



Наукові перспективи
Видавнича група



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*v rámci publikační skupiny
Scientific Publishing Group*

*Svazek XL mezinárodní
kolektivní monografie*



*Česká republika
2024*

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Česká republika)
Středoevropský vzdělávací institut (Bratislava, Slovensko)
Národní institut pro ekonomický výzkum (Batumi, Gruzie)
Al-Farabi Kazakh National University (Kazachstán)
Institut filozofie a sociologie Ázerbájdžánu Národní akademie věd (Baku,
Ázerbájdžán)
Institut vzdělávání Ázerbájdžánské republiky (Baku, Ázerbájdžán)
Batumi School of Navigation (Batumi, Gruzie)
Regionální akademie managementu (Kazachstán)
Veřejná vědecká organizace „Celokrajinské shromáždění lékařů ve veřejné
správě“ (Kyjev, Ukrajina)
Nevládní organizace „Sdružení vědců Ukrajiny“ (Kyjev, Ukrajina)
Univerzita nových technologií (Kyjev, Ukrajina)

v rámci publikační skupiny Publishing Group „ Vědecká perspektiva “

MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XL mezinárodní kolektivní monografie

Česká republika

2024

International Economic Institute s.r.o. (Czech Republic)
Central European Education Institute (Bratislava, Slovakia)
National Institute for Economic Research (Batumi, Georgia)
Al-Farabi Kazakh National University (Kazakhstan)
Institute of Philosophy and Sociology of Azerbaijan National Academy of
Sciences (Baku, Azerbaijan)
Institute of Education of the Republic of Azerbaijan (Baku, Azerbaijan)
Batumi Navigation Teaching University (Batumi, Georgia)
Regional Academy of Management (Kazakhstan)
Public Scientific Organization "Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in
Public Administration" (Kyiv, Ukraine)
Public Organization Organization "Association of Scientists of Ukraine"
(Kyiv, Ukraine)
University of New Technologies (Kyiv, Ukraine)

within the Publishing Group "Scientific Perspectives"

MODERN ASPECTS OF SCIENCE

40- th volume of the international collective monograph

Czech Republic

2024

MODERNÍ ASPEKTY VĚDY
Svazek XL mezinárodní kolektivní monografie



<https://doi.org/10.52058/40-2024>
UDC 001.32: 1/3] (477) (02)
C91

Vydavatel:

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.
se sídlem V Lázních 688, Jesenice 252 42
IČO 03562671 Česká republika
Zveřejněno rozhodnutím akademické rady

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Zápis č. 96/2024 ze dne 8. Únor 2024)



Monografie jsou indexovány v mezinárodním vyhledávači Google Scholar

Recenzenti:

- Karel Nedbálek** - doktor práv, profesor v oboru právo (Zlín, Česká republika)
Markéta Pavlova - ředitel, Mezinárodní Ekonomický Institut (Praha, České republika)
Iryna Zhukova - kandidátka na vědu ve veřejné správě, docentka (Kyjev, Ukrajina)
Yevhen Romanenko - doktor věd ve veřejné správě, profesor, ctěný právník Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)
Humeir Huseyn Akhmedov - doctor of pedagogical sciences, professor (Baku, Azerbaján);
Oleksandr Datsiy - doktor ekonomie, profesor, čestný pracovník školství na Ukrajině (Kyjev, Ukrajina)
Jurij Kijkov - doktor informatiky, dr.h.c. v oblasti rozvoje vzdělávání (Teplice, Česká republika)
Vladimír Bačišin - docent ekonomie (Bratislava, Slovensko)
Peter Ošváth - docent práva (Bratislava, Slovensko)
Oleksandr Nepomnyashy - doktor věd ve veřejné správě, kandidát ekonomických věd, profesor, řádný člen Vysoké školy stavební Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)
Dina Dashevská - geolog, geochemik Praha, Česká republika (Jeruzalém, Izrael)

Tým autorů

C91 Moderní aspekty vědy: XL. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. str. 776

Svazek XL mezinárodní kolektivní monografie obsahuje publikace o: utváření a rozvoji teorie a historie veřejné správy; formování regionální správy a místní samosprávy; provádění ústavního a mezinárodního práva; finance, bankovníctví a pojišťovnictví; duševní rozvoj osobnosti; rysy lexikálních výrazových prostředků imperativní sémantiky atd.

