та соціальному благополуччю. Так, суб'єктивне благополуччя у відомій моделі Е. Дінера включає фактори задоволеності життям, наявності позитивних емоцій та відсутності негативних [8], що змістово відповідає оцінному та емоційному благополуччю у Європейському соціальному дослідженні. Щоправда, в останньому відсутність негативного афекту уточнюється до відсутності тривоги та депресії. Цей момент нам дуже імонує, адже створює можливість більш об'єктивної оцінки цього критерію. Знаменита модель психологічного благополуччя К. Рифф обгрунтовує шестифакторну структуру зі самоприйняття, позитивних відносин з оточуючими, автономії, управління навколишнім середовищем, мети в житті і особистісного розвитку [13], що у Європейському соціальному дослідженні охоплюється шкалами функціональності, соціетального благополуччя та підтримуючих стосунків. Таким чином, дійсно і суб'єктивне, і психологічне благополуччя змістово представлені у згаданому дослідженні. Привертає увагу фактор енергійності, що не має відповідників у моделі Е. Дінера та К. Рифф, а втім обгрунтований як важливий чинник благополуччя у Європейському соціальному дослідженні [7]. У тому, що ми далі пропонуватимемо вивчати як психоемоційне бла-

гополуччя, ми розглянемо можливість врахування цього фактору.

З аналізу літератури можемо констатувати, що чимало концептуально різних моделей, що охоплюють внутрішні чинники благополуччя, належним чином емпірично обгрунтовано. Всі вони представляють собою значний інтерес для українських психологів і з точки зору змісту, і з точки зору методології їх ймовірно-статистичної оцінки. У своєму розширеному огляді сучасних і класичних підходів до визначення і моделювання суб'єктивного та психологічного благополуччя Б. Є. Пахоль виокремлює наступні: модель «Якість Життя» А. Кемпбела; модель «Психологічне благополуччя» Н. Бредбурна; Шкала задоволеності життям Е. Дінера; модель «Суб'єктивне благополуччя» Е. Дінера; модель «Психологічне благополуччя К. Рифф; Шкала базових психологічних потреб у стосунках Р. Райна і Е. Л. Десі; Сінгапурська шкала психічного благополуччя Ч. М. Фена; модель психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова; модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. В. Данильченко [16]. Всі вони в тій чи іншій конфігурації враховують змінні, що вивчалися у поданих вище інтегральних дослідженнях благополуччя людини.

Варто зазначити, що досить важко чітко розмежувати конструкти, пов'язані з вивченням благополуччя, і однозначно охарактеризувати їх взаємозв'язок. Так, досі одні науковці вважають, що суб'єктивне благополуччя є складовою психологічного, а інші – навпаки, обгрунтовують, що психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного благополуччя людини [1; 5]. Щодо змістового розмежування конструктів вимальовується більш чітка картина. Суб'єктивне благополуччя базується на загальній задоволеності життям і відчутті щастя, а психологічне благополуччя охоплює сферу розвитку людини у контексті її екзистенційних проблем [13]. Важливими для осмислення психологічного благополуччя вважаємо праці Т. Титаренко. Науковиця розуміє його як *переживання здатності* відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого [16]. Підкріплюючи свої судження ідеями К. Рифф, Н. Талеба, авторка зазначає, що для цього переживання людині критично важливо бути готовою виходити з зони комфорту, проявляти гнучкість у плануванні та проектуванні життя, мати високі рівні цілепокладання, особистісно зростати, вибудовувати свою автономію і якісні зв'язки з іншими. Роль здатності справлятися з проблемами у психологічному благополуччі підкреслюють також інші автори [13; 12; 5; 2].

Можна здогадатися, що задача укласти психодіагностичний інструментарій для оцінки психологічного благополуччя у такому розумінні, рівно як і для оцінки суб'єктивного благополуччя у його сучасних трактуваннях є об'ємним викликом для науковця. Вирішувати його можна по-різному: 1) формувати батарею із уже наявних методик (як-от у досвіді концептуалізації суб'єктивного благополуччя О. Абрамук та

А. Липецької [1]); 2) розробляти оригінальну шкалу. У будь-якому з двох випадків для системного аналізу внутрішніх детермінант благополуччя науковцю слід буде також прийняти певну сторону у полеміці про те, чи психологічне благополуччя є складовою суб'єктивного благополуччя, чи навпаки.

