

УДК 159.922.7-053.6:316

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-13>

ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В КОНТЕКСТІ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНОГО ЦЕНТРУ

Ушакова Ірина Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології і соціології

Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

ORCID ID: 0000-0002-5758-2799

Лавріненко Ольга Олександрівна,

здобувачка вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

ORCID ID: 0009-0000-6266-6551

Стаття присвячена теоретичному і емпіричному аналізу психологічного благополуччя молоді в умовах війни в Україні та ролі молодіжних центрів у його підтримці. У роботі обґрунтовується актуальність проблеми з огляду на високий рівень стресогенних чинників, спричинених воєнними подіями, що проявляються у зростанні тривожності, ризику розвитку посттравматичних розладів, кризах ідентичності та зниженні життєвої мотивації молодого покоління. Теоретичний аналіз показав, що феномен психологічного благополуччя трактується в сучасній науці як інтегральний конструкт, який поєднує емоційні, когнітивні, ціннісно-сміслові та соціальні складники, а його вивчення здійснюється в межах гедоністичного, евдемоністичного й екзистенційно-гуманістичного підходів. Особливу увагу приділено моделям психологічного благополуччя, а також дослідженням впливу глобальних криз на добробут молоді. Особливе місце відведено феномену резильєнтності, який розглядається як ключовий чинник підтримання емоційної стабільності й адаптації у кризових умовах.

У практичному аспекті акцент зроблено на діяльності молодіжних центрів, які виконують роль безпечних просторів для соціальної взаємодії, психоедукації та реалізації програм підтримки. В емпіричній частині дослідження здійснено порівняння психологічне благополуччя двох груп: активних учасників роботи молодіжного центру та контрольної.

Отримані результати засвідчили статистично значущі відмінності: молодь, залучена до роботи центру, виявила вищі рівні психологічного благополуччя, задоволеності життям і позитивного афекту, тоді як у тих, хто не відвідує молодіжний центр, переважали прояви безнадійності та негативних емоцій. Це підтвердило гіпотезу про позитивний вплив діяльності молодіжних центрів на психоемоційний стан молоді в умовах війни.

Зроблено висновок, що системна підтримка молодіжних центрів є важливим інституційним ресурсом збереження психологічного благополуччя молодого покоління, оскільки забезпечує формування емоційної стійкості, соціальної інтеграції та позитивних життєвих орієнтацій. Результати дослідження мають практичну цінність – для розроблення ефективних програм психосоціальної допомоги та профілактики деструктивних станів у молоді.

Ключові слова: психологічне благополуччя, молодь, війна, резильєнтність, суб'єктивне благополуччя, емоційна стійкість, молодіжний центр, соціальна підтримка, адаптивні стратегії, психосоціальна допомога.

Ushakova Iryna, Lavrinenko Olga. Supporting the psychological well-being of young people in Ukraine during the war in the context of youth centre activities

The article is devoted to the theoretical and empirical analysis of the psychological well-being of young people in the context of the war in Ukraine and the role of youth centres in supporting it. The paper substantiates the relevance of the problem given the high level of stress factors caused by military events, which manifest themselves in increased anxiety, the risk of developing post-traumatic disorders, identity crises and a decrease in the motivation

© Ушакова І. М., Лавріненко О. О., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

of the younger generation. Theoretical analysis has shown that the phenomenon of psychological well-being is interpreted in modern science as an integral construct that combines emotional, cognitive, value-semantic and social components, and its study is carried out within the framework of hedonistic, eudemonistic and existential-humanistic approaches. Particular attention is paid to models of psychological well-being, as well as research on the impact of global crises on the well-being of young people. A special place is given to the phenomenon of resilience, which is considered a key factor in maintaining emotional stability and adaptation in crisis conditions.

In practical terms, the emphasis is on the activities of youth centres, which serve as safe spaces for social interaction, psychoeducation and the implementation of support programmes. In the empirical part of the study, a comparison was made of the psychological well-being of two groups: active participants in the youth centre and a control group.

The results showed statistically significant differences: young people involved in the centre's work showed higher levels of psychological well-being, life satisfaction and positive affect, while those who did not attend the youth centre showed predominantly hopelessness and negative emotions. This confirmed the hypothesis about the positive impact of youth centres on the psycho-emotional state of young people in wartime.