Materiály jsou předkládány v autorském vydání. Autoři odpovídají za obsah a pravopis materiálů.

© Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024
© Publishing Group „Vědecká perspektiva“, 2024
© autoři článků, 2024



*§6.5 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ (Шиделко А.В.,
Львівський державний університет внутрішніх справ, Терещук Ю.М.,
Національний університет «Львівська політехніка»)*

Вступ. Поняття психологічного благополуччя зазнало глибокої трансформації в науковому дискурсі за останні кілька десятиліть. Оскільки вчені заглиблюються в тонкі механізми людського досвіду, дослідження психологічного благополуччя стало одним із ключових аспектів у розумінні динаміки психічного здоров'я та щастя.

Щоб зрозуміти сучасне розуміння психологічного благополуччя, необхідно заглибитися в його історичне підґрунтя. У науковому доробку Н. Карагіної зосереджується увага на тому, що ранні психологічні теорії часто зосереджувалися на патології, акцентуючи увагу на психічних захворюваннях, а не на позитивному психічному здоров'ї [1]. Однак наприкінці 20-го століття відбулася зміна парадигми, коли психологи визнали важливість вивчення благополуччя як окремого конструкту. Науковці, обговорювали появу позитивної психології як поворотний момент, що сигналізував про відхід від традиційної моделі, зосередженої на хворобах, до більш інклюзивного вивчення людського процвітання [2].

Позитивна психологія, як дисципліна, набула популярності на початку 21-го століття завдяки таким впливовим діячам, як М. Селігман та М. Чіксентміхайі. Цей перехід ознаменував відхід від моделей, заснованих на дефіциті, до підходів, які наголошували на сильних сторонах, чеснотах і оптимальному функціонуванні людини. Дослідники почали вивчати фактори, що сприяють повноцінному життю, прокладаючи шлях до більш тонкого розуміння психологічного благополуччя. М. Селігман [3] стверджує, що



зосередження на позитивних якостях і сильних сторонах є важливим для цілісного розуміння благополуччя.

У роботі О. Поліванова та О. Гуляєва звертається увага на те, що сучасні дискусії про психологічне благополуччя відображають загальну думку про те, що це багатогранний конструкт, який охоплює різні аспекти людського досвіду [4]. Модель суб'єктивного благополуччя Ед. Діннера [5], яка включає в себе задоволеність життям, позитивний і негативний афект, значно вплинула на цю концептуалізацію. Крім того, вчені досліджували такі виміри, як евдаймонічне благополуччя, наголошуючи на особистісному зростанні, меті в житті та самореалізації. Науковці стверджують, що комплексне розуміння благополуччя вимагає врахування як гедоністичних, так і евдаймоністичних аспектів. Вважаємо, що заявлена тема є актуальною й на часі.

Виклад основного матеріалу. Вивчення психологічного благополуччя стало свідком зростання кількості емпіричних досліджень, які використовують передові методології та міждисциплінарні підходи. Лонгітюдні дослідження надали уявлення про динаміку розвитку благополуччя, розкриваючи закономірності та детермінанти впродовж усього життя [6]. Huppert and So [7] підкреслили важливість вивчення життєвого благополуччя в Європі, наголосивши на необхідності глобального погляду на благополуччя.

Крос-культурні дослідження додали важливий елемент до розуміння психологічного благополуччя. Культурні відмінності, на думку Ю. Кашлюка, в концептуалізації та прагненні до щастя стали центральними точками дослідження, кидаючи виклик універсальним припущенням про благополуччя [8]. С. Оіші та Ед. Дінер [9] наголошують на важливості врахування культурного контексту, припускаючи, що благополуччя не можна



повністю зрозуміти без урахування різноманітних суспільних норм і цінностей. Такий культурний аспект збагачує розуміння того, як люди можуть досягти благополуччя в різних культурних контекстах.

