

*Паловскі Ю. О.* доктор філософії з психологічних наук, молодший науковий співробітник лабораторії психології особистості ім. П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
<https://orcid.org/0000-0002-1537-027X>

## ЗНАЧУЩІ КОРЕЛЯТИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

*Стаття містить огляд сутнісних характеристик та структури психологічного благополуччя як базисної складової психічного здоров'я особистості. Обґрунтовано, що психічне здоров'я та психологічне благополуччя співвідносяться між собою як ціле і частина. Емпіричним шляхом виявлено низку значущих корелятивів психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя військовослужбовців та медичних працівників.*

**Ключові слова:** психологічне благополуччя; психічне здоров'я; психоемоційний стан; внутрішньоособистісне утворення; саногенне мислення; самодетермінація; особистісна автономія.

**Вступ.** Сучасні реалії повномасштабного військового конфлікту на території України, в які ми вимушено занурені, характеризуються підвищеною кількістю інтенсивних стрес-чинників, що значно погіршують стан психічного здоров'я громадян. В теперішньому режимі функціонування країни, що можна охарактеризувати як авральний та екстремальний, поки що не уявляється можливим навести точну статистику динаміки виникнення психічних захворювань, але є очевидним, що події цієї війни накладають глибокий відбиток на душевне самопочуття кожного з нас, випробовуючи нашу психологічну стійкість та витривалість.

Дослідження питання психічного здоров'я та його базових складових, зокрема психологічного благополуччя як своєрідного оптимуму функціонування повністю психічно здорової особистості, пов'язано з певними протиріччями. Ці протиріччя стосуються недоліків та неоднозначності визначення нормативних показників та критеріїв позитивного психічного здоров'я, виділення його обов'язкових структурних складових та індикаторів, визначення змістовних характеристик співвідношення психічного здоров'я та психологічного благополуччя на тлі нагальної необхідності здійснення заходів щодо збереження та покращення позитивного психічного здоров'я різних верств українського населення. Також варто зазначити, що з одного боку очевидним є

факт оптимального функціонування особистості навіть в екстремальних життєвих обставинах за умов наявності у неї високого рівня сформованості психологічного благополуччя, а з іншого боку – роль психологічного благополуччя як особливого режиму функціонування психічного апарату людини, зокрема його внесок у забезпечення загального статусу психічного здоров'я станом на теперішній час є недостатньо вивченими, так само як недостатньо артикульованим та визначеним є розуміння сутності феномену психологічного благополуччя та його структури, які в сучасній психологічній літературі представлені досить строкато та дещо суперечливо.

Підтримуючи яскраво виражену тенденцію розвитку психологічної науки останніх десятиліть, що полягає у вираженому інтересі науковців до вивчення психологічного оптимуму функціонування особистості, зокрема різних сторін її психічного здоров'я та психологічного благополуччя, появі численних досліджень, присвячених цій науковій проблематиці, маємо намір здійснити теоретико-емпіричне дослідження значущих корелятивів позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя різних представників українського суспільства, якому буде присвячено дану статтю.

**Метою статті** є розгляд сутнісних характеристик та структури психологічного благополуччя як базисної складової

психічного здоров'я особистості, висвітлення особливостей співвідношення та взаємовпливу позитивного психічного здоров'я та переживання психологічного благополуччя, а також визначення на матеріалі психодіагностичних даних різних категорій українського населення тих структурних компонентів психологічного благополуччя, що мають значущі кореляційні зв'язки з їх позитивним психічним здоров'ям.

**Теоретичне підґрунтя.** Оскільки детальний розгляд існуючого шерегу наукових уявлень про стан позитивного психічного здоров'я та феномен психологічного благополуччя, а також наявних наукових підходів до їх дослідження не входить у перелік пріоритетних цілей та завдань даного викладу, позначимо лише тих численних дослідників, які займалися розробкою згаданої наукової проблематики та лаконічно висвітливо виділені ними сутнісні характеристики позитивного психічного здоров'я та психологічного благополуччя, що мають значення у контексті нашого дослідження. Питаннями усестороннього дослідження психічного здоров'я та психологічного благополуччя займалися такі науковці як Т. Данильченко, Т. Духневич, В. Дяченко, Є. Карпенко, Ю. Кашлюк, А. Коваленко, Л. Коробка, Е. Носенко, Є. Пахоль, О. Радько, М. Савчин, К. Санько, Л. Сердюк, Т. Титаренко, І. Шаронова, D. Carvalho, M. Csikszentmihalyi, E. Diener, J. Gomes, M. Kernis, C. Keyes, C. Laranjeira, T. Morgado, L. Moutinho, K. Neff, A. Paradise, A. Querido, C. Ryff, C. Sequeira, M. Seligman, C. Tomas, O. Valentim [9-18].

