

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПРАКТИЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ

Спіцина Л. В.

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-7624-4309
lorasp14@gmail.com*

Жеманюк С. П.

*аспірантка кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-3575-3454
zhemanyuk.s@gmail.com*

Ключові слова: *психологічне благополуччя, медична освіта, здобувачі освіти, міжнародний досвід, психічне здоров'я, психологічна підтримка.*

У статті розглянуто феномен психологічного благополуччя здобувачів медичної освіти в контексті сучасних викликів освітнього середовища України. Представлено класичні підходи, а також сучасні концепції, які формують актуальні уявлення про психологічне благополуччя особистості. Відповідно до підходів, що представлені в даному огляді, розглядаються також психодіагностичні методики для оцінювання психологічного благополуччя здобувачів медичної вищої освіти. Виявлено дискусійні питання, які вимагають розв'язання в контексті вивчення феномену, зокрема відсутність єдиного підходу в теорії і практиці дослідження психологічного благополуччя, недостатня інтеграція міжнародного досвіду та обмеженість адаптованих психодіагностичних інструментів для моніторингу досліджуваних параметрів благополуччя. Обґрунтовано важливість створення національних програм підтримки психологічного благополуччя студентів, які враховуватимуть специфіку освітнього процесу в медичних закладах вищої освіти України. Зокрема, акцент зроблено на необхідності міждисциплінарних підходів, які враховують соціальні, емоційні та освітні аспекти забезпечення психологічного благополуччя в процесі навчання. Дослідження розширює уявлення про феномен психологічного благополуччя здобувачів медичних ЗВО, аналізуючи теоретичні підходи й практичні заходи для покращення їхнього психічного здоров'я та окреслюючи ключові проблеми цієї сфери в Україні. Отримані результати можуть бути основою для подальших досліджень і розроблення практичних програм і рекомендацій із підтримки психічного здоров'я здобувачів закладів медичної вищої освіти України.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN MEDICAL STUDENTS: THEORETICAL FRAMEWORK AND PRACTICAL IMPLICATIONS

Spitsyna L. V.

*PhD, Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7624-4309
lorasp14@gmail.com*

Zhemanyuk S. P.

*Postgraduate Student at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3575-3454
zhemanyuk.s@gmail.com*

Key words: *psychological well-being, medical education, student, international experience, mental health, psychological support.*

This article investigates the phenomenon of psychological well-being among medical education students in the context of contemporary challenges faced by the educational environment in Ukraine. It discusses both classical approaches and modern concepts that contribute to the understanding of individual psychological well-being. The review also considers psychodiagnostic methods used to assess the psychological well-being of students in higher medical education. Key issues are identified, including the lack of a unified theoretical and practical framework, limited integration of international experience, and insufficient availability of culturally adapted psychodiagnostic tools for monitoring well-being parameters. The study highlights the importance of developing national programs to support students' psychological well-being, taking into account the specific features of the educational process in medical institutions in Ukraine. Special attention is given to the potential of interdisciplinary approaches that address social, emotional, and educational aspects of well-being within the learning environment. By examining theoretical perspectives and practical measures, this research aims to enhance the understanding of psychological well-being in medical education and outline critical challenges within this area in Ukraine. The results may serve as a basis for further research and the development of practical programs and recommendations to support the mental health of students in medical education institutions.

Постановка проблеми. У контексті сучасних освітніх викликів, як-от інтенсифікація освітнього процесу, перехід на онлайн-формат навчання, кардинальні організаційні зміни й освітні реформи, зокрема й на рівні вищої школи України, психологічне благополуччя здобувачів освіти, в тому числі медичних освітніх закладів, набуває особливої значущості. Навчання в медичних університетах завжди супроводжується значним інтелектуальним, емоційним і фізичним навантаженням, що може впливати на адаптацію та професійний розвиток майбутніх фахівців. Дослідження показують, що високі вимоги до студентів-медиків часто стають причиною емоційного

й інтелектуального виснаження, тривожних розладів, сприяють вигоранню тощо [1; 2; 3]. Більш того, актуальні суспільно-економічні обставини, включаючи пандемію COVID-19 і наслідки воєнних дій, значно загострюють ці труднощі, ускладнюючи адаптацію здобувачів до освітнього середовища України [4; 5; 6; 7].

Психологічне благополуччя розглядається як одна з основних категорій психології, яка визначає якість життя та здатність особистості адаптуватися до соціальних, освітніх і професійних викликів. У цьому контексті психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти, особливо медичної сфери, розглядається як одна з основних передумов

мов впливу на академічну успішність і майбутню професійну діяльність фахівця. Зокрема, існують дані досліджень, які підтверджують, що здобувачі вищої освіти з нижчим рівнем психологічного благополуччя показують також зниження рівня успішності, що може бути пов'язане з розчаруванням у виборі професії та усвідомленням невідповідності вимогам до особистості [8]. З огляду на це проблема підтримки психологічного благополуччя студентів стає важливим завданням, яке потребує системного розв'язання.

Аналіз останніх публікацій свідчить, що питання психологічного благополуччя здобувачів медичної вищої освіти привертає увагу науковців у всьому світі [9]. Попри визнану важливість теми, проблема психологічного благополуччя здобувачів медичних закладів вищої освіти в українському науковому просторі залишається недостатньо дослідженою. Зокрема, не отримав належного висвітлення міжнародний досвід дослідження та моніторингу психічного здоров'я здобувачів освіти. Це пояснює виникнення потреби в проведенні ґрунтовного наукового аналізу світових підходів і пошуку ефективних моделей і стратегій підтримки психологічного благополуччя студентів медичних закладів вищої освіти, а також систематизації знань про ключові чинники, які їх визначають.