Незважаючи на значний прогрес у розумінні психологічного благополуччя, сучасні дослідження стикаються з проблемами, пов'язаними з тим, що вони не встигають за мінливою природою людського життя [10]. Швидкі суспільні зміни, технологічний прогрес і глобальні кризи створюють нові змінні, які вимагають постійної переоцінки концепцій благополуччя. В. Хута і А. Вотерман [11] стверджують, що поточні дослідження повинні орієнтуватися на ці складнощі, щоб забезпечити релевантне розуміння того, як сприяти благополуччю у світі, що постійно змінюється. Інтеграція позитивної психології в терапевтичні втручання, як запропонував М. Селігман [3], є перспективним напрямком для майбутніх досліджень.

Розуміння психологічного благополуччя – це складне дослідження в рамках різних психологічних напрямів, кожен з яких робить свій внесок у розуміння тонкощів людського благополуччя. Тому, варто спробувати заглибитись в специфіку та відмінні риси у розумінні психологічного благополуччя у різних напрямках психології.

Позитивна психологія, започаткована М. Селігманом, демонструє трансформаційний відхід від традиційних моделей, акцентуючи увагу на сильних сторонах людини та її оптимальному функціонуванні [3]. Заглиблюючись в емоції позитивного характеру, стосунки, залученість, мету та досягнення [5], цей підхід пропагує культивування позитивних аспектів у житті, забезпечуючи глибоке розуміння факторів, що сприяють людському процвітання.

Суб'єктивне благополуччя, прихильником якого є Ед. Дінер, ставить людину на перший план, наголошуючи на її унікальній оцінці життя.



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XL mezinárodní kolektivní monografie

Охоплюючи когнітивні судження про задоволеність життям та афективні переживання щастя і смутку, цей підхід визнає суб'єктивну природу оцінок благополуччя [5]. Він проливає світло на важливість особистих перспектив у визначенні щастя та задоволеності життям.

Евдаймонічне благополуччя, що бере свій початок у філософії Аристотеля, зосереджується на самореалізації, меті та особистісному зростанні [7]. У цю концепцію вбудована теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, яка стверджує, що благополуччя нерозривно пов'язане із задоволенням вроджених психологічних потреб [12]. Ця перспектива кидає виклик традиційним уявленням про щастя, занурюючись у глибинні виміри сенсу та самореалізації в житті.

Гедоністичне благополуччя, яке значною мірою сформувалося під впливом робіт Д. Канемана, обертається навколо прагнення до задоволення та уникнення болю. Щастя виділяється як ключовий показник психологічного благополуччя в цій концепції. Концепція гедоністичної бігової доріжки стверджує, що люди адаптуються до життєвих подій, повертаючись до базового рівня щастя [6], що спонукає до вивчення факторів, які сприяють виникненню тимчасових позитивних емоцій і загальної задоволеності життям.

У психотерапії різні теоретичні орієнтації забезпечують унікальні ракурси, через які розуміється психологічне благополуччя. У КПТ, започаткованій А. Беком, основна увага приділяється виявленню та реструктуризації дезадаптивних моделей мислення та поведінки, що призводять до дистресу [13]. Тут благополуччя тісно пов'язане з когнітивними процесами, а втручання спрямовані на посилення позитивного мислення та адаптивних стратегій подолання.



Схемотерапія, розроблена Д. Янгом, заглиблюється в глибоко вкорінені основні переконання, сформовані в дитинстві. Розуміння та модифікація цих схем є невід'ємною частиною сприяння психологічному благополуччю, оскільки вона вирішує глибинні емоційні проблеми та неадаптивні механізми подолання [14].

Психодинамічні підходи, що сформувалися під впливом фрейдистських концепцій, досліджують вплив несвідомих процесів і внутрішніх конфліктів на благополуччя. Акцент робиться на виявленні та вирішенні невирішених питань з минулого, сприянні самосвідомості та емоційному розумінню.

