

ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Володарська Н.Д. Проблеми вивчення психологічного благополуччя особистості. Проаналізовані теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя особистості. Розроблена процедура дослідження та розкриття змісту соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя та впливу життєвих цілей та стратегій їх досягнення на цей процес. Визначені напрямки порівняльного аналізу показників підібраних методик.

Ключові слова: життєві цілі, перспективи, суб'єктивне психологічне благополуччя, особистість, чинники впливу на формування феномену психологічного благополуччя.

Volodarska N.D. Problems of studying of an individual's psychological well-being. The theoretical and methodological approaches of study of the phenomenon of psychological well-being of an individual are analyzed. A procedure for the study and disclosure of the content of socio-psychological factors of subjective well-being and the influence of life goals and strategies for their achievement on this process is developed. The directions of a comparative analysis of indicators of the selected methods are determined.

Keywords: life goals, prospectives, subjective psychological well-being, individual, conditions of influence on forming of psychological well-being phenomena.

Постановка проблеми. Проблема дослідження психологічного благополуччя на сьогодні постає дедалі гостріше, оскільки відбуваються зміни уявлень молоді про матеріальне благополуччя, душевне, статусне і інші прояви суб'єктивного благополуччя. Зміст феномену благополуччя змінюється відповідно змінам в суспільстві. В першу чергу, це наслідки воєнного конфлікту, які потребують інтерпретації відповідно теоретичних положень у контексті визначення впливу на розвиток психологічного благополуччя особистості. Аналіз стану розробленості даної проблеми дозволяє зробити висновок, що дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя молоді вельми актуально. Саме тому ускладнюється вивчення феномену психологічного благополуччя, підбір методик, порівняльний аналіз показників по різним методикам.

Аналіз останніх публікацій

На основі моделей суб'єктивного благополуччя, які представлені у роботах Е.Діннера, Н.Бредьерна, К.Ріфф [1,3,4], сформовані сучасні уявлення про суб'єктивне благополуччя як систему, що складається з підсистем: когнітивної та емоційної. Когнітивна підсистема включає в собі уявлення особистості про власне буття, емоційна ж – домінуючий емоційний фон відносно різних аспектів свого життя, позитивний емоційний настрій. Американські вчені М. Пареоф, Л. Датта [2] вважають, що творчість

допомагає шукати нові асоціації і підходи до внутрішніх проблем, а з іншої сторони представляє присутність розвинутого самоконтролю, організованості, умінням себе дисциплінувати. М. Аргайл [5] до чинників, що впливають на позитивні і негативні емоції та задоволеність особи, відносить соціальні стосунки (дружба, кохання та шлюб, батьківщина), роботу та занятість (рівень оплати праці), наявність почуття гумору, дозвілля, прибутку, соціальний статус, вік, стать, особистісні характеристики, релігію, національні відмінності .

У дослідженнях вітчизняних вчених зазначаються сфери впливу на психологічне благополуччя особистості, що вмістили в себе: мотиваційну сферу, потребу, моральну, ціннісну, смислову, творчу, афективну сферу життя, Р. Шаміонов [6], Л. Сердюк [7], Н. Володарська та інші [8]. Психологічними ознаками суб'єктивного благополуччя за Г.Пучковою [9], є: суб'єктивність (суб'єктивне благополуччя як складова індивідуального досвіду кожного суб'єкта); позитивність виміру (суб'єктивне благополуччя не лише як констатація факту відсутності негативних факторів. Необхідність наявності позитивних показників); глобальність виміру (зазвичай для адекватної оцінки суб'єктивного благополуччя особистості слід включити оцінку всіх аспектів життя людини за певний тривалий період часу). Отже, поняття «благополуччя» розглядається як багатфакторний конструкт, що являє собою взаємопов'язані та тісно сплетені культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні та духовні чинники. Також висвітлюються питання структури суб'єктивного благополуччя, впливу на суб'єктивне благополуччя, гендерних особливостей в переживанні суб'єктивного благополуччя. Однією з важливих завдань в дослідженні благополуччя є визначення і диференціація основних чинників, що впливають на стан психологічного благополуччя, систематизація, визначення їх значущості.

