

ПСИХОСЕМАНТИЧНІ ІНДИКАТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Міщиха Л. П.

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри загальної та клінічної психології
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0001-7144-3245
larisa.michucha@pnu.edu.ua*

Коропецька О. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології розвитку
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0001-7251-2978
olesya.koropetska@pnu.edu.ua*

Ключові слова: *психологічне благополуччя, середня дорослість, особистість, гендер, психосемантичні індикатори.*

У статті піддаються дослідженню психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Дається розуміння самого поняття «психологічне благополуччя», яке визначається як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. У дослідженні були виявлені та проаналізовані психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки в період середньої дорослості. Цьому слугувало використання проєктивної методики «Незакінчені речення» та техніки метафоризації – застосування психотехнологічних ресурсів метафори. Загальна кількість вибірки склала 30 осіб (жінки вікового періоду середньої дорослості, які проживають в Івано-Франківській, Тернопільській та Рівненській областях). Дослідження проводилось у 2021 році. За результатами дослідження серед основних складових частин психологічного благополуччя, які виокремили респонденти, були: здоров'я (57%); гармонійні стосунки (50%); достаток, хороша робота, матеріальне благополуччя (42%); психологічна рівновага, внутрішній баланс (43%); потреба (та можливості) у самореалізації (30%). Були окреслені чинники, що можуть зруйнувати психологічне благополуччя жінки, серед яких: втрата здоров'я; фінансові труднощі; непорозуміння в родині; життєві потрясіння (війна, смерть близьких, руйнування чи втрата життєво цінного). У процесі виокремлення смислових конструктів з використанням метафори було виявлено, що більшість з них носила життєстверджуючий, позитивний настрій, з мотивацією на активне життя, працю. Значна частина була спрямована на духовну складову частину, що характеризувало зрілу позицію жінок в цьому віці. Разом із тим було виявлено дві модальності емоцій: позитивна і негативна, що є свідченням того, що ставлення до себе, як і до свого життя, є виключно індивідуально-психологічною складовою частиною особистості, де

мають місце як особистісні особливості індивідуальності, так і вибудовані ціннісно-сміслові конструкти у цей період життя. Окреслені перспективи подальших досліджень, що полягають у віднаходженні ресурсу для підтримки психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості.

PSYCHOSEMANTIC INDICATORS OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A MIDLIFE WOMAN

Mishchykha L. P.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Associate Professor at the Department of General and Clinical Psychology
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7144-3245
larisa.michucha@pnu.edu.ua*

Koropetska O. M.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Developmental Psychology
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7251-2978
olesya.koropetska@pnu.edu.ua*

Key words: *psychological well-being, middle adulthood, personality, gender, psychosemantic indicators*

The article studies psychosemantic indicators of the psychological well-being of a midlife woman. An understanding of the concept of “psychological well-being” is proposed; it is defined as an integral indicator of personal orientation towards realizing the main components of positive functioning, as well as the actualization of relevant penchant, which subjectively manifests itself in happiness, self- and life satisfaction. The research found and analyzed psychosemantic indicators of the psychological well-being of a midlife woman. The above was supported by the projective method “Incomplete sentences” and metaphor techniques – the use of psychotechnological resources of metaphor. The sample consisted of 30 persons (midlife women from Ivano-Frankivsk, Ternopil, and Rivne regions). The study took place in 2021. According to the research findings, the respondents highlighted the following components of psychological well-being: health (57%); harmonious relations (50%); wealth, good work, material well-welfare (42%); psychological stability, internal balance (43%); need (and opportunities) for self-realization (30%). The factors that can destroy female psychological well-being were also presented, namely: loss of health; financial difficulties; misunderstandings in the family; life shocks (war, death of loved ones, destruction or loss of life values). When specifying semantic constructs using metaphor, it was found that most of them were life-affirming, positive, with motivation for active life and work. A large part was focused on the spiritual component, which characterized the mature position of women at the specific age. In addition, two emotional modalities were noticed: positive and negative; it confirms that the attitude to oneself and one’s life is an exclusive individual-psychological component of personality, which comprises personal characteristics of the individual and built value-semantic constructs in a particular life period.