Метою статті є аналіз, узагальнення та систематизація сучасних досліджень психологічного благополуччя особистості, а також їх значення для здобувачів освіти в медичних університетах України.

Результати дослідження. Огляд наукових джерел дає нам можливість виявити основні підходи, які формують сучасні уявлення про психологічне благополуччя особистості, охоплюючи як класичні, історично значущі концепції, так і новітні моделі. Психологічне благополуччя особистості постає як багатовимірний феномен, який розглядається через призму різних наукових парадигм і концептуальних підходів. У сучасній психології представлені численні теорії, моделі та концепції, які розкривають сутність цього феномену, його структурні компоненти, а також окреслюють чинники, що впливають на його формування. Розвиток основних положень концепції психологічного благополуччя поступово відбувався в межах багатьох дисциплін під впливом різних наукових шкіл [10]. Зокрема, це поняття ввійшло до наукового обігу завдяки розвитку філософії, соціології, медицини. Водночас у психології термін «благополуччя» почав активно використовуватися у ХХ столітті, особливо в аспекті вивчення емоційного стану людини, суб'єктивного щастя та якості життя. Варто зазначити, що вагомий внесок у формування концепції психологічного

благополуччя зробили такі дослідники, як, наприклад, N. Bradburn (1969 p.) [11], E. Diener (1984 p.) [12], C. Ryff (1989) [13] та M. Seligman (2002 p.) [14]. Зокрема, N. Bradburn запропонував трактування психологічного благополуччя через баланс позитивних і негативних емоцій [11]. Крім того, він виокремив «емоційне благополуччя» як окремий конструкт, що стало важливим етапом у розвитку досліджень цієї проблематики. Надалі саме завдяки E. Diener поняття «суб'єктивне благополуччя», яке включає когнітивну оцінку щастя та баланс емоційних переживань, здобуло активне використання у сфері психології [12]. Його дослідження, як наслідок, значно розширили уявлення про психологічні аспекти благополуччя.

Важливо відзначити також концепцію C. Ryff, яка розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що охоплює шість факторів, як-от особистісне зростання, автономія, позитивні взаємини з іншими, самоприйняття, цілісність життя та контроль над середовищем [13]. І, безумовно, помітною стала концепція «процвітання», запропонована M. Seligman [14], яка пізніше була розширена до моделі PERMA. Ця п'ятискладова модель (позитивні емоції, залученість, стосунки, змістовність, досягнення) відображає багатовимірний підхід до розуміння благополуччя.

Звернемо увагу, що разом із терміном «психологічне благополуччя» в наукових дослідженнях широко застосовуються й інші споріднені поняття, як-от «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «задоволеність життям» та ін. [9; 15; 16]. Проте проблема інтерпретації терміна залишається предметом активних дискусій у працях як закордонних, так і українських науковців. Зокрема, в англійських дослідженнях благополуччя здобувачів освіти здебільшого трактується як стан, що характеризується відсутністю тривожності, депресії чи емоційного виснаження [3]. Такий підхід, хоча й орієнтований переважно на практичне застосування, все ж викликає сумніви щодо його теоретичної глибини, особливо з позицій соціально-психологічної й клініко-психологічної дисциплін, в яких наголошується, що психологічне благополуччя варто розглядати не лише як відсутність негативних станів, але й урахування особистісних ресурсів та соціальні аспекти. Разом із тим українські дослідники, використовуючи термін «психологічне благополуччя особистості», частіше звертаються до інтегральної моделі психологічного благополуччя C. Ryff, яка розглядає цей феномен у багатовимірному контексті, як вже відмічалось раніше [6; 10]. Проблема вживаної термінології залишається актуальною також для українського наукового простору. Зокрема, одночасне використання термінів на кшталт «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «щастя»

чи «задоволеність життям» нерідко спричиняє плутанину. Це не лише ускладнює порівняння результатів досліджень, а й створює труднощі для формування чіткого та узгодженого аналізу [15]. Така різноманітність у трактуванні понять підкреслює потребу в чіткому їх розмежуванні, яке може стати предметом окремого цікавого наукового дослідження. У цій статті ми підтримуємо думку, що «психологічне благополуччя» особистості є відмінним від поняття «суб'єктивне благополуччя», оскільки охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, спрямовані на досягнення гармонії та реалізацію особистісного потенціалу, натомість суб'єктивне благополуччя орієнтоване на емоційний стан людини, позитивний чи негативний афект, а також задоволення життям.

Для розуміння еволюції підходів до вивчення феномену психологічного благополуччя насамперед важливо звернутися до філософських основ поняття щастя, що зародилися ще в античні часи й стало теоретичним підґрунтям для сучасних наукових досліджень у цій галузі [10]. Зокрема, гедоністичний і евдемоністичний підходи пропонують різні трактування сутності благополуччя, що своєю чергою суттєво вплинуло на формування теоретичних і практичних концепцій, розроблених науковцями. По-перше, концепція щастя через задоволення (гедонію) визначається як досвід позитивних емоцій, задоволення життям і мінімізацію негативних переживань. Цей принцип було покладено в основу численних робіт, зокрема тих, що спрямовані на аналіз емоційного стану особистості в умовах стресу або життєвих випробувань. По-друге, концепція самореалізації, або евдемонія, навпаки, наголошує на розкритті особистісного потенціалу, досягненні смислоттєвих цілей і гармонійному розвитку особистості. У цьому контексті благополуччя трактується не стільки як стан задоволення, скільки як динамічний процес, що включає активне самовдосконалення, досягнення внутрішньої гармонії та налагодження взаємодії із соціальним середовищем. Відповідно до цього підходу, щастя є наслідком осмисленого життя, спрямованого на повноцінну реалізацію потенціалу особистості. Як зазначає С. Ryff [10], евдемоністична концепція стала фундаментом для численних наукових досліджень і практичних розробок, кількість яких уже перевищує три сотні.