Будь-які явища, з якими стикається людина, мають для неї емоційно-почуттєвий зміст, значення та цінність. Емоційно-афективні прояви взаємопов'язані з іншими психічними механізмами, компонентами і детермінантами почуттів, що формують психологічне благополуччя особистості, а також відображають певний життєвий контекст життєвих цілей, перспектив. Зміни в життєвих цілях, перспективах впливають на почуття благополуччя особистості. Підвищення чуттєвості особистості, зміни життєвих перспектив, актуалізація особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння контексту життєвої ситуації наближує її до реальності, змінює бачення того, що відбувається і наслідки цього. Усвідомлення і розуміння перспектив своєї поведінки, зовнішніх факторів, що впливають на це, активізують пошук нових смислів, з'являються більш реалістичні очікування, цілі. Саме такий підхід дає можливість розглядати психологічне благополуччя людини у контексті її почуттів, цінностей та життєвих перспектив. Недостатньо розкритим залишаються особливості впливу життєвих перспектив особистості на розвиток психологічного благополуччя.

Індивідуально-типологічні особливості особистості, суб'єктивна активність, мотиваційно-потребової сфери, середовища, в якому вона живе, є

взаємопов'язаними факторами в переживанні суб'єктивного благополуччя. Але більшість дослідників концентруються на одному з перелічених аспектів. На меті нашого дослідження – зосередитись на дослідженні життєвих цілей, перспектив як суб'єктивній детермінанті досягнення психологічного благополуччя особистості.

Завдання дослідження:

-створити психодіагностичний інструментарій для виявлення складових почуття благополуччя особистості: емоцій, відчуттів, переживань, цінностей.
-підібрати методики дослідження життєвих перспектив особистості та особливостей їх досягнення.

Чуттєвість особистості розглядається як джерело усіх процесів що відбуваються в контакт з оточуючим світом. Якщо чуттєвість послаблена або втрачена, то смислова складова розуміння оточуючого світу не усвідомлюється, переживання не відбувається. Процес контакту особистості з оточенням завмирає в рамках структури, що сформована певними цілями, перспективами. Саме тому постає завдання активізації самодетермінації психологічного благополуччя особистості відновлюючи та активізуючи формування її життєвих перспектив. Такий підхід надає можливість особистості побудувати нові цілі і завдяки цьому відновити почуття благополуччя.

Віковий аспект переживання суб'єктивного благополуччя визначається особливістю ціннісно-мотиваційного аспекту індивідуальної свідомості на етапі її активного становлення. Життєві перспективи як прояв психічної діяльності починають формуватись в юнацькому віці. Стабілізація устремлінь, ролі і місця їх в структурі особистості відбувається в віці 20-30 років. Підбір методів спрямовувався саме на цей віковий етап.

Психологічне благополуччя особистості досліджується нами у контексті проблеми соціально-психологічної активності, яка найчастіше розглядається як передумова розвитку суб'єктивного благополуччя. Аналізуючи теоретичні підходи до вивчення проблеми ми зосередились на вивченні внутрішніх чинників впливу, пов'язаних з самосвідомістю, життєвими перспективами, цілями та умовами їх досягнення.

Результатом переживання благополуччя чи неблагополуччя може стати прагнення чи схильність особи як до відчуття задоволеності, так і до уникнення відчуття незадоволеності, що призводить до різновекторних типів поведінки. Спираючись на дослідження С. Кона [10], для дослідження був виділений юнацький вік. Юність більш рухоміша і схильна до захоплень. В цей же час, щоб стати більш творчо продуктивним, юнак потребує більшої інтелектуальної дисципліни і зосередженості, відрізняючись цим від своїх імпульсивних представників. Дослідження феномену особистісних устремлінь надасть можливість визначити вплив життєвих перспектив особистості на емоційну сферу (в перетині як її мотиваційної структури так і особливостей структурування майбутнього, цінностей).

Однією з методик ми вибрали методику визначення особистісних устремлінь Р.Емоннса [11]. Дослідження феномену особистісних устремлінь