Висвітлюючи сутність психічного здоров'я, необхідно зазначити, що в самому загальному вигляді здоров'я визначається як «можливість адаптації організму до нових умов» (Є. Потапчук) [7, 20]. Представниками Всесвітньої організації охорони здоров'я психічне здоров'я визначається як стан повного благополуччя, що дозволяє особистості реалізувати власний потенціал, подолати життєві стреси, а також робити внесок у життя своєї спільноти продуктивною та плідною працею [8]. В окремих наукових працях відмічається, що психічне здоров'я

особистості є станом душевного благополуччя, в якості головних ознак якого виступають відсутність хворобливих психічних проявів та адекватна регуляція поведінки та діяльності [13; 15].

Д. Волков та О. Черних визначають психічне здоров'я через комплекс адаптивних компетентностей та здатностей людини, в основі яких лежить гармонійний повноцінний розвиток психічного апарату, а також злагоджене функціонування психічних процесів, його станів та механізмів, що зумовлені біологічними та соціальними чинниками, а також власною активністю людини. Серед компетентностей та здатностей дослідники називають наступні: 1) вміння адаптуватися до змін оточуючого середовища; 2) здатність до прогнозування життєвих ситуацій; 3) адекватність поведінкових проявів; 4) цілісність самоусвідомлення; 5) висока осмисленість реакцій [2, 16].

Психічне здоров'я має різні рівні прояву: емоційний, інтелектуальний, особистісний. Всі виділені рівні тісно взаємопов'язані та проявляються одночасно. Зокрема, емоційний рівень психічного здоров'я проявляє себе у здатності до адекватного вираження емоцій в різних життєвих ситуаціях. На інтелектуальному рівні ознакою психічного здоров'я є вміння ефективно опрацьовувати інформацію, що надходить, та результативно використовувати її на практиці; особистісний рівень психічного здоров'я полягає у позитивному самовідчутті та самооцінці, розвиненій здатності до рефлексії та самопізнання, успішній життєвій самореалізації, чіткому розмежуванні свого «Я» від оточуючого світу. Забезпечення кожного рівня психічного здоров'я можливе в результаті гармонійної рівноваги емоційної, вольової та когнітивної сфер особистості [2].

В зарубіжній психології для позначення психічного здоров'я використовується термін «ментальне здоров'я» (Mental Health), що підкреслює внесок особливостей функціонування когнітивної сфери, а також сфери самосвідомості та самосприйняття у забезпечення психічного здоров'я.

Трансформація парадигми психічного здоров'я, що була здійснена у руслі позитивної психології, призвела до появи

моделі позитивної грамотності (поінформованості) в області психічного здоров'я, що досить часто позначається терміном «позитивне психічне здоров'я» [16]. Позитивне психічне здоров'я являє собою сукупність метакогнітивних знань про влаштування власного психічного апарату та керування ним, а також шляхи та засоби збереження оптимального стану психічного здоров'я, що дозволяє суб'єкту зберігати належний рівень психічного здоров'я, а також свідчить про його зрілість. D. Carvalho, C. Sequeira, A. Querido, C. Tomás були виділені такі атрибути позитивного психічного здоров'я: 1) компетентність у вирішенні проблем та самореалізації; 2) особисте задоволення; 3) автономія; 4) підтримка родинних зв'язків та міжособистісних стосунків; 5) високий самоконтроль; 6) просоціальна установка [16].

Вітчизняні та зарубіжні науковці досить по-різному підходять до визначення сутнісних характеристик психологічного благополуччя. Як відзначається в працях Н. Каргіної психологічне благополуччя є динамічною сукупністю індивідуально-психологічних особливостей індивіда, що лежать в основі гармонії між особистістю та суспільством як базової умови успішної самореалізації, а також проявляються у вигляді активності, ініціативності, незалежності, самостійності поведінки та мислення, щирої цікавості до життя, наявності виражених інтересів у певній галузі людської діяльності [5].

