

ЗДОРОВ'Я ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ HEALTH AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC RESEARCH

У статті проведено теоретичний аналіз терміна «здоров'я», розглянуто погляди на його визначення, наведено чинники, що впливають на різні його компоненти. Основною потребою людини для нормального функціонування є піклування про здоров'я протягом усього життя. Здоров'я має багато визначень, проте жодне не є вичерпним. Здоров'я як феномен, притаманний живим істотам, є основою життя та предметом дослідження багатьох наук, як природознавчих, так і гуманітарних. Можна відзначити істотні основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я: 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя [3]. Автором визначено критерії різних форм здоров'я. Як показує науковий досвід, вивчення здоров'я, структури та механізмів його забезпечення є важливим і набуває ще більшого значення у зв'язку із соціальним запитом у вирішенні завдань щодо поліпшення якості життя окремої людини та суспільства у цілому. Кожен з авторів відрізняється у своїх поглядах не так за перерахованими ним окремими характеристиками здоров'я людини, як із різних підстав для підбору і виділення цих критеріїв. Залежно від дослідження тієї чи іншої функції або сфери життя здоров'я за своєю сутністю є відповідністю певних значень діапазону, що вважається нормою. У статті значну увагу приділено проблематиці розуміння психічного і психологічного компонентів здоров'я, їхнім спільним рисам і відмінностям.

Ключові слова: визначення здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, фізичне здоров'я, благополуччя, психологічне здо-

ров'я, емоційне здоров'я, репродуктивне здоров'я, професійне здоров'я.

The article provides a theoretical analysis of the term health, views on its definition are considered, and factors influencing its various components are given. The main human need for normal functioning is health care throughout life. Health has many definitions, but none is exhaustive. Health as a phenomenon inherent to living beings is the basis of life and the subject of research in many sciences, both natural and humanitarian. It is possible to distinguish six main types of essential elements of the definition of health: 1) health as the norm of functioning of the body at all levels of its organization; 2) health as a dynamic balance (harmony) of the body's vital functions; 3) health as full performance of basic social functions, participation in society and active work; 4) the organism's ability to adapt to changing environmental conditions; 5) absence of pathological changes and normal well-being; 6) complete physical, spiritual, mental and social well-being [3]. The author has determined the criteria of various forms of health. As scientific experience shows, the study of health, the structure and mechanisms of its provision is important and becomes even more important in connection with the social demand in solving problems, in order to improve the quality of life of an individual and society as a whole. This field of knowledge is at the stage of active development and discussion. Each of the authors differs in his views not so much on the individual characteristics of human health listed by him, but on different grounds for the selection and selection of these criteria. Depending on the study of this or that function or sphere of life, health in its essence is the correspondence of certain values of the range, which is considered the norm. In the article, considerable attention is paid to the problem of understanding the mental and psychological components of health, their common features, as well as their differences.

Key words: definition of health, mental health, social health, physical health, well-being, psychological health, emotional health, reproductive health, occupational health.

УДК 159.99
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.7>

Чумаков В.О.

аспірант кафедри психології та педагогіки
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Термін «здоров'я» може здаватися інтуїтивно зрозумілим, але якщо мати на увазі, що за визначенням ВООЗ здоров'я не дорівнює відсутності хвороби, межа між здоровою та нездоровою людиною не є такою очевидною. Здоров'я – комплексне поняття. Кожен із цих компонентів треба розглядати окремо, бо дослідження здоров'я в окремих компонентах підвищує ймовірність визначити показники здоров'я як комплексної одиниці і, як наслідок, шляхи до поліпшення цих показників.