Саме тому, на відміну від праць, що мають на меті створити комплексну шкалу оцінки благополуччя, що базується на багатофакторній моделі, наша наукова розвідка покликана, навпаки, виокремити конкретні аспекти загального благополуччя, які стосуються психічної збереженості та емоційного здоров'я та проаналізувати їх ізольовано. Цим ми свідомо вдаємося до деякої редукції, яка, на наш погляд, виправдана потребами конкретних психологічних наукових досліджень. Адже вимірювання індексу благополуччя, психологічного благополуччя та/чи рівня суб'єктивного благополуччя у розрізі здатності людини справлятися зі стресогенними ситуаціями, інформаційним перевантаженням, незрозумілістю, нелінійністю світу та ін. не завжди доцільне, особливо для прикладних психологічних досліджень. Ось, наприклад, закордонні дослідження показують перспективність застосування шкали психічного благополуччя для вимірювання результатів терапії, для моніторингу психічного благополуччя у сфері громадського здоров'я, як один з ключових індикаторів загального здоров'я людини [15]. При цьому ми вживаємо термін «психоемоційне благополуччя» поки що досить умовно, не претендуючи на виокремлення самостійного аспекту в структурі суб'єктивного чи психологічного благополуччя, адже для цього поки що не маємо емпіричних підстав.

Термін «психоемоційне благополуччя» не є часто вживаним у науковій літературі. Переважно психічне благополуччя вивчається окремо, про це трохи далі. Емоційне благополуччя (емоційне здоров'я) ж є одним з центральних елементів суб'єктивного благополуччя; проблеми емоційного здоров'я визнаються як такі, що знижують якість життя і призводять до втрати продуктивності і, навпаки, щастя пов'язане з психічним та фізичним здоров'ям, кращими соціальними стосунками, допомогою іншим на роботі, вищим економічним благополуччям [9]. У той же час в окремій українській науковій літературі знаходимо, що емоційне благополуччя разом із інтелектуальним та духовним подають як складові психологічного благополуччя; емоційне благополуччя при цьому виступає як здатність розуміти свої почуття та почуття інших людей, вміння долати невдачі та керувати стресами [21], тобто, фактично, як емоційний інтелект чи його функція. Втім, відомостей про емпіричну перевірку такої моделі психологічного благополуччя немає, тож швидше йдеться про теоретико-філософське осмислення поняття.

Хоч і не хочемо, але мусимо сказати кілька слів про російську концептуалізацію конструкту «психоемоційне благополуччя» Е. Трошихіною та В. Манукян, які виділяють у ньому три «відносно автономні блоки показників, що динамічно пов'язані між собою» [6], а саме: особистісний (включає

інтегративні компоненти психологічного благополуччя, запропоновані К. Рифф та спрямованість на саморозвиток); когнітивно-оціночний (характеристики задоволення-незадоволення життям та сприйняття життєвої ситуації); емоційно-афективний (стійкі емоційні стани, баланс афекту і переживання щастя, тривожність) [18]. Констатуємо, що такий погляд концептуально не узгоджується із сучасними дослідженнями благополуччя, оглянутими вище. Крім того, належне емпіричне обґрунтування моделі відсутнє, що видно і при детальному розборі публікацій, і навіть у першому наближенні по формулюванню авторками зв'язку між показниками, тож покладатися на неї у операціоналізації психоемоційного благополуччя ми не будемо.

Щодо визначення психічного благополуччя, то є нагальна потреба у його концептуалізації задля емпіричного вивчення, адже це теж досить об'ємне поняття. Наприклад, за І. Шароновою, до сфери психічного здоров'я (вживається синонімічно з психічним благополуччям) відносяться індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість), потреби, інтереси, мотиви, установки, образи уяви, почуття, особливості мислення, характеру, здібностей; усі складові й чинники психічного здоров'я зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [21]. Зрозуміло, що у такому обсязі включених у визначення поняття психічних явищ виміряти його було б вельми складно.

