

ВІДЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ТА ВТІЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглянуто феномен суб'єктивного благополуччя через призму психологічного здоров'я особистості. Суб'єктивне благополуччя як динамічна емоційно-когнітивна оцінка людиною різних аспектів свого життя є підґрунтям для реалізації потенціалу та особистісного зростання людини і, у той же час, залежить від міри втілення своїх можливостей.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, щастя, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя.

Горбаль И. С. Чувство субъективного благополучия как проявление и детерминанта психологического здоровья личности

Аннотация. В статье рассмотрен феномен субъективного благополучия сквозь призму психологического здоровья личности. Субъективное благополучие как динамическая эмоционально-когнитивная оценка разных аспектов своей жизни – это основа для реализации потенциала и личностного роста человека и, в то же время, зависит от меры воплощения своих возможностей.

Ключевые слова: субъективное благополучие, счастье, психологическое здоровье, психологическое благополучие.

Horbal I. The Feeling of Subjective Well-Being as a Manifestation and a Determinant of Personality's Psychological Health

Annotation. The phenomenon of subjective well-being through the idea of psychological health is studied in the article. Subjective well-being as a dynamic

emotional and cognitive assessment of person's different aspects of life is a basis for potential realization and personal growth and simultaneously depends on the measure of opportunities incarnation.

Key words: subjective well-being, happiness, psychological health, psychological well-being.

Постановка проблеми. Суб'єктивне благополуччя (СБ) – це феномен, який викликає чималий інтерес дослідників із різних наукових сфер – етики, теології, політології, економіки, психології та ін. протягом не одного десятиліття. Враховуючи цю парадигматичну різноманітність, недивно, що для його позначення існує багато схожих термінів: щастя (Lyubomirski [24] та ін.), психологічне благополуччя (Ryff [25] та ін.), якість життя (Ventegodt et al. [29] та ін.), емоційний комфорт (баланс) (Bradburn [18] та ін.), задоволеність життям (Diener [21] та ін.). І хоча кожен із термінів має свої семантичні особливості, усі вони об'єднані спільною основою – у їх змісті відображене ставлення людини до різних аспектів власного існування, яке, з одного боку, формується під впливом об'єктивних обставин та індивідуальних характеристик, а з іншого – позначається на її особистісному функціонуванні.

Виокремлене у руслі позитивної психології, поняття СБ вивчається у контексті можливості реалізації людиною власного потенціалу, досягнення оптимального функціонування, а також пошуку ресурсів для подолання негативних психічних станів (депресії тощо) [10]. Такий аспект співзвучний із розумінням змісту психологічного здоров'я (ПЗ) особистості, яке, за визначенням В. О. Ананьєва, «робить особистість самодостатньою» [2, С. 38], адже стосується не окремих проявів психічного функціонування людини, а особистості в цілому, її здатності до самореалізації та самоактуалізації (А. Maslow, С. Buhler), повноцінного функціонування (С. Rogers), автентичності (J. Bugental), відчуття та переживання сенсу власного життя (V. Frankl). Доцільність вивчення різних, зокрема і психологічних, аспектів здоров'я населення визначається тим, що вони є показниками загального благополуччя нації, критеріями ефективності усіх

економічних та соціальних реформ та вказівниками до подальшої спрямованості діяльності на місцевому та державному рівнях.

Метою статті є визначення особливостей взаємозв'язку концептів суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я особистості. До завдань дослідження слід віднести встановлення сучасного розуміння змісту феномену суб'єктивного благополуччя, розмежування його з іншими близькими феноменами, обґрунтування його основних компонентів, визначення місця цього конструкту в структурі психологічного здоров'я особистості.

Психологічний зміст феномену суб'єктивного благополуччя. У найширшому розумінні благополуччя розглядається як багатофакторний конструкт, що являє собою складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних чинників [12], однак у цьому визначенні не розкрито ані психологічного змісту феномену, ані можливих шляхів та методів його пояснення, розуміння та впливу на нього. Більше того, для психологічних студій особливого значення набуває не весь спектр факторів, що впливають на людину, а те, як вона сприймає їх, тобто яким суб'єктивним змістом наділяє об'єктивну реальність. Стан здоров'я, фінансовий добробут, умови праці та ін. здійснюють лише опосередкований вплив на переживання благополуччя, воно у значній мірі обумовлене ставленням особистості до себе, до навколишнього світу загалом та до окремих його сторін. Таку оцінкову частину цього поняття і складає термін «СБ».