надасть можливість визначити плив життєвих перспектив особистості в перетині як її мотиваційної структури так і особливостей структурування майбутнього, цінностей. В методиці використовується пакет оцінки особистісних устремлінь, що розроблені Р.Еммонсом і наратив на тему «Що для мене важливо в житті». Це дає можливість через устремління діагностувати особистісні характеристики значущих цілей, визначних особистістю перспектив. Співставлення їх з показниками психологічного благополуччя за методикою визначення психологічного благополуччя допоможе визначити певні особливості його самодетермінації. Переживання благополуччя пов'язано з емоційним ставленням до життя, до себе, до інших і відображається в оцінці якості життя, є інтегральним утворенням, яке включає в себе когнітивний компонент задоволення життям. Життєві цілі, перспективи відображають оцінку теперішнього життя. Переживання благополуччя можливе за умов позитивного емоційного фону і позитивної оцінки реальності. Оскільки переживання благополуччя пов'язано з емоційним ставленням до життя, до себе, до інших і відображається в оцінці якості життя, то воно є інтегральним утворенням, яке включає в себе когнітивний компонент задоволення життям, життєві цілі, перспективи відображають оцінку теперішнього життя. Співставлення показників психологічного благополуччя і показників устремлінь особистості надасть характеристики умов активізації процесу самодетермінації психологічного благополуччя.

За методикою Р. Емонса визначається найважливіший план, ціль у житті особистості і оцінити її за виділеними критеріями. За інструкцією необхідно написати про свою ціль у формі речення «Я намагаюсь у своєму житті досягти...». Досліджуваному необхідно оцінити свою ціль за такими критеріями:

- на скільки ваша ціль важлива;
- на скільки вона зрозуміла для вас;
- на скільки важко її досягти;
- які зусилля для досягнення;
- можливість зосередитись на цілі;
- рівень зацікавленості нею;
- радість від досягнення цілі;
- засмучення, якщо не досягти цілі;
- вплив обставин на досягнення цілі;
- контролюю свої дії по досягненню цілі;
- важливість цілі для близьких.

Оцінка факторів, які впливають на досягнення цілей і мають найбільшу цінність в житті респондента, на основі проєктивної методики Р.Еммонса [11] «Оцінка особистісних устремлінь» проводиться за шкалами.

1.Важливість. Шкала дає оцінку важливості цілей, пріоритетів в житті респондента. Якщо він надає високу значущість більшості своїх прагнень, то це вказує на більший обсяг смислового поля. Його життя багатогранне і більшість його аспектів важливі для нього, виділяється найбільш важливі.

2. Ясність – вказує на розуміння важливості обраної цілі. Дає можливість зрозуміти, наскільки людина усвідомлює засоби для досягнення цілей. Якщо цілі позначаються суб'єктом як важливі, але відсутня ясність розуміння стратегій, засобів їх досягнення, то це може привести до відмови від їх реалізації, переоцінки їх суб'єктивної значущості, або витрачання часу і сил на усвідомлення ресурсів, які необхідні для їх здійснення. Відсутність значущості та ясності цілей передбачає високу ймовірність їх знецінення, відмови від їх досягнення. Ясність цілей являється умовою виникнення оптимального переживання (по Чиксентмихайи, М. 2011) наряду з такими категоріями, як доступність цілей, можливість зосередитись, ступінь захопленості, контроль за своїми діями.

3. Складність – доступність цілей відображає їх суб'єктивну складність. Важливість цілі, її складність за умов усвідомлення (ясності) засобів досягнення передбачає залучення вольового ресурсу, спрямованого на її досягнення. Важливість і складність цілі при відсутності ясності в її досягненні веде до складності її здійснення, оскільки вимагає усвідомлення сил і засобів досягнення.

4. Зусилля. Шкала передбачає оцінку сил, що витрачаються респондентом для досягнення цілі, су'єктивну складність цілі і об'єм вольових зусиль, які індивід готовий витрачати на її досягнення.

5. Зосередженість на цілі- відображає ступінь уваги, зосередженості на цілі. Ця шкала тісно пов'язана зі шкалою «ясності», оскільки передбачає, що якщо у суб'єкта є можливість зосередитись на досягненні цілі, то це може сприяти усвідомленню засобів її досягнення (ясності).

6. Ступінь захопленості. Дозволяє зрозуміти ступінь захопленості досягнення цілей. Відсутність захоплення може призвести до втрати смислу досягнення цілі, а її наявності є умовою виникнення стану «поток», який характеризується як поглиненість діяльністю [12].

7. Радість – Дає можливість зрозуміти міру переживань успіху при досягненні цілі. Оцінки по цій шкалі пов'язані з попередніми оціночними судженнями. Вони дозволяють краще прояснити такі шкали, як важливість, складність і зусилля, а також можливість зосередитись і ступінь захопленості. Вочевидь, що глибина і інтенсивність переживань успіху при досягненні цілі буде залежати від її важливості, а також від обсягу зусиль, що витрачаються на її досягнення.