Мета статті – дослідити підходи до формування визначення здоров'я людини та які компоненти воно включає. Без урахування певних компонентів здоров'я людина

не може вважатися цілком здоровою, але водночас вона може бути здоровою в тому сенсі, якого вимагає певна галузь досліджень, наприклад професійно здоровою, фізично здоровою, психічно здоровою тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стосовно здоров'я людини загальноживаним у суспільстві та науковому середовищі є визначення, надане в преамбулі уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я: здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб та фізичних дефектів [8]. Цілісний погляд на здоров'я сьогодні сприймається у вигляді трикомпонентної моделі, яка виражається триєдністю таких складників, як фізичний, психічний та

духовний. Дослідження свідчать, що збереження здоров'я може відбуватися на біологічному (фізіологічному), психологічному, соціальному та духовному рівнях. Визначна роль, на думку М. М. Амосова, В. Г. Кулініченка, М. С. Гончаренко, Є. О. Помиткіна, належить духовному складнику здоров'я людини, її моральності, рівню розвитку свідомості, осмисленості життя й культури особистості, її ставленню до власного здоров'я та здоров'я інших [2]. У 1986 р. ВООЗ зробила додаткові уточнення щодо здоров'я: здоров'я – це ресурс для повсякденного життя, а не зміст життя [9]. Здоров'я є позитивною концепцією, що підкреслює соціальні та особисті ресурси, а також фізичні можливості. Логічно зробити висновок, що здоров'я як концепція є ресурсом для підтримки функцій людини в суспільстві у цілому. Здоровий спосіб життя надає можливість вести повноцінне життя, наповнене сенсом та ціллю. У журналі «Ланцет» у 2009 р. науковці визначали здоров'я як здатність організму пристосовуватися до нових загроз та хвороб. Це визначення базується авторами на ідеї, що сучасна наука зробила значний крок у вивченні хвороб, розуміючи, як вони діють, відкриваючи нові способи їх уповільнити або зупинити і визнаючи, що відсутність патології може бути неможливою. Існують альтернативні погляди на феномен здоров'я, один із них найбільш чітко сформував та виклав французький лікар Жорж Кангілем у книзі «Нормальне і патологічне» 1943 р. Кангілем відкидав ідею про існування нормального чи ненормального стану здоров'я. Він бачив здоров'я не як щось визначене статистично чи механічно. Скоріше він бачив здоров'я як здатність людини адаптуватися до навколишнього середовища. Здоров'я не є фіксованою сутністю. Воно різниться для кожної людини залежно від обставин. Здоров'я визначає не лікар, а людина відповідно до її функціональних потреб. Роль лікаря полягає у тому, щоб допомогти людині адаптуватися до її унікальних переважаючих умов [13].

Надане ВООЗ ще в 1948 р. визначення здоров'я доповнювалося, проте не втрачало чинності. Якщо детально його розібрати, то треба звернути увагу на доволі складну компонентність та водночас на узагальнення, що використовуються у ньому. Коли йдеться про таку характеристику, як повнота (фізичного, душевного та соціального благополуччя), вона має вказувати на те, що зазначені компоненти здоров'я мають параметри, кількісні й якісні характеристики, які можна виявити та виміряти. Мета другої половини дефініції ВООЗ мала

забезпечити трансформуючий погляд на концепцію здоров'я, тобто «здоров'я для кожного». Вона виходила за рамки пануючої на той час негативної концепції, що здоров'я є лише відсутністю хвороби. Жодне з визначень здоров'я не є вичерпним в епоху, відзначену новим розумінням хвороб на молекулярному, індивідуальному та суспільному рівнях та розумінням про суттєвий вплив геному на хворобу. Окрім того, термін «здоров'я» є досить проблематичним, оскільки містить незрозуміле поняття «благополуччя» у своєму визначенні, котре час від часу критикують як утопічне. Беручи до уваги те, що відсутність хвороби та/або дефекту є ознакою здоров'я, проте не відповідає у повному обсязі визначенню ВООЗ стосовно сенсу терміна, існує необхідність дослідити, що є станом повного благополуччя. Якщо розуміти під поняттям «стан» сукупність певних вимог, то благополуччя є більш широким терміном, яке кожен воліє розуміти по-своєму. Завдяки численності визначень воно було описано як «всеохоплююча категорія», та навіть через рекурсивність поняття благополуччя розробляються наукові підходи до конкретизації його параметрів та кількісної оцінки. Благополуччя – це багатогранне явище, яке вивчали в багатьох різних дисциплінах, отже, визначали по-різному. Мовою оригіналу статуту ВООЗ, тобто англійською, використовується словосполучення *well-being*. Згідно з Оксфордським словником, благополуччя – це стан комфорту, загального здоров'я, щастя. Один із поглядів на благополуччя представили Гелвін і Тодрес у своїй концептуальній структурі, що складається з «решітки «житло – мобільність», стверджуючи, що благополуччя незалежно від здоров'я та хвороби можна відчувати просторово, часово, міжособистісно, тілесно, у настрої та з погляду досвіду особистої ідентичності. Вони стверджують, що благополуччя є більш складним поняттям, аніж здоров'я, і не обмежується будь-яким середовищем або роллю, наприклад благополуччям на робочому місці чи роллю бути студентом [12].