Дуже цікавим (в плані як змістових результатів, так і методології організації дослідження) у контексті теми цієї публікації вважаємо досвід розроблення Сингапурської шкали психічного благополуччя (Singapore Mental Wellbeing Scale – SMWEB [19]), що була сконструйована від початку емпіричним шляхом. Концептуалізація і визначення маніфестацій психічного благополуччя здійснювалися із застосуванням якісних методів дослідження, а саме глибинних та фокус-групових інтерв'ю; на основі відповідей досліджуваних формувався пул пунктів для прототипу SMWEB; далі здійснювалося емпіричне вивчення прототипу і відбір пунктів на основі частотного розподілу відповідей досліджуваних та внутрішньої узгодженості, а тоді – вивчення очевидної валідності шкали на мультиетнічній вибірці із застосуванням індивідуальних рейтингових шкал і фокус-групового дослідження. У такий спосіб було відібрано найбільш відповідні пункти і для них досліджено внутрішню узгодженість та конструктивну валідність, що включало і експлоративний факторний аналіз [19]. Таким чином отримано п'ятифакторну структуру психічного благополуччя, яку, разом із відповідними маніфестаціями, ми для зручності подали у табл. 2. з огляду на велику кількість індикаторів.

Ще одна відома шкала психічного благополуччя – Ворвік-Единбургська (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale – WEMWBS) відрізняється тим, що враховує лише позитивні аспекти психічного

Фактори і маніфестації Сингапурської шкали психічного благополуччя

Фактори	Маніфестації
Самооцінка	Прийняття себе
	Відчуття своєї цінності
	Прагнення розвитку, зростання
	Відчуття своєї здатності зробити позитивний внесок у світ (наприклад, у оточення, роботу, громаду)
	Переконаність у тому, що життя є процесом неперервного розвитку
Соціальний інтелект	Відчуття своєї здатності знаходити друзів
	Відчуття своєї здатності підтримувати компанію
	Здатність залучати допомогу коли потрібно
	Здатність пропонувати допомогу іншим
	Здатність підтримувати хороші сімейні стосунки
	Відчуття своєї здатності впоратися із більшістю ситуацій
Емоційний інтелект	Відчуття внутрішньої збалансованості
	Відчуття вдячності життю
	Прийняття того, що пропонує життя
	Здатність приймати реальність
	Відчуття спокою
	Суб'єктивне відчуття відсутності депресії
	Відчуття своєї духовності
	Відчуття задоволення
	Відчуття щастя
	Відчуття спокою
Резилієнс	Оптимістична налаштованість по відношенню до майбутнього
	Здатність впоратися із життєвими викликами
	Стійкість у період життєвих криз
	Міцність під дією стресу
	Міцна підтримка з боку сім'ї та друзів
Когнітивна ефективність	Ясність думок
	Здатність мислити раціонально
	Здатність приймати хороші рішення
	Відчуття себе кмітливим, тямущим

здоров'я (не оцінює благополуччя через відсутність психічних порушень): оптимістичність по відношенню до майбутнього, відчуття своєї корисності, самоприйняття, розслабленість, здатність добре давати раду проблемам, ясність мислення, енергійність, бадьорість, впевненість, відчуття близькості з іншими та інтересу до людей, здатність мати власну думку, інтерес до нового. При конструюванні цієї шкали також користувалися якісними методами дослідження (експертне опитування, фокус-групове інтерв'ю), а потім здійснювали вивчення психометричних властивостей шкали [15]. Бачимо, що дослідники отримали схожі результати із попередніми, тут теж враховуються аспекти як доброго самопочуття, так і доброго функціонування. Різниця у кількості маніфестацій, що враховано як значимі, і, власне, у тих проявах, які відібрано як найбільш сутнісні; зокрема, фактор «емоційний інтелект» із Сингапурської шкали психічного благополуччя тут не відображено. Враховуючи, що на першому етапі британського дослідження працювали експерти (це включало ретельне опрацювання ними відповідної літератури), можна припустити, що, можливо, дій-

сно з точки зору експертів цей чинник не стільки відноситься до психічного благополуччя, скільки до суб'єктивного (цю думку ми обґрунтували вище). Це є одна з причин, чому ми концептуалізуємо саме «психоемоційне благополуччя людини» - аби коректно врахувати цей чинник.

Також із цих двох прикладів шкали психічного благополуччя можемо висувати, що може мати успіх обидві стратегії побудови шкали: суцільно позитивна (оцінка наявності позитивних аспектів благополуччя) і двокомпонентна (оцінка наявності позитивних аспектів і відсутності негативних). Хоча, у літературі все ж є відомості про те, що шкала емоційного благополуччя має кращі психометричні характеристики при двофакторній будові, що включає позитивні і негативні аспекти благополуччя (відсутність негативних емоцій та наявність позитивних переживань) [7]. Крім того, численні роботи обґрунтовують думку про те, що є сенс шукати самостійний фактор позитивних переживань, що слабо корелює індикаторами психологічного дистресу [там само].