8. Засмучення. Дозволяє зрозуміти міру переживань недачі в ситуаціях відсутності досягнення цілей. Переживання недачі за глибиною і інтенсивністю залежить від важливості цілі і великого обсягу витрачених вольових зусиль. Наявність високих оцінок за даною шкалою у найбільш важливих устремліннях (цілей) є показником міри фрустрованості суб'єкта, його психоемоційної напруги.

9. Вплив обставин – відображає ступінь негативного впливу різних обставин ситуації досягнення цілей. Шкала відображає наскільки життєві обставини впливають на успішну реалізацію прагнень респондента. Ці обставини

можуть включати життєву ситуацію респондента, доступні ресурси, інших людей і т.інше та можуть як допомагати, так і заважати в реалізації прагнень.

10. Контроль за своїми діями. Дозволяє розуміти міру суб'єктивного контролю за своїми діями в ситуації досягнення цілі.

11. Важливість для близьких. Відображає те, наскільки важливі для близьких ті цілі, які найбільш значущі для респондента. Необхідно порівнювати ті цілі, які важливі для суб'єкта, і співвіднести їх з тим, наскільки важливі вони для близьких. На основі порівняння можливо прогнозувати гармонійні/дисгармонійні стосунки між близькими людьми. Дисгармонійні стосунки передбачають неузгодженість важливості цілей для самого суб'єкта і для його близьких. Проявляються вони найчастіше в конфліктній взаємодії, суть якої – незгода близьких з цілями, які вибрав респондент. Гармонійні стосунки означають узгодженість важливості цілей респондента і його близьких з цілями, які вибрав респондент. Гармонійні стосунки означають узгодженість важливості цілей респондента і його близьких. Дана шкала співвідноситься з іншими шкалами і перш за все з його важливістю. Якщо значущі люди перешкоджають в реалізації прагнень (цілей), то виявляється явний конфлікт стосунків. Якщо, навпаки, підтримують в реалізації прагнень(цілей), то мова йдеться про позитивні стосунки з боку осіб, значущих для респондента.

У всіх категоріях використовується 6-бальна шкала градація (від 0 до 5). Аналіз проводиться як по окремим оціночним шкалам, так і по зв'язку шкал одна з одною. Так можуть бути використані як високі, так і низькі оцінки, якими оцінив респондент. Авторська інтерпретація отриманих даних включає: аналіз змісту прагнень (цілей) та їх класифікацію, що полягає у виділенні регулярно відтворюваних цілей. Аналогових цілей и цілей розвитку; аналіз цілей по окремим шкалам на основі виставлених респондентом оцінок і по зв'язку шкал одна з одною; оцінку взаємовпливу цілей.

Застосування методики дозволяє інтерпретувати усвідомлення респондентами змісту визначених цілей респондента і засобів їх досягнення. Для порівняння показників методики Р. Емонса з асоціаціями особистості про благополуччя нами була створена інтерсуб'єктно-асоціативна методика «Мої почуття благополуччя» [13]. Інструкцією методики є опис досліджуваним власних почуттів, які виникають під час опускання кінчиків пальців в запропоновані матеріали (мисочки з різним наповненням). Досліджуваний прислухається до своїх відчуттів, виникаючих асоціацій, спогадів, бажань, фантазій. Обговорюється, які відчуття породжували приємні спогади, бажані емоції. В кінці узагальнюється те, що створювало почуття благополуччя. Методика дозволяє досліджувати об'єктні, суб'єктні та інтерсуб'єктні почуття та переживання благополуччя особистості.

Створюючи методику, враховувалось: спрямованість на усвідомлення особистістю власних можливостей у вирішенні проблемних ситуацій; набуття навичок компромісних рішень, зміну емоційного реагування, стримування імпульсивних рішень, активізацію процесу самодетермінації розвитку особистості. Діагностика спрямовувалась на зміни в емоційно-

вольовій та мотиваційно-смісловій сферах, що впливають на почуття благополуччя особистості. Враховуючи особливості взаємовпливу почуття благополуччя та смисложиттєвих цінностей, методика «Мої почуття благополуччя» дозволяє досліджувати об'єктні, суб'єктні та інтерсуб'єктні почуття і переживання особистості.