Prospects for further research to find a resource to support the psychological well-being of midlife women are outlined.

Постановка проблеми. Проблема психологічного благополуччя є однією з найзатребуваніших у психологічній практиці сьогодні. Йдеться про почуття задоволення від життя, яке проживає людина, її самовідчуття, гармонізацію різновекторних стосунків (від Я-Я, близьких, а відтак, віддалених), що охоплюють поле активностей особистості, з усіма її актуальними й потенційними можливостями, – усвідомлене «Я єсьмь». Психічне Я є визначальною складовою частиною всього того, до чого причетна людина, – її вектор руху, спрямування, цінності, потреби та ін. Рівень задоволення своїм життям, як позитивне функціонування людини в соціумі, є відображенням якості її життя, здатності відчувати себе щасливою. І це стосується будь-якого вікового періоду розвитку особистості і є особливо визначальним на етапі її дорослості, коли йдеться про сформовану Я-концепцію, певний життєвий досвід, вибудовану стратегію життя. Це стає особливо актуальним у період середньої дорослості, коли особистість проходить одну із найбільших криз розвитку – кризу середини життя. Ця криза є особливою для жінок, оскільки зачіпає ще й фізіологічну організацію жіночого організму (інволюційні зміни) як здатність до материнства. Сформовані суспільні стереотипи, кліше щодо жінки, інтерес до неї з боку її молодості, краси, плодовитості автоматично переноситься на інші сфери суспільного життя, де до 35-40 років на ринку праці «закріпився» так званий сексизм щодо затребуваності жінки, де вищезначені якості відіграють чималу роль.

Мета статті – виявити та проаналізувати психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями К. Ріфф, С. Любомирського та ін. [17; 18], роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивну емоційність тощо. Також у літературі зустрічається термін «суб'єктивне благополуччя», яке зазвичай розглядають як психологічне благополуччя.

Загалом проблема психологічного благополуччя тісно пов'язана з різними психологічними теоріями, в основі яких знаходиться гармонійне на повноцінне буття особистості, можливість реалізувати себе [6; 7; 8; 10; 12]; полягає у дослідженні зв'язку психологічного благополуччя із станом фізичного і психічного здоров'я [16; 17; 18], що залежить від зовнішніх обставин життя, соціального благополуччя, досягнень [14; 15], ціннісних орієнтацій [1; 9], віку і статі [2; 10; 18], саморегуляції [3], а також від переживання особи-

стістю змістового наповнення життя, духовності [4; 13], якості життя [5] тощо.

Найчастіше поняття «психологічне благополуччя» співвідноситься з такою категорією, як «психічне здоров'я», яке розглядається саме як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (Цит. за: [11]). Відтак психічно здоровою є людина, яка не має симптомів та синдромів психічного розладу, соціально адаптована та отримує задоволення від життя.

Психологічне благополуччя існує, насамперед, у свідомості самої людини, визначається як екзистенційне переживання нею ставлення до власного життя, пов'язане з такими повсякденними поняттями, як щастя, щасливе життя.

Однозначно, що психологічне благополуччя є суб'єктивним феноменом і сприймається індивідуально кожною людиною через призму її життєвих цінностей та цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. Звісно, що в цьому разі цей феномен доцільно вивчати під кутом зору тих чинників, які його формують і впливають на суб'єктивне відчуття задоволення від власного життя. Психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Один із дослідників психологічного благополуччя Р.М. Шаміонов [14] інтерпретує його як поняття, що окреслює ставлення особистості до себе, свого життя і як таке, що має вагоме значення з погляду засвоєння нормативних уявлень середовища (зовнішнє та внутрішнє), позаяк характеризується відчуттям задоволення.

Поняття психологічного благополуччя якнайкраще дозволяє охарактеризувати позитивне функціонування людини. Вагома особливість вікового періоду середньої дорослості – становлення психосоціальної зрілості особистості, спроможність жінки самостійно підтримувати життєву рівновагу та протистояти життєвим труднощам.