В останні десятиліття виникли два домінуючі погляди на благополуччя: психологічне благополуччя, яке пов'язане з реалізацією справжньої природи та потенціалу людини, і суб'єктивне (або гедонічне) благополуччя, яке ґрунтується на загальній ідеї про те, що головною метою людського життя є щастя та задоволення. Обидві точки зору є відносно відмінними та походять від різних філософських поглядів. Благополуччя або його відсутність, як правило, пов'язане зі стресом, самотністю, психологічним стражданням,

депресією та/або соціальною підтримкою, якщо розглядати його через соціальну/поведінкову призму. Ще одна точка зору на благополуччя більшою мірою ґрунтується на клінічних ознаках, акцентуючи увагу на хворобі та фізичному стані [10]. У медичній галузі феномен здоров'я, як правило, розглядається у співвідношенні з поняттям «хвороба». Із боку теоретичної та практичної медицини можна дійти висновку, що «здоров'я починається там, де закінчуються хвороба, і, навпаки, здоров'я закінчується там, де починається хвороба». Такий погляд описує благополуччя як «переживання особи щодо свого здоров'я».

Звужуючи предмет дослідження, є цілком коректним виокремлення певної кількості атрибутів, що характеризують так чи інакше стан людини. Зважаючи на те, що здоров'я людини є складною динамічною системою, у якій кожна компонента має тісний зв'язок з іншою та опосередкований і не опосередкований вплив одна на одну, виникає потреба у відокремленні певних якостей у контексті розгляду феномену здоров'я. Залежно від дослідження тієї чи іншої функції або сфери життя здоров'я за своєю сутністю є відповідністю певних значень діапазону, що вважається нормою. Узагальнюючи багатовимірний і прагматичний підхід до благополуччя, треба підкреслити значущість таких його складників, як важливість позитивних стосунків з іншими, особистісне зростання, автономність у середовищі, наявність мети в житті, а також самосприйняття. Необхідно зауважити, що поняття «стан» і поняття «благополуччя» нерозривно пов'язані з плином часу, тобто є динамічними і мають властивості формуватися і змінюватися в різні періоди онтогенезу людини.

Виклад основного матеріалу. Поєднання фізичного, психологічного та соціального залишається актуальним донині. Здоров'я відображає складну взаємодію генетики, способу життя та навколишнього середовища людини. Чинники внутрішнього та зовнішнього середовища впливають на різні системи організму, зокрема на його морфологію, адаптаційні можливості, здатність до репродукції. Із цього погляду коли йдеться про певну відокремлену функцію або ознаку, феномен здоров'я набуває того сенсу, що здоров'я – це те, що відповідає певній нормі або є характерним для людини.