Інтерсуб'єктно-асоціативна методика «Мої почуття благополуччя» відкриває широкі можливості для вивчення почуттів і переживань, смислових орієнтацій і цінностей людини. Методика сприяє відновленню або підвищенню чуттєвості особистості, зміни цінностей в процесі реструктуризації психологічних захистів, життєвих смислів, цілей. Ці зміни відбуваються на трьох рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. Людина починає пошук смислу життя, з'являються більш реалістичні очікування, розширюється картина світу, образу «Я», нові життєві перспективи, цілі, життєві стратегії, почуття задоволення, благополуччя. Методика створює умови для аналізу своїх почуттів, причин внутрішніх конфліктів, прояву агресивності або терпимості у конфліктних ситуаціях з іншими людьми, пошук компромісу у взаєностосунках з ними.

За інструкцією проведення методики, досліджуваному потрібно послідовно опускати кінчики пальців в маленькі ємкості з різним наповненням: пісок (сухий, мокрий), крупи, мілкі камінці, реп'яшки, засушені і живі квіти, вата, мука, крохмаль та інше. Зі зміною кожної ємкості необхідно витирати пальці вологою серветкою. Опускаючи пальці в ємкості, необхідно помічати свої відчуття, асоціації, спогади, фантазії, бажання, які виникають, прислуховуватись до кожних змін у відчуттях.

Закінчивши цю процедуру, необхідно намалювати і розказати про свої відчуття і асоціації, особливу увагу приділяючи приємним, позитивним, що створюють почуття благополуччя. Далі – обговорити свої враження в групі або індивідуальній терапії. Перед обговоренням своїх вражень, почуттів і переживань треба намалювати найбільш позитивні з них. Це може бути один малюнок або декілька малюнків (в кожному з яких розміщені позитивні враження). Знаходження позитиву формує особистісний ресурс для зміни ставлення до кризової ситуації. Актуалізація своїх почуттів, переживань, бажань та фантазій створює нові значення, цінності, переоцінку позитиву і негативу у власному життєвому досвіді. Відбувається диференціація почуттів злості, незадоволення, байдужості, радості, задоволення та інших. Саме зміни в цих переживаннях, в оцінці труднощів у переборенні складних життєвих ситуацій стають умовою корегування ставлень особистості.

Проводячи обговорення вражень від цих завдань, виокремлюються певні тригери виникнення почуття благополуччя, зміни у ставленні особистості до кризових ситуацій, бачення позитивних сторін, нових ракурсів в певних життєвих ситуаціях. Завдяки цьому формується простір значущих соціальних взаємодій, стосунків, нових рішень в складних життєвих ситуаціях непередбачуваності та невпевненості. Це допомагає перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, побачити своє життя в іншій перспективі, оволодіти новими соціальними нормами. Це

змінює життєві смисли та почуття благополуччя, ставлення до кризової ситуації.

Поєднання методів проєктивної діагностики, спостереження під час виконання завдань та методу гештальт-терапії в обговоренні завдань діють як діагностичний інструментарій, так і корекційний. Діагностика переживань особистості дає можливість особистості актуалізувати їх і надати певного значення, смислу. Корекція відбувається зі зміною цих значень в ієрархії цінностей особистості, життєвих стратегій, поведінкових стереотипів.

Методика асоціативно-чуттєвої фокус-реконструкції переживань історій життєвого шляху особистості виявляє особливості сприйняття емоційних взаємостосунків з іншими (колегами, сусідами, членами сім'ї). Саме аналіз емоційних зв'язків, прив'язаності, залежності, психологічних захистів, емоційної близькості у взаємодії з іншими, активізує особистісний ресурс, схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Такі почуття як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості створюють основи становлення почуття благополуччя. Не всі з цих почуттів легко емпірично досліджувати, проте саме вони створюють умови виникнення почуття благополуччя. В житті особистості ці почуття виникають іноді в площині неусвідомлюваного, які важко диференціювати серед інших почуттів, складно пояснити, що породжує їх. В певних обставинах почуття благополуччя може як виникати, так і зникати. Іноді людині важко актуалізувати причини цих змін. У випадках, коли їй бракує пояснень, вона відчуває розгубленість, тривогу, страхи втрати контролю над проявом своїх переживань.