Ставлення людини до навколишнього світу і до себе відбувається на двох рівнях: емоційному та когнітивному. Звідси представники гедоністичного підходу до розуміння СБ виокремлюють два суттєві блоки у формуванні цього ставлення. Щоб почуватися благополучною, людина, з одного боку, повинна переживати позитивність свого існування, тобто у її суб'єктивній реальності мають домінувати позитивні емоції, та відчувати мінімум негативних переживань (афективний рівень виявляється у великій кількості радісних та малій кількості депресивних емоційних реакцій та станів), а з іншого – на основі цих переживань формувати уявлення про те, яким є її життя і наскільки воно наближається до

ідеалу (когнітивний компонент СБ отримав назву задоволеності життям) [1, Р. 49; 17, Р. 79]. Кожен із компонентів визначається чималою кількістю чинників – економічних, соціальних, фізичних, особистісних та ін. Е. Дієнер стверджує, що попри вплив численних факторів на формування задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя загалом саме індивідуально-психологічні особливості особистості забезпечують деякий стабільний рівень цього показника протягом тривалого часу, навіть, якщо людина переживає зміни у різних життєвих сферах [20].

У філософському трактуванні термін «СБ» інколи ототожнюється з поняттям «щастя». За визначенням І. А. Гуляс, щастя – це емоційний стан (емоція), за якого людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого існування, повноту й осмисленість життя і здійснення свого призначення; усвідомлення позитивності контексту власного існування [9, С. 104]. Утім, у такому формулюванні привертає увагу суперечливість трактування емоційного стану не тільки через переживання, але й через когнітивні функції (задоволеність, осмисленість, усвідомлення). Більше того, у буденній свідомості людей щастя не обов'язково є емоцією: згідно з опитуваннями, лише частина осіб пов'язують його з радістю (joy), для інших це – відчуття задоволення (satisfaction) [3, С. 9]. За таких обставин виглядає за доцільне ототожнювати поняття щастя та СБ. Однак, на відміну від останнього, щастя трактується деякими дослідниками не як фактичний стан, а як цінність, яка, на відміну від інших людських цінностей, не має самодостатньої сутності, воно ніби «проходить» через інші цінності, будучи «побічним продуктом» їхньої реалізації [11, С. 48].

У руслі екзистенційно-феноменологічного підходу часто фігурує поняття «психологічного благополуччя» (ПБ) як системної якості людини, набутої нею у процесі життєдіяльності, що проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя загалом як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації її потенційних можливостей та здібностей [4]. С. Ryff підкреслює, що відчуття ПБ у психології розвитку розглядається як траєкторія подальшого зростання у життєвому циклі, у клінічній

психології його описують термінами концепції самоактуалізації А. Maslow, теорії зрілості G. Allport, повно функціонуючої особистості С. Rodgers, ідеї індивідуальності С. Jung, а у літературі, що стосується проблематики психічного здоров'я, фігурують не лише негативні аспекти психологічного функціонування, але й позитивні сторони здоров'я [26, Р. 720]. Загалом, робиться акцент на тому, що ПБ описує сукупність переживань і станів, що притаманні здоровій особистості.

Отже, попри акцент понять СБ та ПБ на позитивних аспектах функціонування особистості, перше містить у собі зміст тих емоцій та суджень, на основі яких формується загальне ставлення та уявлення людини про своє життя, тоді як друге виходить значно ширше, включаючи сюди також інтенційні компоненти, можливості її подальшого розвитку. Фактично, ПБ виглядає наступним етапом на шляху до реалізації людиною позитивності свого функціонування: сформувавши уявлення про себе та навколишній світ, людина обирає способи власного втілення у світі, шляхи взаємодії з ним для здійснення себе як особистості. У цьому сенсі ПБ практично ототожнюється із поняттям ПЗ, однак останнє виступає реальним показником втілення суб'єктивного благополуччя, в той час як перше є особистісною мірою реалізації людиною власного потенціалу.

