

## КОРОТКИЙ БАГАТОВИМІРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПРОЦВІТАННЯ “PERMA-ПРОФАЙЛЕР»: АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТА ЇЇ ПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ

### A BRIEF MULTIDIMENSIONAL MEASURE OF FLOURISHING “PERMA-PROFILER”: ADAPTATION OF THE METHODOLOGY AND ITS PSYCHOMETRIC PROPERTIES

У роботі проаналізовані підходи дослідження добробуту, визначена актуальна потреба вимірювання його на особистісному, організаційному та загальносоціальному рівнях. Фокус уваги в роботі зосереджено на моделі М. Селігмана “PERMA”, яка передбачає, що процвітання виникає на основі п’яти стовпів добробуту (позитивні емоції, залученість, відносини, сенс і досягнення). З метою адаптації була обрана методика «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер»» (Дж. Батлер і М. Керн), що демонструє високі психометричні показники. У статті висвітлені всі етапи процесу адаптації: переклад українською мовою, перевірка внутрішньої структури опитувальника, визначення основних психометричних показників, стандартизація та формування тестових норм для осіб юнацького віку. У роботі зазначені ті запитання, які пройшли повторний переклад; наведені докази покращення внутрішньої структури опитувальника за результатами повторного експлораторного аналізу; окремо наведені статистичні дані, що підтверджують відповідність опитувальника п’ятифакторній моделі психологічного благополуччя. За основними психометричними показниками встановлено, що шкали опитувальника мають високу надійність-узгодженість і надійність-стійкість, усі запитання демонструють високий рівень дискримінативності, наявні субшкали доводять свою високу критеріальну валідність. Результати конфірмаційного факторного аналізу доводять перевагу обраної моделі психологічного благополуччя, яка враховує всі субшкали авторської методики та розглядає 5 складових частин добробуту як досить відокремлені. У роботі представлені тестові норми, сформовані на вибірці осіб юнацького віку (N = 160), надана інтерпретація за основним показником «благополуччя». Резюмовано, що Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-Профайлер» в українськомовній адаптації придатний для проведення заходів психологічної діагностики рівня благополуччя особистості на вибірці осіб юнацького віку.

**Ключові слова:** добробут, процвітання, благополуччя, PERMA, адаптація, психологічна діагностика, психометричні властивості.

The article analyzes approaches to researching well-being, identifies the urgent need to measure its level at the personal, organizational, and general social levels. The focus of the work is on M. Seligman’s model “PERMA”, which predicts that flourishing arises on the basis of five pillars of well-being (positive emotions, engagement, relationships, meaning and accomplishment). For the purpose of adaptation, a Brief Multidimensional Wellbeing Questionnaire “PERMA-Profiler” (J. Butler and M. Kern) was chosen, because it demonstrates high psychometric indicators. The article covers all stages of the methodology’s adaptation process: translation into Ukrainian, verification of an internal structure of the questionnaire, determination of the main psychometric indicators, standardization and formation of test norms for youth. This job includes those questions that have been re-translated; provides evidence of improvement of the internal structure of the questionnaire based on the results of repeated exploratory analysis. Statistical data confirming the compliance of the questionnaire with the five-factor model of psychological well-being are given separately. According to the main psychometric indicators, it was established that the scales of the questionnaire have high level of reliability-consistency and reliability-stability; in all questions, a high level of differentiability was determined; high indicators of criterion validity were obtained for all subscales. The results of the confirmatory factor analysis prove the superiority of the selected model of psychological well-being, which takes into account all the subscales of the author’s methodology and considers the 5 components of well-being as sufficiently separate components. The article presents test norms formed on a sample of youth (N = 160), and provides an interpretation based on the main indicator of “well-being”. It was summarized that a Brief Multidimensional Wellbeing Questionnaire “PERMA-Profiler” in the Ukrainian language adaptation is suitable for carrying out measures of psychological diagnosis of the level of personal well-being on a sample of youth.

**Key words:** welfare, flourishing, well-being, PERMA, adaptation, psychological diagnosis, psychometric properties.

УДК 159.9.072.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29>

#### Савченко О.В.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри педагогіки  
та психології  
Київський національний економічний  
університет імені Вадима Гетьмана

#### Лавриненко Д.Г.

старший викладач кафедри педагогіки  
та психології  
Київський національний економічний  
університет імені Вадима Гетьмана

**Вступ.** Дослідження добробуту та його розвитку постають усе більш актуальними на особистісному, груповому, організаційному та загальносоціальному рівнях. Їхні результати свідчать, що суб’єктивне благополуччя, задоволеність життям, оптимізм, щастя й інші позитивні конструкти пов’язані з низкою покращень, зокрема зі зниженням рівня розлучень, підвищенням успішності в навчанні та кар’єрі, міцнішанням дружніх відносин, покращенням