It was concluded that systematic support for youth centres is an important institutional resource for maintaining the psychological well-being of the younger generation, as it ensures the formation of emotional stability, social integration and positive life orientations. The results of the study are of practical value for the development of effective programmes of psychosocial assistance and prevention of destructive states in young people.

Key words: psychological well-being, youth, war, resilience, subjective well-being, emotional stability, youth centre, social support, adaptive strategies, psychosocial assistance.

Вступ

Сучасна ситуація в Україні, спричинена повномасштабною війною, супроводжується високим рівнем стресогенних факторів: втратою безпеки, руйнуванням звичних соціальних зв'язків, вимушеним переміщенням, переживанням травматичних подій, невизначеністю майбутнього. Молодь, як найбільш вразлива й водночас ресурсна соціально-демографічна група, опиняється перед низкою психологічних загроз: підвищеним рівнем тривожності, проявами посттравматичного стресового розладу, зниженням мотивації до навчання і професійного розвитку, кризами ідентичності та сенсу життя. У цьому контексті проблема забезпечення психологічного благополуччя молоді набуває першочергового значення.

З наукового погляду психологічне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає баланс між позитивним емоційним станом, відчуттям життєвої задоволеності, наявністю соціальної підтримки та здатністю до самореалізації. Підтримка цього стану в умовах війни потребує спеціальних підходів, які враховують особливості воєнного досвіду, психологічну стійкість та потребу у формуванні адаптивних стратегій поведінки.

У практичному аспекті важливою інституцією, здатною забезпечити системну роботу з молоддю, виступає молодіжний центр. Такі центри створюють безпечний простір для соціальної взаємодії, неформальної освіти, психоедукації, надання психологічної допомоги й організації заходів, спрямованих на формування соціальної згуртованості. Саме через діяльність молодіжних центрів можна реалізувати програми, що сприяють розвитку емоційної компетентності, стресостійкості, відновленню відчуття контролю над життям, а також формуванню навичок самопідтримки та взаємної підтримки.

Отже, наукове дослідження, спрямоване на вивчення психологічного благополуччя молоді в умовах війни та можливостей його підтримки через діяльність молодіжного центру, відповідає суспільним потребам у забезпеченні психічного здоров'я молодого покоління; сприяє розвитку наукового знання про механізми адаптації та психологічної стійкості в умовах війни; має практичну значущість для розроблення ефективних програм підтримки в молодіжних центрах та дозволяє інтегрувати міжнародний досвід психосоціальної підтримки в українських реаліях.

Отже, необхідність пошуку й наукового обґрунтування дієвих шляхів підтримки психологічного благополуччя молоді під час війни з урахуванням специфіки роботи молодіжних

центрів як ключових осередків формування психологічної стійкості та соціальної інтеграції лягла в основу дослідження. **Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні й емпіричному аналізі особливостей психологічного благополуччя молоді в Україні під час війни в контексті діяльності молодіжного центру.

Матеріали та метод

Проблема психологічного благополуччя молоді є однією із провідних у сучасних психологічних дослідженнях. У науковому дискурсі благополуччя трактується як інтегральний конструкт, що поєднує емоційний комфорт, когнітивні оцінки життєвої задоволеності, наявність соціальної підтримки та здатність особистості до самореалізації. Учені підкреслюють динамічний характер цього феномену, який особливо чутливий до змін соціального середовища та кризових обставин.

У науці виділяють два підходи до цього явища: гедоністичний і евдемоністичний. Перший зосереджується на отриманні задоволення і перевазі позитивних емоцій. Наприклад, Е. Дінер, Е. Сах, Р. Лукас та інші вважають, що благополуччя є тоді, коли людина щаслива й задоволена життям [1; 12].

Прихильники евдемоністичного підходу вважають, що треба не просто отримувати задоволення, а розвиватися, шукати сенс життя, реалізовувати свої здібності. Так, А. Харитинський аналізує понятійний зміст названого поняття і наголошує, що саме особистісне зростання є основою психологічного благополуччя [9].

У цьому підході благополуччя – це не лише про комфорт, а про розвиток і реалізацію себе. Особливо, на нашу думку, це актуально для молоді в умовах соціальних викликів, як-от війна. Теорії, створені на основі евдемоністичного підходу, зазвичай складніші, ніж гедоністичні, бо охоплюють більше складників – від сенсу життя до особистісного прогресу.