Отже, будемо розуміти СБ як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних (умов життя та діяльності, задоволеності базових потреб, стану здоров'я тощо) чинників, сприйнятих та засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей (темпераменту і характеру, спрямованості особистості, особливостей самооцінки та самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій та ін.).

Суб'єктивне благополуччя в контексті психологічного здоров'я особистості. Психологія здоров'я як достатньо молода галузь знань зосереджує увагу на інтегративності моделі здоров'я, на поєднанні у його змісті не лише медико-біологічних, але й соціальних, економічних, філософських, індивідуально-типологічних та інших вимірів. У цьому ключі доцільність виділення ПЗ як

окремого аспекту позитивного функціонування особистості не викликає сумнівів, адже воно привертає увагу не лише до людини як біологічної чи соціальної істоти, але й як самобутньої особистості із притаманними лише їй особливостями, які визначають зміст її життя у світі.

Попри те, що визначення здоров'я як стану повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутності захворювань, дане ВООЗ уже понад півстоліття тому, критикується за його ідеалістичність та статичність, актуальним залишається розгляд здоров'я у трьох основних аспектах: фізичному, психічному та соціальному. Однак, якщо фізичний вимір здоров'я на сьогодні достатньо добре вивчений, має чітко визначені критерії, то стосовно інших єдиної позиції досі немає. Не виокремлене в окремий блок, ПЗ особистості найчастіше трактується в контексті другого, психічного аспекту, адже, поряд із розумінням властивостей, особливостей, механізмів та закономірностей психічних хвороб (розладів) є сенс вивчення цих процесів та явищ психіки на рівні індивідуально-психологічних особливостей за відсутності вираженої патології [6, С. 93]. Виходячи з цього, виділяють два аспекти психічного здоров'я: структурно-процесуальне, що стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної та емоційної сфери, і власне психологічне, що охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної і ноогенної сфери людини, її переконання, властивості Я та ідентичність, духовну сферу [5, С. 319]. В іншому дослідженні поняття психічного здоров'я та ПЗ розділяються: перше стосується окремих психічних процесів і механізмів, у той час як друге – всієї особистості, «знаходиться у тісному взаємозв'язку із вищими проявами людського духу» [15, С. 6]. ПЗ розглядають як стан, баланс між різними аспектами особистості людини (R. Assagioli), узгодженість між потребами індивіда та суспільства, що підтримується постійними умовами (S. Freiberg) та як життєвий процес, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Г. Гагарян, А. Б. Холмогорова) [2, С. 38]. Отже, на відміну від психічного здоров'я, ПЗ є проявом індивідуальної цілісності особистості, її здатності до втілення своїх можливостей, а не просто характеристикою

функціонування різних психічних процесів. Його можна назвати інтегративним компонентом, особистісним результатом втілення психічного, соціального та фізичного здоров'я людини.

Значний інтерес викликає питання про критерії ПЗ, адже, якщо ознаки, за якими можна визначити, чи здорова людина фізично або психічно у значній мірі встановлені, то щодо балансу ціннісно-сміслового, особистісного виміру людини такої однозначності немає. Розглядаючи ПЗ одночасно як втілення та чинник соціалізації і розвитку особистості, основним його критерієм дослідники називають адаптованість, яка виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги чи суб'єктивному почутті задоволеності соціальною ситуацією, а й у відсутності негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток [1]. Такий аспект зближує поняття ПЗ із конструктом СБ. У трактуванні когнітивно-біхевіоральних психологів адаптація як основа ПЗ визначається у термінах дій чи поведінки, тобто конкретних проявів життєдіяльності людини. Як і СБ, ПЗ визначає, яким чином зовнішні обставини та внутрішні диспозиції чинять вплив на психологічний стан особистості, однак не в термінах її власного ставлення до себе та життя, а в об'єктивних проявах функціонування психічних процесів та прояву станів психіки.