фізичного здоров’я тощо [6; 10; 15; 21; 29]. Натепер добробут усе частіше розглядається як міждисциплінарна системна проблема, яку варто вирішувати на кількох рівнях – окремих осіб, організацій, спільнот і націй [11; 30; 31]. Нами, зокрема, доведено, що вагомим чинником добробуту персоналу організації є його психологічна гнучкість, а наповненість ресурсами – важливий показник особистісного добробуту загалом [27; 28]. Тому ключовим

чинником сприяння добробуту є розроблення процедур його вимірювання на різних рівнях, що дозволить констатувати наявний стан, фіксувати зміни. Науковиці Дж. Батлер і М. Керн розробили та перевірили психометричні властивості одного з таких інструментів – Короткого багатовимірного опитувальника процвітання «PERMA-Профайлер» [2].

Існує багато теорій і визначень добробуту [7; 16; 21]. Його можна визначити та виміряти як об'єктивно (наприклад, наявність ресурсів для задоволення базових потреб, наявність освітніх можливостей, відсутність шкідливих чинників навколишнього середовища тощо), так і суб'єктивно (наприклад, задоволеність життям і власною реалізацією в різних його сферах тощо). Ми, слідом за авторками методики, фокусуємося саме на суб'єктивній площині добробуту. У наукових джерелах поняття щастя, суб'єктивного благополуччя, процвітання та добробуту часто вживаються як синоніми. У даному дослідженні ми також дотримуємось подібного погляду.

Деякі теорії добробуту фокусують увагу на емоціях (гедонічне благополуччя), окремі – наголошують на евдемонічних елементах (складниках якості життя), а інші – поєднують гедонічний і евдемонічний підходи [24]. Е. Дінер констатує, що суб'єктивне благополуччя включає афективні та когнітивні компоненти [5]. К. Рифф і К. Кіз визначають психологічне благополуччя за шістьма доменами (самосприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, мета життя, особистісний розвиток) [25]. К. Кіз зауважує, що процвітання потребує «симптомів» високого емоційного, психологічного та соціального благополуччя [12]. П. Вонг припускає, що гедонічний (задоволеність, відсутність напруження), пруденційний (максимальна залученість у життя), евдемонічний (продуктивна самореалізація, особистісне зростання) та хаїронічний (відчуття благословення) типи щастя сприяють загальному відчуттю суб'єктивного благополуччя, але комбінуються по-різному, залежно від особистості та контексту її життя [32].

З позицій позитивної психології добробут – не просто відсутність негативного функціонування, а дещо більше. Відсутність негативного афекту, депресії, самотності, незахищеності, захворювань та інших проблем не дорівнює наявності позитивного афекту, щастя, соціальних зв'язків, довіри та благополуччя. Окрім того, незважаючи на те, що різні теорії добробуту охоплюють різні сфери функціонування особистості, дослідники все більше визнають потребу в багатовимірних моделях для адекватного відображення складності оптимального психологічного функціонування [7; 9; 11; 13; 25].

Авторки методики визначають процвітання як динамічний оптимальний стан психосоціального функціонування, що виникає внаслідок належного функціонування в багатьох психосоціальних сферах. Вони припускають відсутність єдиної найкращої моделі добробуту, але зауважують, що різні концептуалізації можуть бути корисними для прийняття абстрактного конструкта добробуту та розуміння конкретних характеристик, що можна вимірювати, розвивати та підтримувати. Зокрема, під час створення методики автори зосередилися на п'яти доменах, визначених теорією М. Селігмана «PERMA»: позитивні емоції (P – positive emotion), залученість (E – engagement), відносини (R – relationships), сенс (M – meaning) і досягнення (A – accomplishment) [8].

Наведемо короткий опис основних шкал методики «PERMA-Профайлер» [23]:

**Позитивні та негативні емоції.** Емоції є важливою частиною особистісного благополуччя. Вони можуть варіюватися від дуже негативних до дуже позитивних, коливатися від сильного збудження (хвилювання, раптове збудження) до низького збудження (спокій, розслабленість, сум). У контексті позитивних емоцій «PERMA-Профайлер» вимірює загальні тенденції відчуття задоволення та радості. У контексті негативних емоцій методика вимірює схильність до почуттів смутку, тривоги та злості.

**Залученість.** Залученість пов'язана з поглиненням, зацікавленістю та зануреністю в діяльність та життя. Дуже високий рівень залученості відомий як стан «поток», у якому людина цілком занурена в діяльність, втрачаючи відчуття часу.

**Відносини.** Відносини пов'язані з відчуттям любові, підтримки та цінності з боку інших. Позитивні відносини з іншими є важливою частиною наповненого життя, у якому людина відчуває себе добре.

**Сенс.** Сенс пов'язаний із наявністю мети в житті, наряду життя, відчуття, що життя є цінним і вартим того, щоб жити, або відчуття зв'язку із чимось більшим, наприклад, вірою, благодійністю, особистою місією. Сенс дає відчуття того, що життя має значення.