Деякі терапевтичні моделі застосовують інтегративний підхід, поєднуючи елементи різних теоретичних модальностей, щоб забезпечити комплексне розуміння психологічного благополуччя [15]. Даний метод враховує складність проблеми благополуччя, задовольняючи різноманітні потреби шляхом інтеграції різних терапевтичних елементів.

Отже, різноманітні підходи до розуміння психологічного благополуччя сприяють створенню різноманітних знань про нього. Від позитивної психології до психотерапевтичних напрямків, кожна концепція пропонує унікальне розуміння, висвітлюючи різні аспекти людського благополуччя. З розвитком досліджень цілісне розуміння психологічного благополуччя вимагає інтеграції цих різноманітних підходів, враховуючи складну взаємодію індивідуальних, культурних і терапевтичних чинників.

Далі надамо характеристику психологічного благополуччя. Одним із ключових аспектів психологічного благополуччя є емоційне благополуччя, яке охоплює емоційні переживання та стани, що роблять значний внесок у загальний стан психічного здоров'я людини [16]. Емоційне благополуччя, яке часто використовують як взаємозамінне з емоційним здоров'ям, означає



загальну якість емоційних переживань і реакцій людини на життєві ситуації. Воно охоплює спектр емоцій, від позитивних станів, таких як радість і задоволення, до більш складних емоцій, таких як смуток або стрес [17; 18]. Складна природа емоційного благополуччя вимагає детального вивчення, щоб розкрити його різні виміри.

На думку Н. Каргіної, важливим компонентом емоційного благополуччя є переживання позитивних емоцій [6]. До підтвердження даної тези, теорія Б. Фредріксон стверджує, що позитивні емоції розширюють мислення людини і формують стійкі особистісні ресурси, роблячи значний внесок у загальне благополуччя [17]. Щастя, радість, вдячність і любов є не лише маркерами емоційного благополуччя, але й впливовими чинниками гедоністичного аспекту благополуччя, пов'язаного з прагненням до задоволення та уникнення болю [9].

Однак емоційне благополуччя не визначається виключно відсутністю негативних емоцій. Як зазначається в науковому доробку В. Омелянської, визнання та ефективне управління негативними емоціями є невід'ємною частиною комплексного розуміння емоційного благополуччя [19]. Сприйняття смутку, гніву чи страху як природних реакцій на життєві події, як пропонує теорія «розширюй і будуй», сприяє емоційній стійкості та зростанню [17]. Емоційне благополуччя передбачає здатність орієнтуватися в складних емоційних переживаннях і вчитися на них.

Здатність регулювати емоції відіграє важливу роль в емоційному благополуччі. Емоційна регуляція охоплює стратегії, які люди використовують для управління та модуляції своїх емоційних переживань. Здатність орієнтуватися в припливах і відпливах емоцій, адаптивно реагуючи на різні життєві обставини, має велике значення для підтримки емоційної рівноваги та загального благополуччя [20].



Розуміння емоційного благополуччя також передбачає заглиблення в його нейробіологічні основи. Лімбічна система, зокрема мигдалеподібне тіло і префронтальна кора, відіграє центральну роль в обробці та регулюванні емоцій [16]. Нейромедіатори, такі як серотонін, дофамін та окситоцин, сприяють модуляції настрою та емоційних станів, впливаючи на загальне емоційне благополуччя людини [21].

Як зазначається в роботах А. Талько, важливо звернути вагу на те, що динамічна природа емоційного благополуччя проявляється протягом усього життя [22]. Наприклад, емоційне благополуччя дітей і підлітків переплітається з соціальним і сімейним контекстом, тоді як у дорослому віці в гру вступають складнощі роботи, стосунків і особистісного зростання. Старіння створює унікальні виклики і можливості, формуючи емоційний ландшафт в особливий спосіб [23].

Емоційне благополуччя не є універсальним станом, а перебуває під значним впливом культурних норм і суспільних очікувань. Культурні варіації емоційного вираження, норми щодо емоційного досвіду та сприйняття прийнятності певних емоцій – все це сприяє формуванню емоційного благополуччя [21].