На думку Л. Сердюк феномен самодетермінації особистості виступає ключовою умовою забезпечення та ознакою наявності психологічного благополуччя. При цьому самодетермінація розуміється як відносна автономія та свобода людини від безпосередньої дії сил зовнішнього оточення та внутрішніх детермінант особистості, що діє по відношенню до них як суб'єкт, орієнтуючись на глибинне самовідчуття. Дослідниця зазначає, що психологічне благополуччя можливе за умови реалізації внутрішніх ресурсів особистості, оптимізації фокусу сприйняття дійсності та способів мислення, що досягається за рахунок позитивного самосприйняття, впевненості у власних силах, усвідомлення життєвих цілей, умінні

контролювати свої думки та почуття, а також здатності будувати своє життя свідомо та самостійно [9]. Л. Сердюк також було з'ясовано, що психологічне благополуччя лежить в основі прагнення особистості до самореалізації та є важливою умовою становлення людини як активного суб'єкта життєдіяльності [14].

К. Санько відмічає, що психологічне благополуччя слід трактувати в якості інтегрального психічного феномену, цілісного переживання, в якому знаходить відображення ефективність взаємодії суб'єкта з соціальним середовищем, що закономірно сполучається з позитивним емоційним фоном, оптимальним функціонуванням організму та психіки, позитивним ставленням до себе та довірою до світу. У контексті нашого дослідження важливою також є думка цієї дослідниці про те, що психологічне благополуччя виступає основою повноцінного функціонування особистості та її психологічного здоров'я [13, 44].

Порівнюючи наведені характеристики психічного здоров'я та психологічного благополуччя можна перекоонатися, що вони мають чимало спільних рис та співпадають або перетинаються у певних конкретних аспектах, що зумовлює необхідність розгляду особливостей їх співвідношення та взаємовпливу.

Переходячи до аналізу структури психологічного благополуччя, необхідно зазначити, що немає єдино визнаної точки зору на те, які саме компоненти входять до складу цього психологічного явища. Дослідники єдині лише у тому, що психологічне благополуччя являє собою складне інтегративне утворення, що має системно-ієрархічну будову та вміщує ряд структурних компонентів.

І. Горбаль у структурі психологічного благополуччя виділяє когнітивний (цілі, сенси, оцінка досягнутих результатів) та емоційний компоненти (переживання позитивних емоцій, емоцій задоволення після реалізації поставлених цілей) [3].

Узагальнюючи різні компоненти благополуччя, виділені в різних підходах, сучасна позитивна психологія і окремі зарубіжні дослідження суб'єктивного і психологічного благополуччя розглядають чітко обмежені фактори, як, наприклад: 1)

фізичне і психічне здоров'я, 2) знання і розуміння світу, 3) хороша робота, 4) матеріальне благополуччя, 5) свобода і самовизначення, 6) задовільні міжособистісні відносини [10].

С. Ryff виділяє наступні компоненти психологічного благополуччя: 1) внутрішня гармонія; 2) позитивні відносини з іншими людьми; 3) незалежність (автономія); 4) контроль над обставинами; 5) наявність мети у житті; 6) особистісне зростання [17; 18].

Відповідно до інтерпретацій С. Ryff внутрішня гармонія полягає у прийнятті себе, самоповазі, позитивному ставленні до себе.

Позитивні відносини з оточуючими як компонент психологічного благополуччя передбачає сформоване вміння створювати і підтримувати соціальні контакти, проявляти емпатію і інтерес до іншого, готовність проявляти гнучкість у взаємодії, вміння прийти до компромісу. Недостатня сформованість цього компонента свідчить про відсутність конструктивних контактів з іншими людьми, невмінні їх встановлювати, самотність, неготовність слухати і розуміти позицію іншого.

Відповідно до інтерпретацій С. Ryff, людина, якій притаманний високий рівень автономії, характеризується нестандартним та креативним мисленням, адекватною оцінкою себе та своєї поведінки, незалежністю від думки оточуючих, вмінням за необхідності протистояти більшості. Автономність проявляється також у високому ступені відповідальності за свої рішення. Недостатній рівень автономії у наслідковому результаті призводить до надмірної залежності від думки інших людей, вираженого конформізму.

Управління навколишнім середовищем на основі можливості оволодіння різними видами діяльності, орієнтація на досягнення власних цілей, наявність якостей, що сприяють можливості ефективно долати труднощі справлятися з труднощами. Недостатня вираженість цього компонента проявляється у відчутті власної некомпетентності, безсиллі, розгубленості, нездатності подолати об'єктивні або суб'єктивні перепони на шляху до досягнення мети, труднощі у фактичній зміні навколишньої дійсності.