Змістовою складовою частиною соціальної зрілості дорослої жінки виступає нарощування нового рівня суб'єктності, що відповідає таким критеріям, як: ефективність діяльності (життєвого шляху); максимальна самореалізація (професійна, особистісна) [6; 7]; досягнення найвищого рівня розвитку (реалізація творчого потенціалу) [8; 10].

Результати дослідження. Загальна кількість вибірки склала 30 осіб (жінки вікового періоду

середньої дорослості, які проживають в Івано-Франківській, Тернопільській та Рівненській областях). Дослідження проводилось у 2021 році.

Вікові особливості респондентів:

40–50 років – 80%; 50–60 років – 20 %. Сімейний статус: заміжні – 65%; розлучені – 30 %; одинокі – 5%.

Освітній статус респондентів: вища освіта – 80%; середня спеціальна – 20%.

Трудова діяльність респондентів: працюючі – 95 %; непрацюючі – 5 % осіб.

Дослідження проводилось в режимі онлайн.

У психосемантичному зрізі нашого дослідження знайшли своє застосування проєктивна методика «Незакінчені речення» та техніка метафоризації – застосування психотехнологічних ресурсів метафори. В основі методики «Незакінчені речення» знаходиться ідея про те, що неоднозначний стимул сприяє проявам власних проєкцій респондента. Автоматизм дії є ознакою відповідно складених, доведених до стереотипів способів поведінки, що характеризують власне реальні (ті, що відбуваються у часі і просторі життя) дії самого піддослідного. Звідси наперед невизначений результат і є підставою для аналізу ставлення респондентів до тієї чи іншої події, ситуації.

У першу чергу, нас цікавило саме розуміння жінками феномену «психологічне благополуччя», де у своїй одностайності респонденти окреслили його як задоволення собою і власним життям; внутрішній (душевний) спокій, гармонія у стосунках, стабільність.

Відтак основними складовими частинами психологічного благополуччя респонденти назвали такі:

- 1) здоров'я (власне і родини) – 57%;
- 2) гармонійні стосунки (сім'я, друзі) – 50%;
- 3) достаток, хороша робота, матеріальне благополуччя (42%);
- 4) психологічна рівновага, внутрішній баланс (43%);
- 5) потреба (та можливості) у самореалізації (30%).

У цілому можемо констатувати, що жінки цього віку відчувають себе щасливими, що є свідченням того, що вони дієздатні, активні, включені в життя.

Щодо особистісної рефлексії відчуття стану психологічного благополуччя, то домінуючими потребами виявились:

- 1) власне здоров'я та здоров'я дітей, родини;
- 2) щастя дітей;
- 3) мир;
- 4) фінансовий достаток;
- 5) внутрішній баланс;
- 6) подорожі;
- 7) легкість, оптимізм, спокій.

Щодо чинників, які можуть зруйнувати психологічне благополуччя, то жінки виокремлюють такі, як:

- 1) втрата здоров'я;
- 2) фінансові труднощі;
- 3) непорозуміння в сім'ї, родині;
- 4) життєві потрясіння (війна, смерть близьких, руйнування чи втрата життєво цінного).

Респонденти також виокремлюють такі чинники, як самотність та особистісні риси (тривожність, невпевненість тощо).

Щодо рефлексії власного життя у період середньої дорослості, то тут 95% респондентів його означили як: більш осмислене, зріле, де преважує поцінювання тут-і-зараз; як можливість до нових контактів, причому з новим рівнем сформованих стосунків; як можливість до навчання, розвитку; як перспектива щодо реалізації мрій тощо.

Тільки 5% респондентів означили своє негативне емоційне сприйняття («не живу, а мучуся...»).

Більшість жінок бачать перспективу власного життя на кшталт висловлювань: «нова молодість і багато можливостей для змін», «нові знайомства, нове навчання, новий рівень старих стосунків, попереду життєві зміни», «багато зроблено, є результати, але є до чого прагнути».