Окрім згаданих напрямів дослідження, в науковому просторі дедалі більше уваги приділяється конкретним теоріям і моделям, які допомагають краще зрозуміти сутність феномену благополуччя. З історичної перспективи найширше визнання отримали концепції суб'єктивного й психологічного благополуччя, що заклали основу для

сучасного підходу до вивчення цього явища [15]. Зокрема, теорія суб'єктивного благополуччя особистості Е. Diener звертає увагу на емоційний аспект, підкреслюючи значущість позитивних емоцій і загальної задоволеності життям [12]. Концепція пояснює, як частота позитивних емоцій і когнітивні оцінки життєвого досвіду впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Натомість модель психологічного благополуччя С. Ryff [13] розкриває багатовимірну структуру, що включає шість структурних компонентів, які охоплюють як індивідуальні (автономія, самоприйняття, особистісне зростання, наявність цілей у житті), так і соціально-контекстуальні аспекти (позитивні взаємини з іншими, контроль над середовищем).

Ідеї, закладені вченими, стали основою для динамічного розвитку досліджень феномену благополуччя та близьких за змістом понять, відкриваючи нові горизонти в його розумінні. Як зазначають W. Zhang та співавтори [9], на сучасному етапі наукових досліджень запропоновано численні вектори вивчення феномену благополуччя та споріднених понять. Це підкреслює багатовимірність і складність цього явища, а також демонструє прагнення науковців розширити уявлення про його різні аспекти. Водночас такі дослідження охоплюють багато сфер життя – від емоційного благополуччя до соціальних взаємодій, що робить їх особливо актуальними в умовах динамічного суспільного розвитку. Отже, увага до багатогранності феномену благополуччя стає ключовим елементом сучасної науки.

У дослідженнях останніх років активно продовжується робота в цьому напрямі з акцентом на інтегративні моделі, які підкреслюють багатовимірність цього явища та важливість індивідуалізованих стратегій для його досягнення [9]. Наприклад, теорія центрованості пропонує інноваційний підхід до аналізу та підтримки психологічного благополуччя, що охоплює інтеграцію когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних аспектів функціонування особистості [17]. Ця модель підкреслює важливість збалансованого розвитку особистості для досягнення оптимального рівня благополуччя. Ще одним прикладом сучасного напрямку вивчення феномену є модель психологічної гнучкості [18], яка зосереджується на здатності індивідуумів адаптуватися до змінних умов, ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя за допомогою когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій. Підкреслимо, що завдяки інтегративному підходу можливо ефективно комбінувати різні стратегії для підтримки благополуччя залежно від контексту, будь то терапевтичний, освітній чи професійний.

У межах міждисциплінарного дослідження

феномену представлено роботи, що намагаються об'єднати аналіз і представлення даних у практичному контексті. Наприклад, в англійській літературі використовуються терміни «composite well-being», «multidimensional well-being» і «holistic well-being» [9; 19; 20; 21], які відображають різні аспекти цього комплексного явища. Інший приклад усе більшої зацікавленості науковців у вивченні феномену благополуччя та його багатовимірної складності подано в роботі W. Zhang і співавторів [9]. Автори нещодавно опублікованого дослідження здійснили систематизацію публікацій, доступних у міжнародних базах даних, які стосуються інструментів вивчення благополуччя в межах емпіричних досліджень останніх десятиліть. Відзначено, що увага науковців зосереджувалася не лише на суб'єктивному та психологічному благополуччі, але й на таких категоріях, як ментальне, духовне, фінансове, сексуальне та евдемонічне благополуччя, які набули особливої актуальності завдяки розробленим методикам. Водночас аспекти фізичного, соціального благополуччя та благополуччя на робочому місці, за результатами аналізу, залишаються менш представленими в дослідженнях. Отже, ці зусилля спрямовані на окреслення складності феномену психологічного благополуччя та підкреслення важливості інтеграції багатовимірності людського життя.

Окрему увагу в нашій роботі слід приділити психодіагностичним інструментам, які використовуються для вимірювання психологічного благополуччя особистості. Без цього критично важливого складника неможливо отримати цілісне уявлення про етапи дослідження даного феномену в часовій перспективі. Крім того, інструменти не лише доповнюють наукові дослідження, а й забезпечують реальну основу для розроблення ефективних програм підтримки та покращення психоемоційного клімату в освітньому процесі. Отже, їх застосування сприяє вдосконаленню навчальних методик та створенню сприятливого середовища для розвитку здобувачів вищої освіти.