Під фізичною компонентою здоров'я (фізичним здоров'ям) дослідники, як правило, розуміють стан, що характеризує індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій у різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної

спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Порівняно з фізичним здоров'ям дати визначення психічному важче, оскільки з медичного погляду багато психіатричних діагнозів залежать від того, як людина сприймає власний досвід. Тобто коли йдеться про психічне здоров'я, мається на увазі не лише відсутність депресії тривоги чи іншого розладу. Воно також залежить від таких атрибутів, як здатність людини відчувати себе в безпеці, розкрити свій потенціал, мати змогу відновитися після важких переживань, адаптуватися до труднощів, уміти насолоджуватися життям тощо.

Як і здоров'я у цілому, психічне здоров'я має багато визначень. Деякі з них описують його як такий стан психіки індивіда, котрий характеризується цільністю та погодженістю усіх психічних функцій організму людини, які забезпечують почуття комфортності, здатності до цілеспрямованої та усвідомленої діяльності, адекватним, з урахуванням етіокультуральних критеріїв форм поведінки. Наприклад, згідно з політикою Департаменту охорони здоров'я та соціальних служб США, психічне здоров'я відноситься до емоційного, соціального та психологічного благополуччя людини. Також науковці визначають психічне здоров'я як психологічний стан людини, яка функціонує на задовільному рівні емоційної та поведінкової адаптації. Основу психічного здоров'я становить повноцінний психічний розвиток на всіх етапах життєвого циклу людини, високий рівень розвитку вищих психічних функцій (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви тощо).

Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє такі критерії психічного здоров'я: усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я», почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях, критичність до себе і своєї власної психічної продукції (діяльності) та її результатів, відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті середовищних впливів, соціальним обставинам та ситуаціям, здатність самоврядування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів, здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати ці плани, здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [7].

Стосовно соціального благополуччя, соціальної компоненти здоров'я або соціального здоров'я, як правило, його характеризують через сукупність соціальних зовнішніх причин, що впливають на здатність людини реалізовувати свій потенціал у вирішенні соціальних завдань, сту-

пеня реалізації ним суспільних інтересів. Під час дослідження соціального здоров'я користуються об'єктивними та суб'єктивними характеристиками. До об'єктивних відносять, наприклад, типи та чисельність соціальних контактів індивіда, до суб'єктивних – задоволеність індивіда соціальним статусом, настрій тощо.

Велику увагу також приділяють детермінантам соціального здоров'я. Словник епідеміології дає визначення для детермінанти. Детермінантою є фактор, подія, характеристика або будь-яка інша визначена сутність, яка спричиняє зміну стану здоров'я. Ці детермінанти є умовами, які дають нам змогу підтримувати своє соціальне здоров'я.

У всьому світі основна політика охорони здоров'я переосмислюється навколо того, що називається «соціальними детермінантами здоров'я». На знак перебудови, що триває, ВООЗ отримала остаточний звіт про роботу Комісії із соціальних детермінант здоров'я. У 2007 р. низка організацій запропонувала список із дванадцяти соціальних детермінант здоров'я, до яких віднесено: рівень доходів і соціальний статус, мережі соціальної підтримки, освіту та грамотність, зайнятість та умови праці, соціальне середовище, фізичне середовище, звички особистого здоров'я та здатність до адаптації, ранній розвиток дитини, біологічну та генетичну спадщину, доступ до медичних послуг, стать, культуру та спосіб життя.

Проте система з трьох основних компонентів не є вичерпною для розгляду феномену здоров'я, тому науковці виділяють більшу кількість компонентів здоров'я, ніж надається в преамбулі статуту ВООЗ, саме через необхідність детального вивчення того чи іншого аспекту функціонування людини:

Духовне здоров'я. Національний інститут здоров'я (NWI) каже, що духовне здоров'я дотримується таких принципів: краще задуматися над сенсом життя для себе і бути терпимим до переконань інших, аніж закрити свій розум і стати нетерпимим; краще жити щодня так, як це відповідає нашим цінностям і переконанням, аніж чинити по-іншому і відчувати себе неправдивими [11]. Багато чинників відіграють роль у визначенні духовності: релігійна віра, переконання, цінності, етика, принципи та мораль. Дехто набуває духовності, розвиваючись у своїх особистих стосунках з іншими або перебуваючи в мирі з природою.