Проаналізувавши власне поняття психічного здоров'я теж помічаємо, що наголошується на від-

сутності негативних симптомів. Так, психічне здоров'я визначається як «повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності» [16, ст. 26]. У цьому визначенні також відображаються як гедоністичні, так і евдемоністичні аспекти психічного благополуччя. Повертаючись до Європейського соціального дослідження, охарактеризованого вище, додамо, що у ньому враховувалися негативні прояви. Так, для побудови шкал емоційного благополуччя та енергійності застосовувалася шкала депресії та шкала тривожності [7]. Грунтуючись на цьому, вважаємо за доцільне при конструюванні шкали психоемоційного благополуччя все ж таки враховувати відсут-

ність негативних проявів психічного та емоційного благополуччя.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, засновуючись на аналізі різних досліджень, присвячених благополуччю загалом, суб'єктивному та психологічному благополуччю, можемо пропонувати наступну систему показників психоемоційного благополуччя людини: відсутність депресії та тривожності, енергійність, оптимістичність, відчуття своєї цінності, самоприйняття, здатність переживати щастя, задоволення від життя і спокій, відчуття близькості з іншими, резилієнс, когнітивна ефективність. Перспективою подальших досліджень вважаємо емпіричну валідацію шкали психоемоційного благополуччя на основі виокремлених показників, що включатиме аналіз факторної структури психоемоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R., Dovhaliuk, T. & Cicognani, E. Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students. *Youth Voice Journal*. 2018. V. 18 P. 1–22.
- Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. 9 p.
- Gallup Inc., Healthways Inc. State of global well-being. Results of the Gallup-Healthways Global well-being index. 2014.
- Diener E., Suh E. Culture and Subjective Well-Being. Hong Kong: Asco Typesetters, 2000. 14 p.
- Evers K. et al. Development of an individual well-being scores assessment. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012. №2 (2). Retrieved from: <http://www.psywb.com/content/2/1/2>
- OECD. How's Life? 2020: Measuring Well-being, OECD Publishing, Paris, 2020. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R. et al. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health Qual Life Outcomes*. 2009. № 7 (15). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- Fen, C., Isa, I., Chu, C., Ling, C. & Ling, S. Development and Validation of a Mental Wellbeing Scale in Singapore. *Psychology*. 2013. № 4. P. 592–606. doi: 10.4236/psych.2013.47085
- Happy Planet Index 2021: Methodology Paper. Retrieved from: <https://happyplanetindex.org/wp-content/themes/hpi/public/downloads/happy-planet-index-methodology-paper.pdf>
- Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ*. 2018. №11. С. 10-17.
- Гандзілевська Г., Балашов Е., Оніпчук А. Роль сценарних установок у досягненні психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників ЗВО у акмеперіоді. *Psychological Journal*. 2020. №6 (2). С. 9-18. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp9-18>
- Гімаєва, Ю. А., & Малофейкіна, К. О. Особистісна зрілість та суб'єктивне благополуччя в студентів денної та заочної форм навчання в університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2019. № 67. С. 15-24. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2019-67-02>
- Дембіцький С. С. Особливості вимірювання особистісного та соціального благополуччя в Європейському соціальному дослідженні: *Український соціум*. 2018. №4 (67). С. 19-34. DOI: <https://doi.org/10.15407/socium2018.04.019>
- Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 51.
- Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Соціальна робота*. 2017. № 2 (2). С. 13–16.
- Пахоль Є. Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
- Соціальне благополуччя та інтегральні індекси його оцінки: метод. розроб. для викладачів до проведення практичних занять студентів спеціальностей 222 «Медицина», 228 «Педіатрія» з дисципліни «Соціальна медицина, громадське здоров'я». Упоряд. : В. А. Огнєв, І. А. Чухно. Харків : ХНМУ, 2020. 20 с.
- Тимофієва М. П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці, 2009. С. 26.
- Титаренко Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1 (1). С. 112–119.
- Чіксентмігаї, М. Потік: психологія оптимального досвіду. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 368 с.
- Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 20, С. 738–747.