Також існує класичний підхід, який пов'язує благополуччя з якістю життя загалом, включаючи фізичні, психологічні й соціальні аспекти. До цього підходу близька екзистенційно-гуманістична психологія, яка акцентує на розвитку ресурсів і потенціалу особистості [10].

Серед найбільш поширених і науково обґрунтованих підходів до вивчення благополуччя можна виокремити моделі Н. Бредберна, К. Ріфф, концепцію суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, а також соціальну концепцію Т. Данильченко. Водночас у сучасній науці існують моделі, що зосереджуються на окремих вимірах благополуччя: сімейному (О. Тараданов), психічному (А. Кос) та професійному (К. Рут) (табл. 1).

Отже, психологічне благополуччя в сучасних наукових концепціях постає як багатовимірний конструкт, що охоплює емоційний, когнітивний, особистісно-ціннісний і соціальний рівні, а його забезпечення залежить від поєднання внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов.

Аналіз робіт останніх років свідчить про суттєвий вплив глобальних і національних криз на психологічне благополуччя молоді. Так, Н. Савелюк і Л. Ляховець доводять, що пандемія COVID-19 і війна в Україні зумовили трансформацію уявлень про щастя та добробут. Якщо в умовах мирного життя пріоритетними для молоді були професійні й освітні перспективи, то в умовах війни на перший план виходять потреби в безпеці, стабільності та соціальній підтримці. Водночас спостерігається підвищення рівня тривожності, невизначеності й кризових переживань, що негативно позначається на психоемоційному стані [5; 7].

Вагомим напрямом сучасних досліджень є вивчення феномену резильєнтності як ключового чинника психологічного благополуччя. У працях М. Мініна й О. Кокуна резильєнтність визначається як здатність особистості долати стрес і кризові ситуації завдяки когнітивним, емоційним і поведінковим ресурсам. Автори підкреслюють, що розвиток життєстійкості дозволяє не лише зберегти психоемоційний баланс у складних умовах, а й підвищити рівень адаптації та забезпечити відновлення внутрішньої рівноваги [4; 6].

Соціальний вимір благополуччя відображено у звіті ПРООН (І. Волосевич, І. Когут, Т. Жерьобкіна, Ю. Назаренко). Наголошується, що соціальне оточення, доступ до спільнот і

Таблиця 1

Огляд наукових моделей психологічного благополуччя

Автор / Концепція	Основні ідеї	Ключові компоненти / складники
Н. Бредберн (модель емоційного балансу)	Благополуччя визначається співвідношенням позитивних і негативних емоцій.	Позитивний афект; негативний афект; баланс між ними.
К. Ріфф (структурна модель)	Психологічне благополуччя – це гармонія, стабільність і самореалізація.	Автономія; контроль середовища; позитивні стосунки; життєва мета; особистісне зростання; самоприйняття.
Е. Дінер (суб'єктивне благополуччя)	Фокус на емоційному досвіді й оцінці життя.	Позитивні емоції; негативні емоції; задоволеність життям; задоволеність окремими сферами життя.
М. Селігман (розширена модель)	Доповнення суб'єктивного благополуччя елементами оптимізму й стійкості.	Емоційна стійкість; оптимізм; позитивний афект у діяльності.
П. Фесенко, Е. Дінер (ціннісно-смысловий підхід)	Благополуччя формується на основі особистісних цінностей і сенсу життя.	Індивідуальна «система координат» (родина, кар'єра, здоров'я, духовність).
Т. Данильченко (соціальна концепція)	Соціальні норми й відносини відіграють визначальну роль у благополуччі.	Потреба в соціальній інтеграції; потреба у схваленні; потреба в підтримці (внутрішній і зовнішній рівні).
О. Тараданов	Благополуччя у вимірі сімейних відносин.	Сімейна підтримка; емоційний клімат у сім'ї; стабільність відносин.
А. Кос	Фокус на психічному благополуччі як стані психічного здоров'я.	Відсутність патологічних симптомів; емоційна рівновага; когнітивна адекватність.
К. Рут	Професійне благополуччя як складник загального благополуччя.	Задоволеність роботою; професійна самореалізація; баланс робота – життя.

Джерело: створено авторами на основі [3; 11].