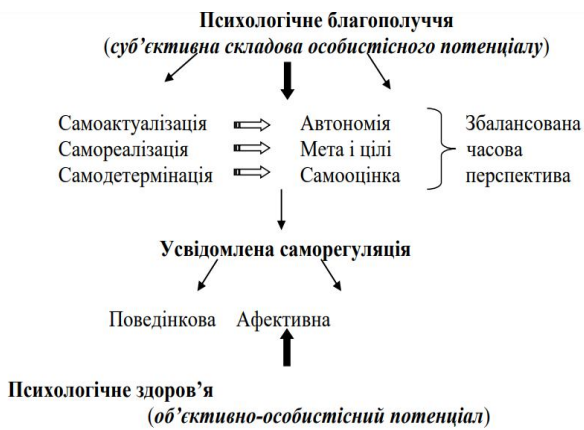
Життєві цілі як компонент

психологічного благополуччя характеризують відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього хронотопу як єдиного і взаємозумовленого. Відсутність цілей у житті зумовлює емоційну спустошеність, відчуття безнадійності та безглуздості існування.

Особистісне зростання як компонент психологічного благополуччя визначає орієнтацію на розвиток особистості, сприйняття нової інформації, відчуття особистісного прогресу. Якщо особистісний ріст не виявлений, то, як наслідок, починають домінувати почуття стагнації, нудьги, невпевненість у собі і небажання опановувати новими навичками і знаннями. В цьому випадку, особистісне зростання розглядається як відносно постійний процес, який онтологічно зумовлений природою людини, а відмова від розвитку – як форма вираження неблагополуччя [18].

Виділені С. Ryff компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з категоріями різних теорій, ядром яких виступає розвиток і самореалізація особистості, її позитивне функціонування. Тому запропонований цією авторкинею варіант структури психологічного благополуччя є найбільш визнаним й універсальним та, відповідно, буде використовуватися як теоретико-методологічна база для нашого емпіричного дослідження.

Досить показовою у контексті нашого викладу є функціональна модель психологічного благополуччя особистості, запропонована Є. Савіциною та С. Бабатіною та в якій досить наочно артикульовано як сам факт наявності зв'язку між психічним здоров'ям та психологічним благополуччям людини, так і ключові характеристики ефектів їх взаємовпливу (рис. 1) [11]. Наведена модель демонструє взаємозв'язок психологічного благополуччя як суб'єктивної складової особистісного потенціалу та психологічного здоров'я як об'єктивно-особистісного потенціалу. На думку дослідниць структура психологічного благополуччя включає такі компоненти як самоактуалізація (автономія), самореалізація (мета та цілі особистості) та самодетермінація (самооцінка індивіда) [11].



**Рисунок 1. Функціональна модель психологічного благополуччя (Є. Савіцина, С. Бабатіна) [11]**

Завершуючи розгляд проблеми позитивного психічного здоров'я та психологічного благополуччя, можна стверджувати, що поняття психічного здоров'я є більш широким та об'ємним, ніж поняття психологічного благополуччя. Так, Л. Березовська звертає увагу на те, що психологічне благополуччя виступає складовою психологічного та психічного здоров'я особистості [1]. Це дозволяє переконатися у тому, що феноменологічне поле емпіричного прояву психічного здоров'я значно ширше та складніше, ніж такого інтегрального утворення як психологічне благополуччя. Це означає, що психологічне благополуччя, так співвідноситься з психічним здоров'ям як частина співвідноситься з цілим.

Для визначення тих структурних компонентів психологічного благополуччя, що можуть мати значущі кореляційні зв'язки з їх позитивним психічним здоров'ям, було організовано емпіричне дослідження. До основних категорій українського населення можна віднести досить численні групи осіб, що роблять значний внесок у розбудову держави та затребувані у різних галузях її функціонування. Але враховуючи ситуацію, що склалася у країні, особливу суспільну значущість мають такі верстви українського населення як військовослужбовці та медичні працівники. Саме від їх самовідданої та ефективної роботи залежить захист та можливість повносправного функціонування держави. Оскільки результативність професійної діяльності військовослужбовців та медичних працівників, а також ставлення та

вмотивованість до неї безпосередньо залежить від стану їх психічного здоров'я та психологічного благополуччя, уявляється практично доцільним емпіричне визначення рівня вираженості цих діагностичних конструктів та взаємозв'язків їх компонентів на діагностичному матеріалі представників цих сфер діяльності. Тому саме ці категорії населення склали контингент вибірки дослідження.