У клінічній психології та психотерапії значення емоційного благополуччя є першорядним. Такі підходи, як емоційно-орієнтована терапія (ЕОТ), визнають центральну роль емоцій у психологічному благополуччі [24]. ЕОТ фокусується на допомозі людям досліджувати та регулювати свої емоції, сприяючи емоційній стійкості та адаптивному функціонуванню.

Ю. Паловскі зазначає, що останніми роками позитивні втручання набули популярності як інструменти для покращення емоційного благополуччя [16]. Втручання на основі усвідомленості, такі як зменшення стресу на основі усвідомленості (MBSR) та когнітивна терапія на основі



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XL mezinárodní kolektivní monografie

усвідомленості (МВСТ), продемонстрували ефективність у сприянні емоційному благополуччю шляхом розвитку усвідомлення та прийняття теперішнього моменту [25].

У сфері благополуччя когнітивні аспекти відіграють важливу роль, впливаючи на сприйняття людиною задоволеності життям і загальний стан психічного здоров'я. Когнітивні аспекти психологічного благополуччя охоплюють низку психічних процесів, включаючи сприйняття, пізнання, пам'ять і вирішення проблем. Ці елементи в сукупності сприяють здатності людини адаптуватися, справлятися зі стресом і зберігати позитивний погляд на життя. Дослідники [12] стверджують, що когнітивна оцінка, або те, як люди інтерпретують та оцінюють ситуації, відіграє вирішальну роль у формуванні їхніх емоційних реакцій та загального благополуччя.

Оцінка життєвих подій є одним з основних факторів, що визначають психологічне благополуччя. Згідно з транзакційною моделлю стресу і подолання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана [26], люди беруть участь у процесах первинної і вторинної оцінки. Первинна оцінка включає оцінку значущості події, тоді як вторинна оцінка оцінює ресурси подолання. Дослідження [27] показали, що люди, які сприймають події як менш загрозливі і володіють ефективними стратегіями подолання, як правило, мають вищий рівень благополуччя.

У наукових розвідках В. Омельнської зазначається, що когнітивні упередження, відхилення від раціонального судження, широко вивчалися в контексті психологічного благополуччя [19]. Дослідження [13] свідчать, що люди, схильні до негативних когнітивних упереджень, таких як катастрофізація або надмірне узагальнення, більш схильні до депресії та тривоги. І навпаки, розвиток позитивних когнітивних упереджень, таких як оптимізм і вдячність, пов'язаний з поліпшенням самопочуття.



Усвідомленість, що бере свій початок у східних філософіях, набула популярності як психологічне втручання для покращення когнітивного благополуччя. Практики усвідомленості, включаючи медитацію і когнітивну терапію, засновану на усвідомленості (МВСТ), пов'язані зі зменшенням роздумів, поліпшенням уваги і підвищенням загального психологічного благополуччя. Нещодавні дослідження [28] підкреслюють позитивний вплив втручань з усвідомленості на когнітивні аспекти, наголошуючи на ролі усвідомлення теперішнього моменту у зміцненні благополуччя.

Соціальне пізнання, здатність сприймати та інтерпретувати соціальну інформацію, є невід'ємним компонентом психологічного благополуччя. Соціальна підтримка і зв'язок постійно пов'язані з позитивними результатами психічного здоров'я [29]. Люди з розвиненими соціальними когнітивними здібностями, такими як емпатія та здатність бачити перспективу, краще орієнтуються в соціальних відносинах, що сприяє їхньому загальному благополуччю.

Когнітивно-поведінкові втручання стали ефективними стратегіями для покращення когнітивних аспектів психологічного благополуччя. Когнітивно поведінкова терапія спрямована на дезадаптивне мислення та сприяє когнітивній реструктуризації, надаючи людям можливість розвивати здоровіші когнітивні структури [13]. Мета-аналіз продемонстрував ефективність КПТ у зменшенні симптомів депресії та тривоги, що підкреслює потенціал когнітивних втручань у сприянні благополуччю.

Підсумовуючи, зазначимо, що когнітивні аспекти відіграють одну з центральних ролей у формуванні психологічного благополуччя, впливаючи на емоційну регуляцію, когнітивні упередження, усвідомленість і соціальне пізнання. Розуміючи ці когнітивні процеси та звертаючись до них, дослідники та практики можуть розробити цілеспрямовані втручання для покращення благополуччя.