ресурсів підтримки мають вирішальне значення для збереження психічного здоров'я молоді. Особливу роль у цьому процесі відіграють молодіжні центри, що створюють безпечний простір для взаємодії, психоедукації та розвитку. Участь у волонтерських і освітніх ініціативах сприяє формуванню відчуття приналежності, підвищенню соціальної згуртованості та зниженню ризиків психологічних порушень [2].

Узагальнюючи результати проаналізованих праць, можна стверджувати, що психологічне благополуччя молоді визначається взаємодією індивідуальних ресурсів (емоційна стійкість, копінг-стратегії, резильєнтність) і соціальних чинників (підтримка з боку громади, доступ до програм і безпечних просторів). В умовах війни особливого значення набувають інституційні механізми підтримки, зокрема діяльність молодіжних центрів, які виступають ключовими осередками формування психологічної стійкості та соціальної інтеграції молодого покоління.

У 2023 р., уже у період повномасштабного вторгнення країни-агресорки на територію нашої держави, в Україні було започатковано Національну мережу молодіжних центрів, яка об'єднує понад сто таких структур по всій території країни. Це свідчить про системний підхід держави до розвитку молодіжної інфраструктури та підтверджує актуальність підтримки молоді в умовах кризи.

Молодіжні центри – це середовище, в якому молоді люди можуть відчувати підтримку, знайти однодумців і безпечно реалізовувати свої ідеї. Саме завдяки цьому молодіжні центри нині відіграють важливу роль у процесі соціалізації в умовах невизначеності та постійної тривоги, спричиненої війною, вимушеним переселенням, втратами та психологічним виснаженням [8].

Молодіжні центри сприяють соціалізації через кілька основних механізмів: неформальну освіту, патріотичне виховання і волонтерство, профорієнтацію і підтримку кар'єрного зростання, творчі й спортивні активності, дозволя та відпочинок, а також психологічну та соціальну підтримку, яка стала пріоритетним напрямом у зв'язку із ситуацією у країні й актуальним станом молодих людей.

У сучасних умовах війни ці центри виконують важливу функцію не лише як місця для розвитку молоді, а і як простори безпеки, підтримки, комунікації та самореалізації. Молодіжні центри створюють сприятливе середовище для зниження рівня стресу, укріплення відчуття приналежності до спільноти та розвитку соціально корисної активності, що є важливими факторами формування психологічного благополуччя.

З метою перевірки гіпотези про те, що залученість до діяльності молодіжного центру може позитивно впливати на психологічний стан молодих людей, які проживають у прифронтовому місті, що постраждало внаслідок бойових дій, нами було проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя. Робота центру розглядається нами як один із ресурсів соціальної підтримки, здатний допомогти молоді зберегти емоційну стабільність, відчуття сенсу життя та загальний стан психологічного благополуччя у складний період.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку осіб віком від 16 до 26 років, які проживають у прифронтовому місті, що постраждало внаслідок бойових дій. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі, із дотриманням етичних норм. Учасників дослідження було поділено на дві групи залежно від участі в роботі молодіжного центру: групу А – молоді люди, які є активними споживачами його послуг, групу Б – контрольну. Використані методики: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), скорочений скринінговий «Опитувальник суб'єктивного благополуччя» (Е. Дінер), «Шкала безнадійності» А. Бека та «Шкала позитивного та негативного афекту» (ОПАНА) (адаптація М. Кліманської, І. Галецької).

Результати

Узагальнені результати проведеного дослідження покажемо на рисунку 1.