Раніше ми обговорювали окремі теорії благополуччя, що набули популярності в психології, зокрема і в Україні, які фактично створюють концептуальну основу нашого дослідження. Важливо також, на наш погляд, відмітити наявність конкретних інструментів для вимірювання благополуччя, які спираються на теоретичні засади, запропоновані авторами [9]. Зокрема, представлена Е. Diener теорія суб'єктивного благополуччя доповнюється психодіагностичними інструментами (Satisfaction with Life Scale, Scale of Positive and Negative Experience, Flourishing Scale) [9; 22], модель психологічного благополуччя С. Ryff підсилюється різними варіантами опитуваль-

ника психологічного благополуччя (Ryff Scales of Psychological Well-Being) [5; 10; 23], модель PERMA, що запропонована М. Seligman, збагачується шкалою PERMA-Profiler [24] та PERMA+ [25] тощо. Крім того, активно використовують в емпіричних дослідженнях й інші методи дослідження, наприклад, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale [26; 27]. Стандартизована шкала, створена у 2006 році, вважається ефективним інструментом для оцінювання позитивних аспектів психічного благополуччя, таких як оптимізм, відчуття щастя і соціальна взаємодія. Серед її переваг підкреслюють простоту використання, високу надійність і фокус на позитивному підході до здоров'я, проте вона не враховує негативних аспектів психічного стану. Крім того, її застосування потребує адаптації до культурного контексту, що обмежує універсальність інструменту. Для комплексного оцінювання психологічного стану доцільно доповнювати стандартизовану шкалу й іншими методиками. Такий підхід дозволить отримати більш точні результати й сприятиме створенню ефективних програм підтримки психічного здоров'я.

Варто зазначити, що в науковому просторі представлено численні методи, розроблені для аналізу різних аспектів благополуччя особистості [9]. У контексті емпіричних досліджень для визначення рівня благополуччя здобувачів освіти або його окремих аспектів науковці використовують різноманітні психодіагностичні інструменти. Вони можуть ґрунтуватися як на теоретичних концепціях, підтверджених валідованими психодіагностичними методиками, так і можуть розроблятися для розв'язання конкретних практичних завдань, залежно від потреб і мети дослідження. Розглянемо детальніше особливості вивчення феномену психологічного благополуччя особистості в контексті професійного медичного середовища та освітнього процесу в закладах освіти.

Насамперед аналіз наукових джерел показав розмаїття підходів, які охоплюють як теоретичні основи, так і практичне застосування концепцій, що описують феномен благополуччя здобувачів освіти. Це, зокрема, стосується термінології, трактування самого феномену та методів його вимірювання. Зважаючи на це, розбіжності у використанні термінології можуть ускладнити розуміння та інтеграцію отриманих знань. Крім того, важливо зазначити, що благополуччя здобувачів вищої освіти представлено в емпіричних наукових роботах переважно в широкому сенсі, зокрема як синонім відсутності негативних станів, як, наприклад, вигорання, депресії або високого рівня тривожності.

З огляду на різноманітність дослідницьких завдань і специфіку навчального середовища,

поряд з універсальними шкалами, про які згадувалося вище, застосовуються також інструменти, розроблені з урахуванням потреб саме студентів-медиків. У цьому контексті слід зазначити, що серед тенденцій останніх років у наукових джерелах психологічне благополуччя здобувачів освіти в університетах медичного спрямування розглядається тісно в сукупності з такими станами, як, наприклад, тривожність, вигорання, резистентність, депресія тощо. Зважаючи на це, науковці адаптують методологію дослідження, поєднуючи, зокрема, питання психології, медицини, педагогіки, що представляється прикладом складності дослідження феномену в реальних обставинах. Тому серед інструментів увагу привертає шкала Medical Student Well-Being Index, яка доступна в англійській версії [27]. Опитувальник, розроблений під керівництвом L. Dyrbye та її колег з Mayo Clinic – одного з провідних центрів медицини та медичної освіти у світі, створено як короткий і надійний інструмент для виявлення здобувачів освіти, які перебувають у стані серйозного психологічного дистресу, зокрема із симптомами вигорання, депресії. Такий підхід дозволяє здійснювати ранні втручання, спрямовані на надання необхідної підтримки та поліпшення психічного стану студентів [28].

Доречним у цьому контексті вважаємо висновок науковців [1], які наголошують на тому, що вибір інструментів повинен бути ретельно адаптований до специфіки контексту, академічного середовища та характеристик студентського контингенту. З огляду на неможливість прямого порівняння валідованих опитувальників, кожен медичний заклад освіти має оцінювати доцільність і ефективність таких інструментів, ураховуючи потреби й особливості своєї аудиторії.

Українська наукова спільнота не залишається осторонь світової активності вивчення психологічного благополуччя особистості та когорт студентства зокрема [29], вносячи свій вклад у формування цієї важливої сфери знань. Серед іншого, дослідники займаються розробленням як теоретичних концепцій, так і практичних рішень, що допомагають поглибити розуміння цього феномену в контексті національних особливостей, враховуючи специфіку освітнього, соціокультурного та економічного контексту країни. Наприклад, І. Власенко та О. Рева [30] запропонували та обґрунтували власну структуру психологічного здоров'я студентської молоді, яка включає кілька ключових компонентів, серед яких зазначається когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-мотиваційний аспекти. Водночас С. Забаровська й О. Кресан представили авторську психодіагностичну методику для визначення психологічного благополуччя особистості [31],

тоді як О. Гупаловська розробила опитувальник для діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя [32].

З огляду на вищезазначене можна стверджувати, що в науковій літературі триває активний пошук ефективних методів аналізу психічного здоров'я здобувачів медичної освіти. Це свідчить про відсутність натепер універсального інструмента, який би забезпечував повне оцінювання їх психологічного благополуччя. Водночас багато дослідників у своїх роботах пропонують власні опитувальники, адаптовані до специфіки конкретних освітніх закладів та особливостей завдань досліджень, що проводяться. Разом із тим не завжди ці інструменти супроводжуються детальним обґрунтуванням теоретичних складників, що може обмежувати їх універсальність і можливість застосування в широкому науковому контексті. Зазначена різноманітність підходів підкреслює складність створення єдиного алгоритму, що дозволив би оцінювати психічне здоров'я в комплексному контексті освітнього середовища здобувачів медичної освіти України. Зокрема, це стосується як загального рівня благополуччя особистості, так і специфічних аспектів, пов'язаних із професійними та освітніми викликами. Ґрунтуючись на вищенаведеній систематизації інструментів, подальший розвиток методологічної бази залишається актуальним напрямом дослідницької діяльності.