Емоційне здоров'я. Під емоційним здоров'ям розуміють здатність людини приймати почуття та керувати ними через виклики та зміни. Емоційно здорова людина може дозволити своїм емоціям

бути засвоєними. Емоційне здоров'я включає як емоційний інтелект, так і емоційну регуляцію. Якщо суб'єктивне переживання емоцій є відповідним протягом тривалого періоду, уважається, що емоційне здоров'я наявне [15].

Психологічне здоров'я. Сутність поняття «психологічне здоров'я» детально розглядається у наукових працях дослідників (А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Б. С. Братуся, Ф. Ю. Василюка, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаевой, В. Е. Пахальян, О. В. Шувалова та ін.). Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є «баланс» особистості між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними) та між людиною і світом у цілому [1]. Психологічне здоров'я виступає одночасно як необхідна умова і як показник конструктивності особистісного розвитку. Основні функції психологічного здоров'я – це духовно-сміслова саморегуляція, конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем. У західній психології найчастіше використовується поняття «психологічний добробут» особистості (psychological well-being of a person), що включає якість життя, задоволеність, відчуття людиною щастя, що формуються під впливом фізичних, соціальних і психологічних чинників. Можна виділити кілька підходів до даного феномена. Перший підхід полягає у виявленні рівня чи ступеня психологічного благополуччя протягом усього життя: вибудовуються моделі його психологічного зростання (К. Ріфф, Е. Дінер). Другий підхід акцентує увагу на ступені задоволеності життям загалом як індикатора психологічного благополуччя людини. Цей аспект розглядає психологію особистості з погляду самоактуалізації (А. Маслоу) та повноти самореалізації людини (К. Роджерс) через проблему індивідуалізації (К. Юнг), рівня зрілості (Г. Олпорт).

Клінічна психологія оцінює психічне та психологічне здоров'я особистості. У вітчизняній психології найчастіше використовується поняття «психологічне здоров'я» (Б. С. Братусь, М. І. Воловікова, Є. А. Сергієнко та ін.), яке розуміється ширше. Психологічне благополуччя пов'язане, перш за все, з особистісними рисами або якостями людини: її товариськістю, доброзичливістю, впевненістю у собі, психологічним благополуччям у соціальному плані. Психологічне здоров'я часто розглядається як динамічна сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними боками особистості людини, а також між людиною

та суспільством. Основними показниками психологічного здоров'я є: уміння приймати відповідальність за своє життя; розуміння та прийняття себе; уміння жити зараз; осмислення індивідуального буття; здатність до розуміння і сприйняття іншої особистості.

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса, є такі: інтерес до самого себе; суспільний інтерес; самоврядування (самоконтроль); висока фрустраційна стійкість; гнучкість; прийняття невизначеності; орієнтація на творчі плани; «наукове» мислення; прийняття самого себе; ризик; тривалий гедонізм; нонупізм; відповідальність за свої емоційні порушення [3]. Психологічне здоров'я стосується особистості у цілому, знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу і дає змогу виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського. Психологічне здоров'я дає можливість людині повноцінно функціонувати у процесі життєдіяльності. У багатьох дослідженнях показано, що психологічне здоров'я тісно пов'язане з духовно-моральним складником (Б. С. Братусь, М. І. Воловікова, І. В. Дубровіна, А. Л. Журавльов, Г. С. Никифоров, В. І. Слобідчиків, А. В. Шувалов, А. В. Юревич та ін.). Термін «психологічне здоров'я» на відміну від «психічного здоров'я» має відношення до всієї особистості у цілому і знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу [4].

Репродуктивне здоров'я – за визначенням ВООЗ, це стан фізичного, розумового і соціального благополуччя. Він характеризує здатність до: зачаття і народження дітей; можливості сексуальних стосунків без загрози захворювань, що передаються статевим шляхом, безпечної вагітності, пологів, виживання і здоров'я дитини, благополуччя матері, можливості планування наступних вагітностей, зокрема попередження небажаної вагітності.