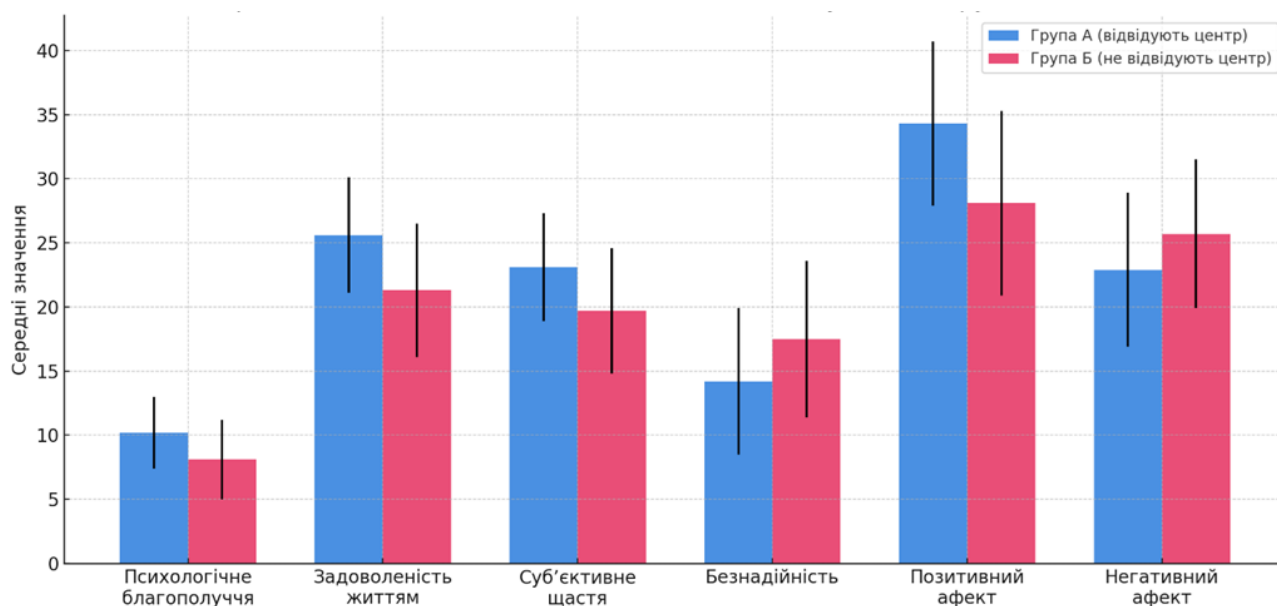


Рис. 1. Порівняння показників психологічного благополуччя молоді (середні значення та стандартні відхилення)



Аналіз даних гістограми свідчить про наявність як позитивних тенденцій у сфері благополуччя, так і ризикових моментів, пов'язаних з емоційною вразливістю та відчуттям безнадійності.

Так, досліджувані демонструють середній рівень розвитку основних складників благополуччя (позитивних стосунків з іншими, автономії, самоприйняття, цілеспрямованості й особистісного зростання). Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, необхідних для продуктивного розвитку особистості, проте показники не сягають високих значень, що може відображати пошук власного життєвого шляху, властивий юнацькому віку. Найбільш вираженими є орієнтація на міжособистісні контакти та прагнення до особистісного зростання, що вказує на важливість соціальної підтримки та самореалізації.

Представники обох груп продемонстрували помірний рівень задоволеності життям. Молодь загалом оцінює власне життя позитивно, але в багатьох спостерігається нестабільність цього відчуття. Такий результат можна інтерпретувати як коливання в оцінці особистих досягнень і можливостей, що є типовим для періоду становлення життєвих орієнтацій. Водночас це свідчить про потребу у формуванні стійкішого відчуття життєвої задоволеності через розвиток адаптивних стратегій і впевненість у майбутньому.

Виявлено також деякі ознаки песимістичних настанов і відчуття невпевненості в перспективах. Хоча загальний рівень безнадійності не є високим, наявність навіть середніх значень свідчить про підвищену емоційну чутливість і схильність до тривожних очікувань. Це важливий психологічний маркер, що сигналізує про можливі труднощі в переживанні кризових ситуацій і необхідність розвитку ресурсів психологічної стійкості.

Отримані дані відображають співіснування позитивних і негативних емоційних переживань у життєдіяльності молоді. Спостерігається відносно збалансоване співвідношення позитивного і негативного афекту, однак рівень негативних емоцій (тривожності, напруженості, роздратування) у частини респондентів підвищений. Це свідчить про нестійкість емоційного стану та потребу в розвитку навичок емоційної регуляції. Позитивний афект, що також представлений на достатньому рівні, виконує компенсаторну функцію, знижує ризик формування деструктивних форм поведінки.

Після узагальнення результатів можна зробити висновок, що молодь демонструє помірний рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя, поєднаний із деякими емоційними труднощами. Домінування середніх значень за більшістю шкал вказує на наявність потенціалу для особистісного зростання та розвитку життєстійкості. Водночас наявність ознак безнадійності та підвищених негативних афектів засвідчує актуальність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на формування позитивних когнітивних настанов, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення впевненості у власних життєвих перспективах.