Цікавою для нас виявилась рефлексія жінками подій свого минулого досвіду (попередні роки онтогенезу) з позиції віку середньої дорослості. Так, уроки минулого полягали в тому, що жінки зауважили, що:

- 1) сприймали б партнера (інших) такими як є, без прагнення їх «переробити»;
 - 2) змінили б ставлення до навчання, саморозвитку;
 - 3) обрали б інший вид професійної діяльності.
- Разом із тим 35% жінок вважають, що нічого не змінювали б, що свідчить про рівень задоволення своїм життям.

Відтак цікавою виявилась і їхня особистісна аналітика щодо настанов собі 20-літній з позиції 40–45-річної. Зокрема:

1. У тебе все попереду.
2. У житті є багато можливостей, не втрачай їх. Люби і поважай себе, тобі ціни немає.
3. Нічого не бійся, будь більш впевненою в собі і не залеж від думок оточуючих.
4. Все прийде, не спіши.
5. Так тримати.
6. Будь більш раціональною.
7. Все найкраще попереду.
8. Будь собою, у тебе все вийде.
9. Будь впевнена, розсудлива.
10. Нічого не бійся, тобі все під силу. Попереду тебе чекає цікаве життя.
11. Радій життю.
12. Люби себе більше, займайся собою.

13. Люби, смійся та будь щаслива щодня.

14. Читай мудрі книжки, не спіши поперед батька в пекло.

15. Спочатку робота, кар'єра, а потім заміж

Нас цікавила рефлексія жінок у рівні усвідомлення ними внутрішніх/зовнішніх детермінант відчуття щастя.

Домінуючі внутрішні, інтрапсихічні чинники щастя, що йде «зсередини», тобто залежить від психічного стану жінки (позитивний погляд на речі, оптимізм, легкий характер), обрали 35% респондентів. Тут вони осмислювали своє життя із загальновідомою філософською квінтесенцією «зовнішнє через внутрішнє».

Домінуючі зовнішні чинники щастя, що йде «ззовні» (сім'я, фінансове забезпечення, діти, робота, стосунки), обрали 20% респондентів.

Більшість респондентів (45%) розуміють, що відчуття психологічного благополуччя залежить від наявності взаємодіючих аспектів життя, пов'язаних з їхнім внутрішнім психічним станом і сприятливими зовнішніми чинниками.

Доволі інформативним, на нашу думку, як показало дослідження, є психосемантичний аналіз метафори як логічного конструкту мислеформ-уявлень про себе – тут-і-зараз та своє життя у період середньої дорослості. Оскільки метафора формує образ об'єкта, вона і породжує суб'єктивні переживання. Тут вона виступає символіч-

ною репрезентацією, новою якістю трактування тих чи інших аспектів життя, незвичних для установлених способів вербалізації.

Для цього було запропоновано респондентам сформулювати життєву метафору-конструкт, яка б відображала їхнє самовідчуття у період середньої дорослості. Оскільки метафора є способом символічного вираження внутрішнього стану особистості, нас цікавило, як у символічно-образній формі (репрезентація правої – «творчої» півкулі мозку) жінки зможуть представити:

1) свій суб'єктивний стан «відчуття» власного віку;

2) позитивний/негативний модус емоцій, переживань у своєму віці;

3) смисловий конструкт-схему (модель) того, чого респонденти досягли на цьому віковому етапі свого життя.

Відтак ми згрупували метафори за відсотком вжитку респондентами змістового наповнення-повторів як у самооцінці, так і в оцінці жінками свого життя.

Проведений нами аналіз метафор дав можливість згрупувати їх в окремі смислові конструкти (табл. 1.), зокрема:

1) конструкт «Активність»;

2) конструкт «Життєстійкість»;

3) конструкт «Зрілість»;

4) конструкт «Самосприйняття».