**Методи дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі КНП «Київський обласний центр ментального здоров'я» КОР та Київської міської клінічної лікарні №1. До вибірки дослідження було включено 50 респондентів: 25 військовослужбовців та 25 медичних працівників віком від 25 до 45 років. Психодіагностичне обстеження досліджуваних осіб здійснювалось за такими стандартизованими методиками: «Шкала психологічного благополуччя» С. Ryff [6], опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») К. Кіз в адаптації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак [4] та адаптований варіант методики Г. Айзенка «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» [4]. Доцільність використання методики Г. Айзенка у контексті нашого дослідження обґрунтовується тим, що представлені у ній шкали є важливими індикаторами порушень психічного здоров'я. Опрацювання результатів діагностики здійснювалося по всій вибірці у цілому шляхом підрахунку такої міри центральної тенденції як середнє арифметичне та стандартне відхилення за шкалами використаних методик, а також за допомогою використання кореляційного аналізу Пірсона.

**Результати і обговорення.** Усереднений профіль вираженості основних компонентів психологічного благополуччя, виділених у моделі С. Ryff, свідчить про досить специфічну загальну картину у царині психологічного благополуччя військовослужбовців та медичних працівників (табл. 1). Зокрема, загальний показник психологічного благополуччя по вибірці дослідження знаходиться на низькому рівні. Незадовільною також виявилась представленість таких компонентів психологічного благополуччя

як «Управління оточенням», «Особистісний ріст», «Ціль у житті», що можна пояснити необхідністю постійного впливу на інших людей у рамках здійснення професійної діяльності та пов'язаними з цим складнощами, а також механічний, повторюваний характер професійної активності, що мало пов'язаний з особистісним саморозвитком, креативністю. Отриманий результат, скоріше за все, пов'язаний зі значною складністю виконання обов'язків в умовах воєнного стану, значним рівнем стресогенності на робочому місці, що накладає відбиток на загальний психоемоційний статус досліджуваних категорій осіб, зокрема сприяє виникненню симптомів емоційного вигорання, що протидіють досягнення стану емоційного балансу та психологічного благополуччя.

Таблиця 1  
Усереднені дані за результатами діагностики вираженості психологічного благополуччя та його структурних складових

Шкала	$\bar{x} \pm$ стандартне відхилення
Позитивні стосунки	54,8±17,29
Автономія	54,68±17,89
Управління оточенням	48,2±17,96
Особистісний ріст	52,0±17,93
Ціль у житті	46,28±13,71
Самоприйняття	56,4±15,65
Загальний показник психологічного благополуччя	265,96±49,05

Опосередковано про правомірність сформульованих припущень щодо незадовільного рівня психологічного благополуччя свідчить досить високий показник за шкалою «Фрустрація», що говорить на користь суттєвих недоліків та складнощів, пов'язаних із задоволенням базових потреб особистості (рис. 2). Досить вираженим є також показник тривожності як індикатор емоційного дискомфорту багатьох досліджуваних, що також засвідчує значну стресогенність їх діяльності у сучасних умовах.



Рисунок 2. Усереднені показники вираженості станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Дещо оптимістичнішою є діагностична картина, отримана у результаті оцінювання рівня вираженості психічного здоров'я (табл. 2). Тут маємо наближений до нормального розподіл відсоткових часток досліджуваних з різними рівнями психічного здоров'я. Досить очікуваним є те, що переважній більшості респондентів притаманний помірний рівень вираженості психічного здоров'я.

Таблиця 2  
Відсоткові частки респондентів з різними рівнями вираженості психічного здоров'я

Рівень психічного здоров'я	Кількість / відсоткова частка респондентів
«Процвітання»	5 / 10,00%
«Помірний рівень»	33 / 66,00%
«Пригнічення»	12 / 24,00%

У результаті кореляційного аналізу між показниками структурних складових психологічного благополуччя та показниками психічного здоров'я (табл. 3) виявлено прямі значущі зв'язки між загальним рівнем психічного здоров'я та такими компонентами психологічного благополуччя як «Автономія», «Ціль у житті», «Самоприйняття», що переконливо підтверджує ідеї Л. Сердюк про роль самодетермінації у забезпеченні психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Таким чином, саме ці складові психологічного благополуччя роблять найбільший внесок у забезпечення високого рівня психічного здоров'я військовослужбовців та медичних працівників, а їх цілеспрямоване формування у рамках консультативної, тренінгової та психокорекційної роботи може стати чинником його покращення.