Професійне здоров'я – узагальнена характеристика здоров'я індивіда, що розглядається в конкретних умовах його професійної діяльності; процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя. Уведення поняття «професійне здоров'я» стало відображенням потреби суспільства у визначенні можливостей організму людини з урахуванням умов професійної діяльності. Необхідно підкреслити гуманістичний характер цього підходу, оскільки він спрямований на забезпечення безпеки життєдіяльності, збереження здоров'я, працездатності та професійного дов-

голіття людини в процесі трудової діяльності. Особливої актуальності вищесказане набуває по відношенню до людей, чия професійна діяльність протікає в умовах стресу [6].

Висновки. Дана галузь знання перебуває у стадії активного розроблення та обговорення. Чітких, еталонних, прийнятих усіма вичерпних критеріїв тої чи іншої компоненти здоров'я поки що не сформульовано. Дослідження здоров'я в окремих компонентах підвищує ймовірність визначити показники здоров'я. Залежно від дослідження тієї чи іншої функції або сфери життя здоров'я за своєю сутністю є відповідністю певних значень діапазону, що вважається нормою. Як концепція здоров'я радше є ресурсом для підтримки функцій людини в суспільстві у цілому. Кожен із дослідників відрізняється у своїх поглядах не так за перерахованими ним окремими критеріями здоров'я людини, як із різних підстав для підбору і виділення цих критеріїв.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артемцова Н., Галкина Т. Представления о психологическом здоровье у людей с официальным и неофициальным брачным статусом. *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития*. 2017. С. 641.
2. Федько О. А. Багатоаспектність поняття «здоров'я» у сучасній науковій думці. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2009. № 4. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76> (дата звернення: 19.12.2022).
3. Бойчук Ю. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних із ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*. Харків, 2017. С. 5–15.
4. Воловікова М. Итоги исследований психологического здоровья в лаборатории психологии личности. *Психологический журнал*. 2017. Т. 38. № 2. С. 19–31.
5. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Т. 2. № 50. С. 45–47.
6. Никифоров Г. Психология здоровья : учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 607 с.
7. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. URL: <https://www.umj.com.ua/article/52851/psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki> (дата звернення: 20.12.2022).
8. Устав ВОЗ. *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата звернення: 19.12.2022).
9. First international conference on health promotion, ottawa, 21 november 1986. *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference> (date of access: 19.12.2022).

10. Galvin K., Todres L. Kinds of well-being: a conceptual framework that provides direction for caring. *International journal of qualitative studies on health and well-being*. 2011. Vol. 6. № 4. P. 10362. URL: <https://doi.org/10.3402/qhw.v6i4.10362> (date of access: 20.12.2022).
11. Hettler B. Six dimensions of wellness model. *Stony Brook University, New York*. URL: <https://www.stonybrook.edu/commcms/healthieru/docs/six-dimensions-fact-sheet.pdf> (date of access: 20.12.2022).
12. Schmidt M., Hansson E. Doctoral students' well-being: a literature review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*. 2018. Vol. 13. № 1. P. 1508171. URL: <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1508171> (date of access: 19.12.2022).
13. The Lancet. What is health? The ability to adapt. *The lancet*. 2009. Vol. 373. № 9666. P. 781. URL: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(09\)60456-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(09)60456-6) (date of access: 19.12.2022).
14. Toward a new definition of mental health / S. Galderisi et al. *World psychiatry*. 2015. Vol. 14. № 2. P. 231–233. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20231> (date of access: 19.12.2022).
15. What is emotional health? *PositivePsychology.com*. URL: <https://positivepsychology.com/emotional-health-activities/#emotional-health> (date of access: 20.12.2022).
16. What is mental health? *MentalHealth.gov*. URL: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health> (date of access: 19.12.2022).