Таблиця 1

Метафори (конструкти) жінок у віці середньої дорослості

Конструкт «Активність»
Працювати! Працюю як віл Працой, бо треба жити! Будь-яка активність! У пошуках щастя!
Конструкт «Життєстійкість»
Тихше їдеш – далі будеш Тисячу впадуть до тебе, тисячу після тебе, а ти стоятимеш Все життя – боротьба Втриматись на плаву Надія вмирає останньою Я не здамся без бою
Конструкт «Зрілість»
Знає не той, хто багато прожив, а той, хто багато зрозумів. Якби молодість знала, якби старість могла З випробуваннями душа міцніє Все, що не робиться, то до кращого
Конструкт «Самосприйняття»
Човен, який пливе по воді Запряжений кінь Жінка у розквіті сил Я – творець себе самої Яблуня, повна плодів в траві з рососою пізнім літом

У процесі виокремлення смислових конструктив ми звернули увагу на те, що більшість із них носила життєстверджуючий, позитивний настрій, з мотивацією на активне життя, працю. Значна частина була спрямована на духовну складову частину, що характеризувало зрілу позицію жінок у цьому віці. Ці конструкти носять самомотивуючий характер і спрямовані в русло прагнення до гармонізації та балансу.

Разом із тим у самоцінці жінок цього віку (як і їхнього життя) простежуються дві модальності емоцій: позитивна і негативна. Так, метафори на кшталт «запряжений кінь», «працюю як віл», «втриматись на плаву» та ін. свідчать про те, що частина жінок сприймає свою працю з позиції виключно заробляння грошей, де має місце перевтома, емоційне вигорання, з постійним страхом витримати, зберегти свої можливості до заробітку. Позаяк у самохарактеристиці є позитивне сприймання себе як «жінки у розквіті сил», «творця себе самої».

Відтак ми можемо констатувати, що ставлення до себе, як і до свого життя, є виключно

індивідуально-психологічною складовою частиною особистості, де мають місце як особистісні особливості індивідуальності, так і вибудовані ціннісно-смислові конструкти у цей період життя жінки.

Висновки. Проведений психосемантичний зріз психологічного благополуччя жінок в період середньої дорослості показав, що психологічне благополуччя є вагомою складовою частиною їхнього життя. Результати психосемантичного зрізу розкрили потенціал використаних методик, у відповідності до яких жінки дали своє бачення феномену «психологічне благополуччя», у форматі якого простежуються спільні «мотиви» задоволення від життя, гармонії в стосунках, душевний спокій, стабільність.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у віднаходженні ресурсу для підтримки психологічного благополуччя жінок у період середньої дорослості, який би слугував надійним і дієвим психотерапевтичним інструментарієм у роботі психолога з означеним контингентом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гресь Л.О. Особливості ціннісних орієнтацій особистості, що переживає кризу середини життя. Харків : Українська інженерно-педагогічна академія. 2014. С. 63–67.
2. Гуपालовська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини і суспільства*. 2010. № 4. С. 208–223.
3. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості як запорука її психологічного благополуччя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст] : Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей*. Київ, 2020. С. 59–62.
4. Кириленко Т.С. Благополуччя і духовність особистості: аспект співвідношення. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 16–18.
5. Кирпенко Т.М. Якість життя та суб'єктивне благополуччя як предмет психологічних досліджень. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 18–21.
6. Коропецька О.М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2017. 438 с.
7. Koropetska Olesya. Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 23. С. 86–93 doi: 10.15330/psp.23.86-93
8. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. Санкт-Петербург : Евразия, 1997. 430 с.
9. Милашенко К.О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 96–105.
10. Місциха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2014. 400 с.
11. Місциха Л.П., Кулеша-Любінець М.М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С. 166–168.
12. Титаренко Т.М. Життєві домагання : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
13. Франк В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 364 с.
14. Шамионов Р.М. О некоторых преобразованиях субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации. *Мир психологии*. 2010. № 1. С. 237–249.

15. Швалб Ю.М. Соціальне благополуччя особистості у зрілому віці. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 49–56.
16. Deci E. L. The What and Why of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227–268.
17. Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. P. 111–131.
18. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