Висновки. Розглядаючи сутність та підходи до психологічного благополуччя, стає очевидним, що це поняття є складним та суб'єктивним, охоплює суб'єктивні переживання, задоволеність життям та задоволення психологічних потреб. Різні теоретичні підходи, зокрема гедоністичний та евдемоністичний, сприяють комплексному розумінню благополуччя, підкреслюючи як задоволення, так і мету в житті.

Переходячи до характеристики психологічного благополуччя як частини психіки, можна помітити, що благополуччя тісно переплітається з більш широкою структурою людської психіки. Цей нерозривний зв'язок означає, що благополуччя – це не статична характеристика, а динамічний процес, на який впливають когнітивні, емоційні та соціальні виміри. Вивчення психологічних основ благополуччя дозволяє тонко відчути його зв'язок з когнітивними оцінками, емоційною регуляцією та взаємосто-сунками.

Список використаних джерел:

1. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис... канд. псих. наук : 19.00.01 / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.

2. Карсаканова С. В. Опитувальник Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип. 1. С. 1–10.

3. Seligman M. E. A visionary new understanding of happiness and well-being. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>.

4. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 1150, Вип. 57. С. 34–39.



5. Diener E., Oishi S., Lucas R. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *In The Oxford handbook of positive psychology*. URL: https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf.

6. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.

7. Huppert F. A., So T. T. Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*. № 110(3). 2013. Pp. 837–861.

8. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 47–58.

9. Oishi S., Diener E. Can and should happiness be a policy goal? *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*. № 1(1). 2014. S. 195–203.

10. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. № 6, 2018. С. 51–59.

11. Huta V., Waterman A. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 15(6). 2014. S. 1425–1456.

12. Smith T. W., Cribbet M. R., Nealey-Moore J. B., Uchino B. N., Williams P. G., MacKenzie J. Matters of the variable heart: Respiratory sinus arrhythmia response to marital interaction and associations with marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 100(1). 2011. Pp. 103–119.

13. Beck A. T. The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*. 165(8). 2008. S. 969–977.

14. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. *Schema therapy: A practitioner's guide*. 2006. 1966 s.



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY
Svazek XL mezinárodní kolektivní monografie

15. Norcross J. C., Goldfried, M. R. Handbook of psychotherapy integration. 2019. 544 s.
16. Паловскі, Ю. Значущі корелянти позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 96-105.
17. Fredrickson B. L. Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology*. Vol. 47. 2013. Pp. 1–53.
18. Ryff C. D., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 9(1). 2008. Pp. 13–39.
19. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. № (1). 2021. С. 22-26.
20. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. Vol. 26(1). 2015. Pp. 1–26.
21. Mesquita B., Albert D. The cultural regulation of emotions. In *Handbook of emotion regulation*. 2007. Pp. 486–503.
22. Талько А. З. Чинники психологічного благополуччя в підлітковому віці. *Актуальні проблеми особистісного зростання (збірник наукових праць)*. 2019. С. 128-130.
23. Clement S., Schauman O., Graham T., Maggioni F., Evans-Lacko S., Bezborodovs N., Thornicroft G. What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*. Vol. 45(1). 2015. Pp. 11-27.
24. Greenberg L. S. Emotion-focused therapy: Theory and practice. American Psychological Association. 2016. 135 s.



25. Keng S. L., Smoski M. J., Robins C. J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. Vol. 31(6). 2011. Pp. 1041–1056.

26. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. № 34. С. 170–186.

27. Jones L., Shoda Y., DiTommaso E., Zanna M. Social perception of cognitive abilities: The accuracy and bias of friends' estimates. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 99(6). 2010. Pp. 1092–1105.

28. Teasdale J. D., Segal Z. V., Williams J. M., Ridgeway V. A., Soulsby J. M., Lau M. A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 75(4). 2017. Pp. 966–978.

29. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. URL: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article/file?type=printable&id=10.1371/journal.pmed.1000316>.