У сучасних наукових дослідженнях велика увага приділяється також і аналізу чинників, що асоціюються з благополуччям особистості, зокрема серед здобувачів медичної вищої освіти. У цьому контексті важливу роль відіграють роботи таких українських учених, як Б. Пахоль і Ю. Кашлюк [15; 33], які систематизували підходи до аналізу феномену. Загалом, у науковій літературі зазначається, що фактори, які впливають на благополуччя, різноманітні. Зокрема, серед них виділяються біологічні, генетичні та психосоціальні аспекти [15]. За даними О. Бондарчук та Н. Пінчук [34], чинники психологічного благополуччя в професійному контексті освітнього середовища можна згрупувати в три основні категорії, як-от суспільні, організаційні та особистісні. Особистісна категорія, зокрема, охоплює такі чинники, як позитивне мислення, цінність саморозвитку, професійну працездатність тощо. Крім того, як зазначає Л. Сердюк [35], вагому роль у формуванні психологічного благополуччя студентів відіграють, зокрема, соціальна підтримка, вплив навчальних стресів та індивідуальні ресурси. Крім того, науковці дедалі частіше звертають увагу на такі важливі елементи, як генетична схильність, матеріальний добробут, індивідуальні риси характеру здобувачів освіти тощо [36].

Окремо варто виділити вплив освітнього середовища на благополуччя студентів. Емпіричні дослідження в цій галузі зосереджуються на аналізі таких факторів, як академічний стрес, рівень соціальної підтримки, взаємодія з викладачами, структура освітніх програм. Виявлено, що ці фактори безпосередньо впливають на емоційний стан здобувачів вищої освіти, а створення середовища, що підтримує, сприяє не лише зниженню стресу, але й формуванню стійкості до труднощів. Як приклад, заслуговують на увагу висновки Т. Kötter та співавторів [36], які зазначають, що позитивне ставлення викладачів і адміністративного персоналу закладів вищої освіти є одним із ключових чинників забезпечення благополуччя студентів-медиків. При цьому підкреслюється, що благополуччя самого персоналу має не менш важливе значення, оскільки безпосередньо впливає на формування сприятливої атмосфери в навчальному середовищі. Отже, розроблення програм підтримки має також урахувати потреби всіх категорій учасників освітнього процесу, сприяючи створенню гармонійного та ефективного навчального середовища.

Звертаючись до світового вектора досліджень психологічного благополуччя, можна помітити також, що в багатьох країнах спостерігається активізація досліджень у сферах, пов'язаних із психологічним благополуччям особистості, зокрема й молоді, з особливим акцентом на інтеграцію соціальних та емоційних навичок. Наприклад, у США та країнах Європи зростає увага до програм, які не тільки розвивають академічні компетенції, а й сприяють розвитку психологічного здоров'я через підтримку студентських спільнот, взаємодію та кооперацію. Такі світові тенденції демонструють важливість комплексного підходу до благополуччя, де увага приділяється не лише індивідуальним характеристикам, але й соціальному контексту, в якому функціонує студентська молодь.

У контексті сучасних наукових обговорень особливу увагу привертають напрями досліджень, спрямовані на розроблення та впровадження програм підтримки здобувачів освіти. Як зазначають Т. Kötter зі співавторами [36], ключовим фактором успішності таких програм є цілісний підхід, який поєднує фізичні, психологічні та освітні аспекти. Наприклад, у медичній освіті формування середовища підтримки може бути представлено менторськими програмами, тренінгами з тайм-менеджменту, стратегіями самопомоги тощо. Одним із найбільш перспективних інструментів у цьому напрямі можна вважати програми майндфулнес, які інтегрують техніки уважності, медитації та когнітивно-поведінкової терапії. Крім того, набувають популярності інтегративні програми, оріє-

єнтовані на розвиток особистісних ресурсів. Їх головною метою є підвищення рівня самоефективності, стресостійкості та соціальної адаптації. Загалом, програми підтримки демонструють значну ефективність у зниженні рівня стресу та покращенні концентрації уваги, що особливо актуально для здобувачів освіти, які стикаються з інтенсивними навчальними навантаженнями [26; 37; 38]. Комплексні програми підтримки, які враховують багатовимірність благополуччя, стають важливим інструментом у підвищенні ефективності підготовки студентів медичних закладів освіти. Їх реалізація дозволяє не лише забезпечити сприятливі умови для навчання, а й сформувати стійкі професійні навички, необхідні для подальшої діяльності.

Інтерес до питання благополуччя здобувачів освіти невинно зростає, зокрема у зв'язку з дослідженням нових чинників, які впливають на цей феномен, але досі залишаються маловивченими. Особливу увагу привертають роботи, присвячені впливу пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні [5; 6]. Така увага підкреслює ключову важливість урахування зовнішніх обставин у розробленні підходів до підтримки психічного здоров'я в освітніх закладах. Крім того, результати наголошують на потребі системної стратегії, яка охоплює не лише профілактичні заходи, але й тривалі програми психологічної підтримки. Водночас у контексті України ми не знайшли національних програм підтримки, які спрямовані на контингент здобувачів медичної вищої освіти. Проте в окремих ЗВО з огляду на події в Україні впроваджено заходи, спрямовані на підтримку психічного здоров'я здобувачів освіти, серед яких, наприклад, всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» [39].