REFERENCES

1. Gres` J.O. (2014). *Osoblyvosti tsinnisnykh oriientsii osobystosti, shcho perezhivaie kryzu seredyiny zhyttia [Features of value orientations of a person experiencing a midlife crisis.]* Kharkiv: Ukrainian Engineering and Pedagogical Academy [in Ukrainian].
2. Gupalovska V. (2010). *Henderni determinanty subiektyvnoho blahopoluchchia zhinok: teoretychnyi analiz [Gender determinants of women's subjective well-being: theoretical analysis]*. Socio-humanitarian problems of man and society, 4, Pp. 208–223 [in Ukrainian].
3. Ivanenko B.B. (2020) *Samorehuliatsiia osobystosti yak zaporuka yii psykhologichnoho blahopoluchchia [Self-regulation of the individual as a guarantee of her psychological well-being]*. Personal and situational determinants of health: Proceedings of the V All-Ukrainian scientific-practical conference Kyiv, Pp. C. 59-62 [in Ukrainian].
4. Kyrylenko T.S. (2019) *Blahopoluchchia i dukhovnist osobystosti: aspect spivvidnoshennia [Well-being and spirituality of the individual: aspect of the relationship]* Well-being of the individual vs well-being of the environment antinomy of the modern way of life: scientific and practical materials of the round table. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Pp. 16–18 [in Ukrainian].
5. Kyrpenko T.M. (2019) *Yakist zhyttia ta subiektyvne blahopoluchchia yak predmet psykhologichnykh doslidzhen [Quality of life and subjective well-being as a subject of psychological research]* Well-being of the individual vs well-being of the environment antinomy of the modern way of life: scientific and practical materials of the round table. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Pp. 18–21 [in Ukrainian].
6. Koropetska O.M. (2017) *Psykhologichni osnovy profesiinoi oriientsii ta samorealizatsii osobystosti. [Psychological foundations of professional orientation and self-realization of the individual: Navchalnyi posibnyk]*. Kyiv: KNT [in Ukrainian]
7. Koropetska Olesya (2019) *Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society*. Ivano-Frankivsk: DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka», V. 23. Pp. 86–93. doi: 10.15330/psp.23.86-93 [in English]
8. Maslou A. H. (1997) *Dalnye predely chelovecheskoi psykhyky. [The Farther Reaches of Human Nature]* St. Petersburg: Evraziya. [in Russian].
9. Mylashenko K.O. (2018) *Doslidzhennia tsinnisnykh oriientsii yak resursu samoaktualizatsii osobystosti dorosloho viku [Research on value orientations as a resource for self-actualization of personality in adulthood]* Psychology and personality, 1, Pp. 96–105 [in Ukrainian].
10. Mishchykha L.P. (2014) *Tvorchiyi potentsial osobystosti u period piznoi doroslости: monohrafiia [Creative potential of the personality in the period of late adulthood: monograph]*. Ivano-Frankivsk: Misto NV. [in Ukrainian].
11. Mishchykha L. P., Kulesha-Liubinet M. M. (2020) *Psykhichne zdorovia yak skladova osobystisnoho blahopoluchchia [Mental health as a component of personal well-being]*. Zbirnyk naukovykh prats – Collection of scientific works. Kharkiv 1. 166–168. [in Ukrainian].
12. Tytarenko T. M. (2007). *Zhyttievi domahannia. Monohrafiia [Titarenko T.M. Life claims. Monograph]*. Kyiv, Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].
13. Frankl.V. (1990) *Chelovek v poyskakh smysla. [Man in search of meaning]*. Moscow: Progress [in Russian].
14. Shamyonov R. M. (2010) *O nekotorykh preobrazovaniakh subiektyvnoho blahopoluchchia lychnosti v raznykh usloviakh professyonalnoi sotsyalyzatsyy [On some transformations of the subjective well-being of the individual in different conditions of professional socialization]* Myr psykhologii, № 1, Pp. 237–249 [in Russian].
15. Shvalb Yu. M. (2019) *Sotsialne blahopoluchchia osobystosti u zrilomu vitsi [Social well-being of personality in a mature age]*. Blahopoluchchia osobystosti vs blahopoluchchia seredovyshcha antynomiia suchasnoho

sposobu zhyttia: materialy naukovo-praktychnoho kruhloho stolu roku, Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Pp. 49–56 [in Ukrainian].

16. Deci E. L. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, Vol. 11., 4. Pp. 227-268 [in English].
17. Lyubomirsky, S. (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology* .Vol. 9, P. 111–131 [in English].
18. Ryff, C. D. (1998) The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, Vol. 9. P. 719–727 [in English].