Оцінюючи сказані слова досліджуваним, певний контекст, емоційне забарвлення, особистість актуалізує свої почуття. Саме змістовна складова цих почуттів обумовлюється їхньою інтерсуб'єктністю. Мова і культура обумовлюють цінності почутого і сказаного людиною. Методика «Мої почуття благополуччя» відкриває широкі можливості для вивчення об'єктних, суб'єктних та інтерсуб'єктних почуттів людини. Методика заснована на діалогово-феноменологічному підході, який спрямовується на усвідомлення особистістю своїх почуттів, переживань, бажань, прийняття їх та вміння говорити про них з іншими. Почуття благополуччя може виникати у контексті цінностей певної субкультури, яка створює умови взаємодії та взаєморозуміння, єднання з іншими. На основі інтерсуб'єктної концепції взаємодії особистості з її соціальним оточенням були виокремлені можливості змін у проявах цього почуття.

Методика застосовувалась в психологічному супроводі групи з наркотичною залежністю (95 досліджуваних Центр реабілітації наркозалежних «Троїцький», м. Київ, 2016 р.) та 40 досліджуваних в реабілітаційному Центрі для військових АТО (м. Хирів, 2017 р.), 25 жінок переселенок (м. Клайпеда, Литва, 2019 р.).

Висновки. Конструктивні принципи методики «Мої почуття благополуччя», дозволяють досліджувати об'єктні, суб'єктні та інтерсуб'єктні почуття і переживання особистості. Доведено, що інтерсуб'єктно-асоціативна

методика «Мої почуття благополуччя» відкриває широкі можливості для вивчення почуттів і переживань, смислових орієнтацій і цінностей людини.

В методиці Р. Еммонса, наратив на тему «Що для мене важливо в житті» використовується як пакет оцінки особистісних устремлінь. Це дає можливість через устремління діагностувати особистісні характеристики значущих цілей, визначних особистістю перспектив. Співставлення їх з показниками психологічного благополуччя за методикою визначення психологічного благополуччя допоможе визначити особливості його самодетермінації.

Підвищення чуттєвості особистості, зміни життєвих перспектив, актуалізація особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння контексту життєвої ситуації наближує її до реальності, змінює бачення того, що відбувається і наслідки цього. Усвідомлення і розуміння перспектив своєї поведінки, зовнішніх факторів, що впливають на це, активізують пошук нових смислів, з'являються більш реалістичні очікування, цілі.

Співставлення показників психологічного благополуччя і показників устремлінь особистості надасть характеристики умов активізації процесу самодетермінації психологічного благополуччя .

Перспективою дослідження буде дослідження особливостей психологічного благополуччя особистості за визначеними методиками.

Література.

1. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия. *Вестник Южно-Уральского государственного университета .Серия психология.* 2015. Том 8, №2. –С.5-13.
2. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия. Ж. «*Дискусии*». *Серия. Психологические науки.* 2012. № 3.-С.132-138.
3. Бредберн Н. *Как правильно задавать вопросы .Введение в проектирование массовых исследований,* –М.: «Фонд общественное мнение», 2002. –382 с.
4. Рифф К. *Шкала психологического благополучия /адаптированная Шевельковой Т. Д., Фесенко П. П. /– М.:Прогресс, 2005.*
5. Аргайл М. *Психология счастья.* – М.: Прогресс, 1990 – с.336.
6. Шамянов Р.М. *Психология субъективного благополучия людей.* Мир психологии. - №2. –М.,2012. – С.143- 148.
7. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.* Том У1: *Психологія обдарованості.* Випуск 15. – Київ, 2019. С.145–155.
8. Сердюк Л.З. *Структура та функція психологічного благополуччя особистості.* Актуальні проблеми психології, 17 (5). – К.,2017, – С. 124-133.
9. Пучкова Г.Л. *Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук . – Хабаровск, 2003. –17с.*
10. Кон И.С. *Психология юношеского возраста .– М., 2013. – 176 с.*
11. Эммонс Р. *Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер.с англ.: под. ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 416 с.*

12. Чиксентмихайи М. *Поток: психологія оптимального переживання* – М.: «Смысл», 2011. –98 с.

13. Володарська Н.Д. Психокорекційна методика відновлення почуття благополуччя особистості в кризових ситуаціях. *Матеріали доповідей II Всеукраїнської конференції з міжнародною участю «Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми»* 21 березня 2019 року – К.: Міжнародна видавнича платформа: <https://fdotadotr.wordpress.com> –С.19-27.

FUNDAMENTAL AND APPLIED RESEARCHES IN PRACTICE OF LEADING SCIENTIFIC SCHOOLS"- ISSN 2313-7525

"