Отже, сучасні дослідження зосереджені на вивченні багатовимірних чинників психологічного благополуччя, зокрема серед здобувачів медичної освіти. Особливу увагу приділено впливу пандемії та воєнних подій на психічне здоров'я студентської молоді України, що підкреслює необхідність адаптивних стратегій і програм підтримки. Попри значні досягнення, тема потребує подальшого системного аналізу та практичного впровадження результатів для покращення благополуччя в умовах сучасних викликів, оскільки довгострокові наслідки цих подій залишаються невивченими. Зважаючи на значну кількість досліджень із цієї проблематики та багатовимірність підходів до вивчення феномену благополуччя, надана тема потребує окремого, всебічного і систематизованого наукового аналізу.

Висновки. Огляд наукових публікацій за темою дозволив виявити, що психологічне благополуччя особистості є складним і багатовимірним

феноменом, сутність якого визначається залежно від теоретичного підходу, в межах якого він аналізується. Зокрема, більшість сучасних концепцій розглядає психологічне благополуччя здобувачів освіти як поєднання емоційного компонента, суб'єктивного задоволення життям, здатності до соціальної адаптації та прагнення досягати особистісних цілей. Водночас цей термін нерідко використовується в більш широкому значенні як синонім таких споріднених понять, як «щастя» або «задоволеність життям».

Встановлено, що відсутність уніфікованих методик дослідження, недостатня адаптація міжнародних інструментів до локальних умов та обмеженість масштабних емпіричних досліджень є основними перешкодами для всебічного динамічного дослідження психологічного благополуччя студентів-медиків в Україні з метою його покращення, особливо в умовах сьогодення. Успереч значній кількості наукових досліджень, недостатньо вивченими залишаються питання інтеграції міжнародного досвіду, особливо щодо системного моніторингу психологічного благополуччя здобувачів освіти медичних університетів. Ці проблеми не лише ускладнюють інтеграцію українських даних у глобальний науковий контекст, але й стримують розроблення ефективних інтервенцій та програм підтримки.

Реалізація комплексного підходу до психологічного благополуччя здобувачів медичної освіти є важливим завданням, що сприятиме покращенню якості навчання, адаптації студентів до професійного середовища й забезпеченню їх стійкості до сучасних викликів, що може включати адаптацію міжнародного досвіду, розроблення національних програм і регулярний моніторинг психологічного стану не лише здобувачів освіти, а й усіх учасників освітнього процесу. Зокрема, для підтримки благополуччя варто створювати не лише індивідуальні, але й системні умови освітнього простору, які сприятимуть адаптації студентів до сучасних викликів. Запровадження цих програм відіграватиме значну роль у створенні конкурентоспроможної та сталої системи медичної освіти в Україні.

Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на розроблення національних програм підтримки психічного здоров'я студентів, які враховують специфіку освітнього процесу в медичних закладах вищої освіти України. Практичне впровадження таких програм здатне сприяти зміцненню психічного здоров'я здобувачів освіти, підвищенню рівня їх адаптації до навчального середовища, зниженню рівня стресу та створенню сприятливих умов для якісної професійної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Haykal K.A., Pereira L., Power A., Fournier K. Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: A scoping review. *PLoS ONE*, 2022. Vol. 17, No. 10, e0276894. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276894>
2. Quek T.T.-C., Tam W.W.-S., Tran B.X., Zhang M., Zhang Z., Ho C.S.-H., Ho R.C.-M. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16, No. 15, 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>
3. Bhugra D., Molodynski A. Well-being and burnout in medical students: challenges and solutions. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2024. Vol. 41, No. 2. P. 175–178. <https://doi.org/10.1017/ipm.2022.26>
4. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>
5. Fedotova Z. Specific aspects of medical students' mental health during the COVID-19 pandemic. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2021. Vol. 6, № 1, e0601321. <https://doi.org/10.26766/pmgs.v6i1.321>
6. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
7. Spitsyna L., Wilhelm P. CBT in a changing world: Migration and cultural diversity. Abstracts of the 53rd EABCT Congress, October 4–7, 2023, Antalya, Turkey. <https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1707487460-en.pdf>
8. Picker-Roesch C., Lang J. Stress and career aspirations: a longitudinal study with medical students. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15, 1449111. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449111>
9. Zhang W., Balloo K., Hosein A., Medland E. A scoping review of well-being measures: conceptualisation and scales for overall well-being. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, No. 1, 585. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02074-0>
10. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, No. 1. P. 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
11. Bradburn N.M. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 318 p. <https://doi.org/10.1017/S0033291700007637>

12. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575
13. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
14. Seligman M.E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, 2002. 336 p.
15. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. Т. 1. № 3. С. 80–104.
16. Спіцина Л.В. Дослідження стану психологічного здоров'я вимушених мігрантів з України у Швейцарії та інших країнах Європи. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період»*, 21–22 листопада 2024 р. Київ : КРОК, 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/Geoeconom/PPSAU-2024/schedConf/presentations?searchInitial=%D0%A1&track=>
17. Bloch-Jorgensen Z.T., Cilione P.J., Yeung W.W.H., Gatt J.M. Centeredness theory: understanding and measuring well-being across core life domains. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9, 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00610>
18. Ciofu V., Marian A.L., Apostol M.M., Chiriac L.E. Differential explanations of psychological well-being according to clinical personality patterns. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43, No. 46. P. 35492–35507.
19. Chaaban J., Irani A., Khoury A. The composite global well-being index (CGWBI): A new multi-dimensional measure of human development. *Social Indicators Research*. 2016. Vol. 129. P. 465–487. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1112-5>
20. Pinar M. Multidimensional well-being and inequality across the European regions with alternative interactions between the well-being dimensions. *Social Indicators Research*. 2019. Vol. 144, No. 1. P. 31–72. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-2047-4>
21. Steele L. Holistic Well-Being: Mental, Physical, and Spiritual. In: Leal Filho W., Wall T., Azul A.M., Brandli L., Özuyar P.G. (eds). *Good Health and Well-Being*. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals. Cham: Springer, 2020. P. 373–382. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95681-7_1
22. Yang X., Wang M., Wang J., Zhang S., Yang X., Zhao L. Physical literacy and health of Chinese medical students: the chain mediating role of physical activity and subjective well-being. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12, 1348743. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1348743>
23. Yu J., Chae S. The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education*. 2020. Vol. 32, No. 1. P. 13–21. <https://doi.org/10.3946/kjme.2020.149>
24. Butler J., Kern M.L. The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. Vol. 6, No. 3. P. 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
25. Donaldson S.I., van Zyl L.E., Donaldson S.I. PERMA+ 4: A framework for work-related wellbeing, performance and positive organizational psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 12, 817244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>
26. Fazia T., Bubbico F., Nova A., Buizza C., Cela H., Iozzi D., Calgan B. *et al.* Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13, No. 1, 8214. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
27. Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J. *et al.* The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. Vol. 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
28. Dyrbye L.N., Szydlo D.W., Downing S.M., Sloan J.A., Shanafelt T.D. Development and preliminary psychometric properties of a well-being index for medical students. *BMC Medical Education*. 2010. Vol. 10, 8. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-10-8>
29. Гранкіна-Сазонова Н.В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 7. Вип. 17. С. 23–42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_4
30. Власенко І.А., Рева О.М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 3. С. 90–99.
31. Забаровська С.М., Кресан О.Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. Вип. 9. С. 99–107. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8>
32. Гупаловська О.В. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя. *Psychological Journal*. 2021. Т. 7. Вип. 8. С. 18–39. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.2>

33. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16
34. Бондарчук О.І., Пінчук Н.І. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. Т. 5. № 1. С. 5–14. <https://doi.org/10.48020/mpj.2023.01.01>
35. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. № 14. С. 51–59.
36. Kötter T., Fuchs S., Heise M., Riemenschneider H., Sanftenberg L., Vajda C., Voigt K. What keeps medical students healthy and well? A systematic review of observational studies on protective factors for health and well-being during medical education. *BMC Medical Education*. 2019. Vol. 19, No. 1. P. 94. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1532-z>
37. Dong S., Ge H., Su W., Guan W., Li X., Liu Y., Yu Q. et al. Enhancing psychological well-being in college students: the mediating role of perceived social support and resilience in coping styles. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, No. 1. 393. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01902-7>
38. Grossman P., Niemann L., Schmidt S., Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2004. Vol. 57, No. 1. P. 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
39. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com>

REFERENCES

1. Haykal, K.-A., Pereira, L., Power, A., & Fournier, K. (2022). Medical student wellness assessment beyond anxiety and depression: A scoping review. *PloS One*, 17(10), e0276894. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276894>
2. Quek, T. T.-C., Tam, W. W.-S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S.-H., & Ho, R. C.-M. (2019). The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>.
3. Bhugra, D., & Molodynski, A. (2024). Well-being and burnout in medical students: Challenges and solutions. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 41(2), 175–178. <https://doi.org/10.1017/ipm.2022.26>.
4. Savelyuk, N. (2022). Psykhologichne blahopoluchchya studentskoyi molodi: Porivnyalniy analiz u kovidnomu i voyennomu kontekstakh [Psychological well-being of student youth: A comparative analysis in the covid and war contexts]. *Psychological Prospects Journal*, 39, 322–340. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>. [in Ukrainian].
5. Fedotova, Z. (2021). Features of mental health of medical students during the COVID-19 pandemic [Specific aspects of medical students' mental health during the COVID-19 pandemic]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 6(1), e0601321. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v6i1.321> [in Ukrainian].
6. Kostruba, N., & Polishchuk, Z. (2022). Psykhologichne blahopoluchchya studentiv u period viyny: empirychnyi analiz [Students' psychological well-being during the war: an empirical analysis]. *Psychological Prospects*, 40, 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos> [in Ukrainian].
7. Spitsyna, L., & Wilhelm, P. (2023). CBT in a changing world: Migration and cultural diversity. Abstracts of the 53rd EABCT Congress, October 4–7, 2023, Antalya, Turkey. <https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1707487460-en.pdf>
8. Picker-Roesch, C., & Lang, J. (2024). Stress and career aspirations: A longitudinal study with medical students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1449111. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449111>
9. Zhang, W., Balloo, K., Hosein, A., & Medland, E. (2024). A scoping review of well-being measures: Conceptualisation and scales for overall well-being. *BMC Psychology*, 12(1), 585. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02074-0>
10. Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
11. Bradburn, N.M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing Company. <https://doi.org/10.1017/S0033291700007637>
12. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
13. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
14. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