Крім цього виявлено обернені

## Питання психології

кореляційні зв'язки між тривожністю – з одного боку, та позитивними стосунками і самосприйняттям – з іншого. Труднощі налагодження теплих стосунків з оточуючими та незадоволеність собою породжують стан тривоги, який, у свою чергу, ще більше поглиблює та посилює труднощі комунікації та проблеми у сфері самосвідомості, породжуючи, таким чином, порочне коло. Агресивність пов'язана оберненими кореляційними зв'язками з позитивними стосунками, що є цілком

зрозумілим та не вимагає додаткових пояснень. Цікаво, що у той же час агресивність має прямі кореляційні зв'язки з такою складовою психологічного благополуччя як «Управління оточенням». Судячи з усього, лідерські задатки особистості передбачають наявність помірного рівню агресивності. Адже агресивність, спрямована у конструктивне русло, забезпечує цінне вміння відстоювати себе та інших.

Таблиця 3

Результати кореляційного аналізу компонентів психологічного благополуччя та показників психічного здоров'я / нездоров'я (r-Пірсона)

	Загальний рівень психічного здоров'я	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Позитивні стосунки	0,09	-0,33*	-0,14	-0,39**	-0,013
Автономія	0,32*	-0,02	-0,18	-0,02	-0,02
Управління оточенням	0,12	-0,11	-0,18	0,30*	-0,01
Особистісний ріст	0,22	-0,02	-0,21	0,14	-0,06
Ціль у житті	0,41**	-0,07	-0,05	0,005	-0,07
Самоприйняття	0,29*	-0,32*	-0,01	0,04	-0,04

Примітка: \* $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

Отже, в результаті проведеного емпіричного дослідження уточнено зміст та структуру виявлено психологічного благополуччя внаслідок виявлення низки суттєвих корелятивів психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. Врахування отриманих результатів може стати корисним стосовно можливостей цілеспрямованого збереження та покращення психічного здоров'я у рамках психологічного супроводу особистості.

**Висновки.** У підсумку роботи над поставленими цілями дослідження було встановлено, що позитивне психічне здоров'я виступає комплексом метакогнітивних знань людини про особливості функціонування своєї психіки, можливостей забезпечення оптимального рівня психічного здоров'я, що сам по собі виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я. Станом на теперішній час найбільшою евристичною цінністю має класична модель психологічного благополуччя, запропонована С. Ruff.

Психологічне благополуччя є складовою психічного здоров'я особистості. У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено наявність значущих прямих кореляційних зв'язків з

психічним здоров'ям тих компонентів психологічного благополуччя, що лежать в основі здатності особистості до самодетермінації.

Перспективою подальших досліджень може стати диференційоване діагностичне оцінювання стану психічного здоров'я та психологічного благополуччя у військовослужбовців та медичних працівників з визначенням можливих відмінностей вираженості структурних компонентів цих діагностичних конструктивів у даних категорій осіб, що дозволить встановити як позначається специфіка професійної діяльності на психічному здоров'ї та психологічному благополуччя. Також уявляється доцільним проведення кореляційних аналізів між показниками психічного здоров'я та психологічного благополуччя окремо у військовослужбовців та окремо у медичних працівників, а також за можливістю інших верств населення з подальшим порівнянням результатів цих кореляційних аналізів, що дозволить пролити світло на питання універсальності виявлених кореляційних зв'язків або ж залежності їх формування та динаміки прояву від об'єктивних характеристик життєдіяльності людини.

## Питання психології

### Список використаних джерел

1. Березовська, Л. (2019). Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, №3 (53), 23-32.
2. Волков, Д. С., & Черних О. А. (2021). Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, Том 32 (71), № 1, 14-20.
3. Горбаль, І. (2012). Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* / за ред. М. Цимбалюк. Львів: ЛДУВС, №2, 293-303.
4. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук О. С. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 76 с.
5. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, № 3, 48-55.
6. Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» С. Ryff: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, №1, 1-10.
7. Потапчук, Є. М. (2004). Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький: Видавництво Національної академії ПСУ, 323 с.
8. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : розпорядження Кабінету міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>.
9. Сердюк, Л. З. та ін. (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 192 с. <https://lib.iitta.gov.ua/712878/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA> 2018.pdf
10. Радько, О. В. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*, №6, Т. 1, 148-154.
11. Савіцина, Є. В., & Бабатіна, С. І. (2020). Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 316-319.
12. Сердюк, Л. З. та ін. (2021). Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 236 с. [https://lib.iitta.gov.ua/729023/3/Serdjuk\\_Monography.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf)
13. Санько, К. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, №59, 42-45.
14. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, №17, 124-133.
15. Шаронова, І. В. (2013). Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, №20, 738-747.
16. Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., Moutinho, L., Gomes, J., Laranjeira, C. (2022). Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 9 p. doi: 10.3389/fpsyg.2022.877611.
17. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 2, 99-104.
18. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 4(69), 719-727.