Другим аспектом у розумінні ПЗ займається екзистенційно-гуманістична психологічна традиція і її бачення цього феномену ототожнюється із поняттям особистісної зрілості. Рівень ПЗ визначають функціональна ресурсність та гнучкість, здатність до самотрансцендентності, самоприйняття та прийняття інших. Основні критерії ПЗ, згідно із цим баченням, аналогічні до критеріїв внутрішньої свободи особистості: це розсудливість, духовна незалежність, самовладання, здатність віднаходити, підтримувати та розвивати інтрапсихічну й інтерперсональну рівновагу [7, С. 131]. ПЗ не лише визначає можливість адаптації до реальних мінливих умов, але й антиципацію можливих наслідків та змін у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком власної ідентичності.

Визначені на основі узагальнення концепцій когнітивно-біхевіоральної та екзистенційно-гуманістичної психології критерії ПЗ об'єднують у собі

різноманітні поведінкові патерни та особистісні диспозиції, що виявляються на різних рівнях функціонування особистості, від взаємодії з оточенням до власного духовного виміру [5, С. 319]. Психологічні кореляти СБ у значній мірі збігаються або тісно пов'язані із ними. Так, емоційний фон настрою пов'язаний із задоволеністю життям [27], хоча, очевидно, що цей вплив нетривалий і є прямим показником самопочуття у конкретний момент. Емоційні реакції на різні життєві ситуації, поряд із поведінковими, є критеріями ПЗ [6, С. 117]. Більш стабільну роль у детермінації відчуття щастя мають особистісні риси. Із когнітивним компонентом СБ корелюють високий рівень екстраверсії, низькі показники нейротизму, відкритість до досвіду, відчуття міцної соціальної підтримки; особи, що часто переживають позитивні емоції, на відміну від тих, у кого в емоційному спектрі домінують тривожність та депресія, екстравертовані, відкриті до досвіду та мають хорошу соціальну мережу, а також високий соціальний статус [22, Р. 57-59]. Р. Lewinsohn з колегами підкреслюють роль відносної відсутності інтрапсихічних конфліктів, залученості у 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 його підвищенні [23, Р. 143]. Провівши дослідження на українській групі респондентів, О. В. Князева виявила, що із задоволеністю життям пов'язані екстравертованість, впевненість у собі, здатність брати на себе відповідальність за власні дії, відчуття внутрішнього контролю над подіями в житті [13, С. 163]. У наших дослідженнях було встановлено, що особи із високим рівнем задоволеності життям більш життєрадісно та позитивно дивляться на світ, тобто у них високий рівень оптимізму [8].

ПБ як вищий, результуючий, самоствердний для особистості прояв СБ, тісно корелює із статусом ідентичності, здатністю до емоційної регуляції, особистісними цілями, ціннісними орієнтаціями, ефективними копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та соціальним статусом, рівнем освіти та об'єктивним і самооціночним станом здоров'я [25], із показниками саморегуляції, рівнем особистісної зрілості особистості, здатністю до розвитку власного

потенціалу [14], наявністю мети в житті, почуттям осмисленості свого минулого та теперішнього, спрямованості на щось у майбутньому [16], тобто з іншими екзистенційними психологічними характеристиками.

Серед критеріїв ПЗ чимало співпадають або тісно семантично пов'язуються із вище описаними особистісними особливостями, в першу чергу – із психологічними корелятами ПБ. Так, сюди відносять ефективні копінг-стратегії, адекватне функціонування механізмів психологічного захисту, гнучкість реагування на різноманітні стимули, оптимізм, почуття гумору, креативність, рівень інтелекту, відчуття само ефективності, его-ідентичність, адекватна самооцінка, відчуття себе як особи, що самоактуалізувалася або іде по цьому шляху, переживання наявності сенсу власного життя, почуття когеренції та багато ін. [6, С. 117-119]. Аналізуючи проблему можливості підвищення відчуття щастя, R. Veerhoven вказує, що ті риси, які у психології пов'язуються із ПЗ та гармонійним особистісним розвитком, досягнення яких є метою багатьох психотерапевтів, є також детермінантами щастя. Серед них – інтегрована ідентичність, сила Его, психічна зрілість, внутрішній контроль, соціальна здатність, активність, відкритість сприймання, досвіду [28, Р. 19].