15. Pakhol, B.E. (2017). Sub'yektyvne ta psykholohichne blahopoluchchya: Suchasni i klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and psychological well-being: Modern and classical approaches, models, and factors]. *Ukrainian Psychological Journal*, 1(3), 80–104. [in Ukrainian].
16. Spitsyna, L.V. (2024). Doslidzhennya stanu psykholohichnoho zdorov'ya vymushenykh mihrantiv z Ukrayiny u Shveysariyi ta inshykh krayinakh Yevropy [Study of the psychological health of Ukrainian forced migrants in Switzerland and other European countries]. *Materialy I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Zabezpechennia psykholohichnoi pidtrymky ta adaptatsii ukraintsiv u povoyennyi period"* [In Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference "Providing psychological support and adaptation of Ukrainians in the post-war period"]. Kyiv. <https://conf.krok.edu.ua/Geoconom/PPSAU-2024/schedConf/presentations?searchInitial=%D0%A1&track=>. [in Ukrainian].
17. Bloch-Jorgensen, Z.T., Cilione, P.J., Yeung, W.W. H., & Gatt, J.M. (2018). Centeredness theory: Understanding and measuring well-being across core life domains. *Frontiers in Psychology*, 9, 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00610>
18. Ciofu, V., Marian, A.-L., Apostol, M.-M., & Chiriac, L.-E. (2024). Differential explanations of psychological well-being according to clinical personality patterns. *Current Psychology*, 43(46), 35492–35507. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06897-3>
19. Chaaban, J., Irani, A., & Houry, A. (2016). The composite global well-being index (CGWBI): A new multi-dimensional measure of human development. *Social Indicators Research*, 129(1), 465–487. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1112-5>
20. Pinar, M. (2019). Multidimensional well-being and inequality across the European regions with alternative interactions between the well-being dimensions. *Social Indicators Research*, 144(1), 31–72. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-2047-4>
21. Steele, L. (2020). Holistic well-being: Mental, physical, and spiritual. In Leal Filho, W., Wall, T., Azul, A. M., Brandli, L., & Özuyar, P. G. (Eds.), *Good health and well-being. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals* (pp. 373–382). Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95681-7_1
22. Yang, X., Wang, M., Wang, J., Zhang, S., Yang, X., & Zhao, L. (2024). Physical literacy and health of Chinese medical students: The chain mediating role of physical activity and subjective well-being. *Frontiers in Public Health*, 12, 1348743. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1348743>
23. Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 32(1), 13–21. <https://doi.org/10.3946/kjme.2020.149>
24. Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
25. Donaldson, S. I., van Zyl, L. E., & Donaldson, S. I. (2022). PERMA+4: A framework for work-related wellbeing, performance and positive organizational psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*, 12, 817244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>
26. Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A., Buizza, C., Cela, H., Iozzi, D., Calgan, B., Maggi, F., Floris, V., Sutti, I., Bruno, S., Ghilardi, A., & Bernardinelli, L. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: A randomized study. *Scientific Reports*, 13(1), 8214. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
27. Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
28. Dyrbye, L.N., Szydlo, D.W., Downing, S.M., Sloan, J.A., & Shanafelt, T.D. (2010). Development and preliminary psychometric properties of a well-being index for medical students. *BMC Medical Education*, 10, 8. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-10-8>
29. Grankina-Sazonova, N.V. (2018). Psykholohichne blahopoluchchya ta zhyttstiykist studentiv-psykholohiv yak vazhlyvi chynnyky osvoyennya profesiyi [The psychology students' psychological wellbeing and hardiness as important factors in mastering the profession]. *Psychological Journal*, 7(17), 23–42. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_4. [in Ukrainian].
30. Vlasenko, I.A., & Reva, O.M. (2020). Model zberezheniya psykholohichnoho zdorov'ya studentiv-koyi molodi v Ukrayini [The model of protecting students' psychological health in Ukraine]. *Kherson State University Herald. Series "Psychological Sciences"*, 3, 90–99. [in Ukrainian].

31. Zabarovska, S.M., & Kresan, O.D. (2021). Metodyka doslidzhennya psykholohichnoho blahopoluchchya osobystosti [A diagnostic study of psychological well-being of an individual]. *Psychological Journal*, 7(9), 99–107. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8> [in Ukrainian].
32. Hupalovska, V.V. (2021). Opytuvalnyk psykholohichnoyi diahnozyky sub'yektyvnoho seksual'noho blahopoluchchya [Questionnaire of psychodiagnostics “Subjective sexual well-being”: Development and validation]. *Psychological Journal*, 7(8), 18–39. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8.2> [in Ukrainian].
33. Kashliuk, Y.I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchya osobystosti [Main factors influencing personality’s psychological well-being]. *Problems of Modern Psychology*, 34, 170–186. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16 [in Ukrainian].
34. Bondarchuk, O. I., & Pinchuk, N. I. (2023). Profesiynne psykholohichne blahopoluchchya osvitian ta osoblyvosti yoho pidtrymky v kryzovykh umovakh sohodennya [Professional psychological well-being of educators and features of their support in the current crisis conditions]. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, 5(1), 5–14. [in Ukrainian].
35. Serdiuk, L.Z. (2018). Faktory psykholohichnoho blahopoluchchya studentiv [Factors of students’ psychological well-being]. *Actual Problems of Psychology. Collection of Scientific Papers of G.S.Kostiuk Institute of Psychology NAPS Ukraine*, 6(14), 51–59.
36. Kötter, T., Fuchs, S., Heise, M., Riemenschneider, H., Sanftenberg, L., Vajda, C., & Voigt, K. (2019). What keeps medical students healthy and well? A systematic review of observational studies on protective factors for health and well-being during medical education. *BMC Medical Education*, 19(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1532-z>
37. Dong, S., Ge, H., Su, W., Guan, W., Li, X., Liu, Y., Yu, Q., Qi, Y., Zhang, H., & Ma, G. (2024). Enhancing psychological well-being in college students: The mediating role of perceived social support and resilience in coping styles. *BMC Psychology*, 12(1), 393. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01902-7>
38. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
39. Vseukrayinska prohrama mental'noho zdorov'ya “Ty yak?” [All-Ukrainian Mental Health Program “How are you?”]. (n.d.). <https://howareu.com> [in Ukrainian].