### References

1. Berezovska, L. (2019). Psykhologichne blahopoluchchia ta zadovolenist zhyttiam: empirychnyi rakurs [Psychological well-being and life satisfaction: an empirical perspective]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy*, №3 (53), 23-32. (In Ukrainian)
2. Volkov, D. S., & Chernykh O. A. (2021). Osoblyvosti psykhichnoho zdorovia ta osobystisnykh vlastyvostei studentiv-psykhologiv []. Features of mental health and personal properties of students-psychologists]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho*. Serii: Psykhologhiia, Tom 32 (71), № 1, 14-20. (In Ukrainian)



3. Horbal, I. (2012). Vidchuttia subiektyvnoho blahopoluchchia yak peredumova ta vtillennia psykhologichnoho zdorovia osobystosti [The feeling of subjective well-being as a prerequisite and embodiment of the psychological health of the individual]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav / za red. M. Tsymbaliuk*. Lviv: LDUVS, №2, 293-303. (In Ukrainian)
4. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M., & Kovalchuk O. S. (2023). *Metodyky doslidzhennia psykhiichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykhologichnyi praktykum [Methods of research on mental health and well-being of staff of organizations : psychological workshop]*. Kyiv : Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 76 s. (In Ukrainian)
5. Karhina, N. V. (2015). Osnovni pidkhody do vyvchennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoretychnyi aspekt [The main approaches to the study of the psychological well-being of the individual: the theoretical aspect]. *Nauka i osvita*, № 3, 48-55. (In Ukrainian)
6. Karskanova, S. V. (2011). Opytvalnyk «Shkaly psykhologichnoho blahopoluchchia» C. Ryff: protses ta rezultaty adaptatsii [Questionnaire "Psychological well-being scale" C. Ryff: process and results of adaptation]. *Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota*, №1, 1-10. (In Ukrainian)
7. Potapchuk, Ye. M. (2004). *Teoriia ta praktyka zberezhenia psykhiichnoho zdorovia viiskovosluzhbovtiv: monohrafiia [Theory and practice of preserving mental health of military personnel]*. Khmelnytskyi: Vydavnytstvo Natsionalnoi akademii PSU, 323 s. (In Ukrainian)
8. Pro skhvalennia Kontseptsii rozvytku okhorony psykhiichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku : rozporiadzhennia Kabinetu ministriv Ukrainy vid 27 hrudnia 2017 r. № 1018-r [On approval of the Concept for the development of mental health care in Ukraine for the period up to 2030 : order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated December 27, 2017 No. 1018-p.]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>. (In Ukrainian)
9. Serdiuk, L. Z. ta in. (2018). *Psykhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti : monohrafiia [Psychological technologies of self-determination of personality development]*. Kyiv : Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 192 s. [https://lib.iitta.gov.ua/712878/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F\\_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712878/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA_2018.pdf) (In Ukrainian)
10. Radko, O. V. (2019). Fenomen psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti v suchasni psykhologii ta yoho komponenty: teoretychna model [The phenomenon of psychological well-being of the individual in modern psychology and its components: a theoretical model]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii*, №6, T. 1, 148-154. (In Ukrainian)
11. Savitsyna, Ye. V., & Babatina, S. I. (2020). *Psykhologichne blahopoluchchia osobystosti: opys funktsionalnoi modeli [Psychological well-being of the individual: description of the functional model]*. *Sotsialno-psykhologichni tekhnologii rozvytku osobystosti : zbirnyk naukovykh prats za materialamy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh, aspirantiv ta studentiv (m. Kherson, 14 travnia 2020)*. Kherson : FOP Vyshemyrskyi V. S., 316-319. (In Ukrainian)
12. Serdiuk, L. Z. ta in. (2021). *Samodeterminatsiia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti : monohrafiia [Self-determination of the psychological well-being of the individual]*. Kyiv – Lviv : Vydavets Viktoriia Kundelska, 236 s. [https://lib.iitta.gov.ua/729023/3/Serdjuk\\_Monography.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf) (In Ukrainian)
13. Sanko, K. (2016). *Psykhologichne blahopoluchchia yak osnova povnotsinnoho ta psykhologichno zdorovoho funktsionuvannia osobystosti [Psychological well-being as the basis for the full and psychologically healthy functioning of the individual]*. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu imeni V. N. Karazina*, №59, 42-45. (In Ukrainian)
14. Serdiuk, L. Z. (2017). *Struktura ta funktsiia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti [Structure and function of the psychological well-being of the individual]*. *Aktualni problemy psykhologii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom V: Psykhofiziologhiia. Psykhologhiia pratsi. Eksperymentalna psykhologhiia*, №17, 124-133. (In Ukrainian)
15. Sharonova, I. V. (2013). *Psykhichne zdorovia osobystosti yak predmet psykhologichnoho doslidzhennia [Mental health of the individual as a subject of psychological research]*. *Problemy suchasnoi psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, №20, 738-747. (In Ukrainian)
16. Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., Moutinho, L., Gomes, J., Laranjeira, C. (2022). Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 9 p. doi: 10.3389/fpsyg.2022.877611.
17. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 2, 99-104.
18. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, № 4(69), 719-727.