За визначенням І. І. Галецької, ПЗ є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу і стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним й іншим оточенням [25, С. 94]. Тоді як розглянутий у першому розділі конструкт СБ зосереджується на особистій оцінці людиною свого функціонування у різних життєвих сферах та можливостей продовження розвитку в них, ПЗ є об'єктивною мірою здатності до втілення своїх потенцій. Отже, СБ доцільно розглядати як одну із передумов, попередній етап на шляху до самоздійснення особистості.

З іншого боку, важливо звернути увагу на те, що наявність об'єктивних показників здоров'я та його суб'єктивного сприймання людиною як такого, що задовольняє її, підвищує показники СБ [19]. Коли людина відчувається здоровою

на усіх рівнях – фізичному, соціальному, психічному, у тому числі психологічному, – її емоційне сприймання реальності покращується (оскільки її самопочуття є частиною її суб'єктивної, а результати його втілення – частиною об'єктивної дійсності), а як і когнітивна оцінка. У цьому сенсі СБ як інтегральну особистісну оцінку якості життя загалом та окремих його сфер можна розглядати як результат гармонійного функціонування психічних процесів та втілення особистісного потенціалу.

Висновки. У ході роботи було розглянуто сутність феномену суб'єктивного благополуччя у сучасній психології та визначено його місце у системі психологічного здоров'я особистості. Питання взаємозв'язку цих двох психологічних конструктів має важливе не тільки теоретичне, але й практичне значення. Наявність об'єктивних показників особистісного комфорту з одного боку, та суб'єктивне позитивне бачення свого стану людиною – з іншого є метою важлива у контексті проведення будь-яких психоконсультаційних та психотерапевтичних інтервенцій, адже є основною метою, базовим напрямком роботи практикуючого психолога.

На сучасному етапі уявлень про суб'єктивне благополуччя його доцільно трактувати як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних чинників, сприйнятих та засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей. Суб'єктивне благополуччя – це така оцінка людиною власної особистості та життя загалом, яка залежить, з одного боку, від неї самої та її особистісних особливостей, з іншого боку – від реалій її життя. Цей особистісний конструкт проявляється на двох рівнях – афективному та когнітивному, тому в структурі суб'єктивного благополуччя виділяють два блоки. Відсутність переживання негативних та наявність позитивних емоцій (емоційний баланс) та уявлення про своє життя та окремі його сфери як такі, що відповідають ідеалу свого існування (задоволеність життям) формують відкриту, динамічну (за рахунок зміни умов життя та, відповідно, переформування уявлення про нього та

емоційних реакцій), однак в основі стали (оскільки залежить від особистісних особливостей) систему образів себе та свого життя.

Попри наявність у літературі чималої кількості близьких, однак не тотожних суб'єктивному благополуччю понять, останнє виглядає найбільш доцільним для психологічних пошуків. На відміну від терміну «щастя», воно позбавлене філософського спекулятивного навантаження, порівняно із «психологічним благополуччям», відображає суто ті аспекти оцінки свого життя, які лежать в її основі, а не ті, які часто є її результатами (відчуття сенсовності існування, втілення свого потенціалу тощо). Воно є суто особистісною оцінкою якості різних аспектів життя, виявлених у когнітивних та емоційних феноменах.