З метою з'ясування ролі участі в роботі молодіжного центру у формуванні психологічного благополуччя молодих людей ми порівняли показники виділених груп із застосуванням U-критерію Манна – Вітні (таблиця 2).

Таблиця 2

Порівняння показників психологічного благополуччя досліджуваних груп

№	Шкала	Група А		Група Б		U
		М	st.dev	М	st.dev	
1	Психологічне благополуччя	10,2	2,8	8,1	3,1	48,67*
2	Задоволеність життям	25,6	4,5	21,3	5,2	54,31*
3	Безнадійність	14,2	5,7	20,2	6,1	59,41*
4	Позитивний афект	34,3	6,4	28,1	7,2	58,74*
5	Негативний афект	22,9	6,0	25,7	5,8	53,53*

Примітки: М – середнє значення; st.dev – стандартне відхилення; U – критерій Манна – Вітні; * – статистична значущість за $p \leq 0,05$.

У результаті емпіричного аналізу виявлено статистично значущі відмінності між досліджуваними групами за всіма показниками психологічного благополуччя на рівні $p \leq 0,05$. Зокрема, у групи А спостерігаються вищі рівні загального психологічного благополуччя ($M = 10,2$), задоволеності життям ($M = 25,6$) та позитивного афекту ($M = 34,3$), що свідчить про більш ресурсний психоемоційний стан досліджуваних, які беруть участь у роботі молодіжного центру. Натомість у молодих людей контрольної групи виявлено підвищені значення безнадійності ($M = 20,2$) та негативного афекту ($M = 25,7$), що може інтерпретуватися як тенденція до менш сприятливого психологічного функціонування.

Це показує, що молодь, яка бере участь у роботі молодіжного центру, має вищий рівень психологічного благополуччя, задоволеності життям і позитивних емоцій, натомість представники групи Б характеризуються вищим рівнем безнадійності та негативного афекту, що вказує на менш сприятливий психологічний стан. Статистично значущі відмінності за всіма шкалами підтверджують, що психологічне благополуччя значно відрізняється між групами, і досліджувані, які відвідують молодіжний центр, перебувають у більш ресурсному та стабільному психоемоційному стані.

Висновки

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що участь молоді в діяльності молодіжного центру позитивно впливає на її психологічний стан. Зокрема, досліджувані, які регулярно відвідують центр, продемонстрували вищі середні показники за такими шкалами, як психологічне благополуччя, задоволеність життям, суб'єктивне щастя та позитивний афект.

Отже, можемо стверджувати, що участь у роботі молодіжного центру сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та загальної емоційної стабільності молоді. Це обґрунтовує необхідність розширення та підтримки мережі молодіжних центрів як інституційної форми психосоціальної допомоги молоді в умовах війни.

Література:

1. Боснюк В. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 2. С. 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.1>
2. Вплив війни на молодь в Україні : звіт про дослідження / І. Волосевич та ін. Київ : ПРООН, 2023. URL: <https://surli.li/ilmwdl>
3. Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта : науково-практичний журнал*. 2015. № 3. С. 48–55.
4. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://surli.cc/rwzbwv>
5. Ляховець Л. Особливості уявлень студентської молоді про щастя в умовах воєнної агресії. *Психологічний журнал Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2023. № 1. С. 133–139. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/22.pdf
6. Мінін М. Модель резильєнтності студентської молоді (як детермінанти психоемоційного благополуччя). *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 1 (66). С. 80–85. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.1.11>
7. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. Травень, 2022. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav
8. Ткачук З. Значення і роль молодіжних центрів в Україні до 2030 року. Молодіжна платформа. 2023. № 1. С. 15–20.
9. Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя в іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299>
10. Целюк Т. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. № 5. С. 74–78.

11. Чуйко Г., Чапак Я. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : тези доповідей Всеукраїнського наукового семінару, м. Ніжин, 9 червня 2020 р. Ніжин, 2017. С. 160–164.

12. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjectivewell-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125. № 2. P. 276–302. URL: https://www.researchgate.net/publication/232577536_Subjective_Well-Being_Three_Decades_of_Progress

Отримано: 01.09.2025

Рекомендовано: 05.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025