Summary

*Palovski Ju.* PhD in Psychology, Laboratory of Psychology  
Specialty named after P.R. Chamati G. S Kostiuk Institute  
of Psychology of the NAES of Ukraine

**SIGNIFICANT CORRELATES OF POSITIVE MENTAL HEALTH IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON**

**Introduction.** Supporting the pronounced trend in the development of psychological science in recent decades, which consists in the expressed interest of scientists in studying the psychological optimum of the functioning of the individual, in particular various aspects of his mental health and psychological well-being, the emergence of numerous studies devoted to this scientific problem, it is necessary to carry out a theoretical and empirical study of significant correlates of positive mental health in the structure of psychological well-being of various representatives of Ukrainian society.

**Purpose.** Consideration of the essential characteristics and structure of psychological well-being as a basic component of mental health of an individual, highlighting the peculiarities of the correlation and mutual influence of positive mental health and experiencing psychological well-being, as well as determining on the material of psychodiagnostic data of various categories of the Ukrainian population those structural components of psychological well-being that have significant correlations with their positive mental health.

**Methods.** Psychodiagnostic examination of the studied persons was carried out according to 3 standardized methods: "Scale of psychological well-being" C. Ryff, questionnaire "The Mental Health Continuum – Short Form" by K. Keys in the adaptation of E. Nosenko, A. Chetverik-Burchak and an adapted version of the method of G. Eysenck "Self-assessment of states of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity". The results were processed using Pearson's correlation analysis.

**Originality.** The article contains an overview of the essential characteristics and structure of psychological well-being presented in the literature as a basic component of mental health of the individual. It is determined that the basic system-forming factor in ensuring psychological well-being is the ability of the individual to self-determination, which implies a high degree of autonomy, developed goal-setting skills, orientation to a deep sense of one's own "I", the ability to occupy a certain position in relation to external and internal forces directly acting on a person. It is recorded that the key indicator of psychological well-being is self-awareness of a person as a creative the subject of life, its expressed need for self-realization and activity aimed at achieving this goal.

It is proved that the most complete and universal structure of psychological well-being is revealed by the model proposed by C. Ryff, in accordance with which the components of psychological well-being are positive relationships, autonomy, environmental management, personal growth, purpose in life, self-acceptance.

**Conclusion.** It has been established that positive mental health is a set of metacognitive knowledge of an individual about the arrangement of his own mental apparatus and methods of managing it, as well as ways and means of maintaining an optimal state of mental health, which underlies its progressive preservation and multiplication. It is substantiated that mental health and psychological well-being relate to each other as a whole and a part.

Empirically, a number of significant correlates of mental health have been identified in the structure of psychological well-being of military personnel and medical workers as the most socially significant segments of the population. A significant beneficial effect on mental health of those components of psychological well-being that underlie the individual's ability to self-determination has been recorded. Psychological analysis of the identified correlations is carried out, which can form the basis for the development of measures to improve the mental health of these categories of persons within the framework of their psychological support.

The prospect for further research may be a differentiated diagnostic assessment of the state of mental health and psychological well-being among military personnel and medical workers with the definition of possible differences in the severity of the structural components of these diagnostic constructs in these categories of persons. It will also seem appropriate to conduct correlation analyzes between indicators of mental health and psychological well-being separately for military personnel and separately for medical workers, as well as, if possible, for other segments of the population, followed by comparing the results of these correlation analyzes.

**Keywords:** psychological well-being; mental health; psycho-emotional state; intrapersonal education; sanogenic thinking; self-determination; personal autonomy.

Received/Поступила: 04.06.23.