Конкретним втіленням суб'єктивного благополуччя є психологічне здоров'я. Як і психологічне благополуччя, психологічне здоров'я бачиться нами як наступний етап після переживання суб'єктивного благополуччя. Маючи змогу сказати, що у різних сферах її життя відображає те, що вона хотіла б мати, людина отримує стимул для подальшого зростання, розвитку себе як особистості, втілення свого потенціалу, що відображається у феноменах психологічного благополуччя і психологічного здоров'я. Їхня відмінність полягає у рівні вияву: психологічне благополуччя – це суб'єктивна позиція людини щодо можливості та міри втілення її потенціалу, тоді як психологічне здоров'я є реальним, об'єктивним проявом суб'єктивного благополуччя. Окрім цього, зв'язок психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя має і зворотний бік вияву: реалізувавши на певному етапі себе як особистість, результат цієї реалізації стає її об'єктивною реальністю, до якої, окрім цього, виробляється певне ставлення. Таким чином, суб'єктивне благополуччя виступає «наслідком» психологічного здоров'я, будучи одним із його вимірів.

Список використаних джерел:

1. Абабков В. Б. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Б. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004 – 166 с.

2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Аргайл М. Психология счастья / Пер. с англ. А. Лисицына. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
4. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. В. Воронина. – Томск, 2002.
5. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я / І. І. Галецька // Вісник Львівського університету. Філософські науки. – 2007. – Вип. 10. – С. 317-328.
6. Галецька І. І. Психологічне здоров'я / І. І. Галецька // Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я : теорія і практика. – Л. : ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – С. 89–122.
7. Галецька І. І. У пошуках свободи: внутрішня свобода як критерій психологічного здоров'я / І. І. Галецька // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Вип. 10. – С. 129-139.
8. Горбаль І. С. Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату / І. С. Горбаль // 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.
9. Гуляс І. А. Феномен щастя : аксіопсихологічні аспекти / І. А. Гуляс // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – Т. XII, ч.4. – С. 103-109.
10. Гупаловська В. А. Гендерні особливості задоволеності життям чоловіків / В. А. Гупаловська // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 4. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. – 522 с. – С. 67-86.
11. Джидарьян И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И. А. Джидарьян // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 40–48.

12. Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 416 с.

13. Князева Е. В. Удовлетворенность жизнью как социальный феномен / Е. В. Князева // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2011. – № 941. – С. 160-165.

14. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя / Ю. М. Олександров // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – 2009. – Психологія, Випуск 32. – Доступний із: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2009_32/18.html.

15. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.

16. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере / Р. М. Шамионов. – Известия Саратовского университета. – 2006. – Т. 6. – Серия Философия. Психология. Педагогика. – Вып. 1/2. – С. 104-109.

17. Argyle M. The Psychological Causes of Happiness / M. Argyle, M. Martin // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P. 77-100.

18. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being / N. M. Bradburn. – Chicago : Aldine, 1969. – 187 p.

19. Cho J. The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults / J. Cho, P. Martin, J. Margrett, M. MacDonald, L. W. Poon // Journal of Aging Research. – 2011. – Vol. 2011. – Available from: <http://www.hindawi.com/journals/jar/2011/605041/>

20. Diener E. Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioural and Cognitive Responses / E. Diener, R. J. Larsen // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – No.47. – P. 580-592.

21. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – Vol. 49. – No. 1. – P. 71–75.
22. Headey B. Subjective Well-Being: The Stocks and Flows Framework / Bruce Headey, Alexander Wearing // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P. 49-73.
23. Lewinsohn P. The Relationship between Life Satisfaction and Psychological Variables: New Perspectives / Peter M. Lewinsohn, Julie E. Redner, John R. Seeley // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford Pergamon Press, 1991. – P. 141-172.
24. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want / S. Lyubomirsky. – New York: Penguin Press, 2008. – 366 p.
25. 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.
26. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69, No. 4. – P. 719-727.
27. Schwarz N. Evaluating One's Life: a Judgment Model of Subjective Well-Being / Norbert Schwarz, Fritz Strack // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P.27-47.
28. Veerhoven R. Questions on Happiness : Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots / R. Veerhoven // *Subjective Well-Being : an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford : Pergamon Press, 1991. – P. 7-26.
29. Ventegodt S. Quality of Life Theory II. Quality of Life as the Realization of Life Potential: A Biological Theory of Human Being / S. Ventegodt, J. Merrick, N. Andersen // *The Scientific World Journal*. – 2003. – No. 3. – P. 1041-1049.