**Досягнення.** Досягнення можуть бути об'єктивними, відзначатися отриманими результатами та нагородами, але відчуття власної майстерності та досягнень також важливі. «PERMA-Профайлер» вимірює суб'єктивне відчуття досягнення та знаходження на вершині щоденних обов'язків. Воно передбачає роботу над цілями та їх досягненням, а також відчуття спроможності реалізовувати свої завдання та щоденні обов'язки.

**Здоров'я.** Цей домен не є частиною моделі PERMA, однак фізичне здоров'я та життєздатність є ще однією важливою частиною добробуту. Методика вимірює суб'єктивне відчуття

здоров'я як щоденного відчуття доброго самопочуття та здоров'я.

«PERMA-Профайлер» дає можливість визначити добробут за дев'ятьма доменами – п'ятьма основними, описаним моделлю М. Селігмана «PERMA» (15 запитань), і чотирма додатковими, для визначення негативних емоцій, здоров'я, самотності та щастя (8 додаткових запитань). Включення додаткових запитань було здійснено авторками з метою підвищення надійності відповідей і більш повного опису феномену добробуту. Фізичне здоров'я та щастя, на думку авторок методики, прямо корелюють із психологічним добробутом, а негативні емоції та самотність постають чинниками зниження його рівня [2].

За офіційною інформацією однієї з авторок, «PERMA-Профайлер» перекладено 11 мовами [23]. Згідно з результатами пошукових запитів у Google Scholar, психометричну перевірку пройшли 6 перекладів. Більшість дослідників констатували, що «PERMA-Профайлер» має належну надійність і валідність. Однак наявне також дослідження, що описує слабкі психометричні властивості методики [22].

Натепер немає україномовних методик, що вимірюють п'ять доменів добробуту «PERMA». В Україні проводилися окремі дослідження з використанням методики «PERMA-Профайлер» мовою оригіналу (англійська) [19].

Перекладіадаптаціяметодики«PERMA-Профайлер» українською мовою дотепер не здійснювалися. Нами було отримано відповідний дозвіл від однієї з авторок, М. Керн, для реалізації цього процесу.

**Метою статті** є переклад, адаптація та перевірка психометричних властивостей методики «PERMA-Профайлер» на українськомовній вибірці.

**Методи та вибірка дослідження.** Авторський варіант методики «PERMA-Профайлер» складається із 23 тверджень, які утворюють 8 субшкал і одну загальну шкалу «Благополуччя», що враховує значення за п'ятьма складниками моделі добробуту особистості М. Селігмана. У відповідях на запитання методики використовується одинадцятибальна шкала оцінки: від 0 балів («ніколи», «жахливе», «зовсім ні») до 10 балів («завжди», «відмінне», «повністю»). Інструкція: *«Надайте відповіді на запитання за 11-бальною шкалою від 0 до 10, залежно від ступеня характерності для вас того, про що йдеться в їхньому змісті».*

Адаптація методики проводилась у три етапи. На першому етапі (вересень 2022 р.) проводився переклад методики, перевірка внутрішньої структури варіанту її україномовного перекладу, визначення рівня дискримінованості запитань. У цьому етапі дослідження взяли участь 69 осіб юнацького віку, студенти КНЕУ ім. В. Гетьмана (чоловіки – 15,7%,

жінки – 84,3%). На другому етапі (грудень 2022 р.) було проведено повторну перевірку внутрішньої структури методики (за процедурами експлораторного та конфірматорного факторних аналізів) і надійності-узгодженості запитань у межах авторських шкал, були визначені показники конвергентної валідності основних доменів. У дослідженні взяли участь 89 здобувачів вищої освіти (чоловіки – 15,7%, жінки – 84,3%).

На третьому етапі (квітень 2023 р.) здійснювалась перевірка надійності-стійкості за процедурою «тест-ретест» (49 осіб: чоловіків – 12,2%, жінок – 87,8%), первинна стандартизація процедури проведення опитування та шкал методики (формування тестових норм). Попередня стандартизація проводилась на вибірці осіб юнацького віку (17–23 роки), студентів ЗВО (160 осіб: чоловіків – 15,6%, жінок – 84,4%).

**Результати дослідження.** Робота на першому етапі розпочалась із перекладу методики з англійської мови українською, який здійснювався паралельно двома дослідниками, що мають психологічну освіту та підтверджений рівень англійської мови (на рівні B2). На підставі зіставлення двох варіантів було сформовано варіант методики, який пройшов оцінювання за процедурою експертної оцінки. З урахуванням наданих рекомендацій трьох експертів був уточнений остаточний варіант перекладу. Також була проведена процедура зворотного перекладу, результати якої також оцінювались експертами на тотожність.

Проведення процедури перевірки рівня дискримінованості кожного запитання опитувальника проводилось за показником  $\delta$  (дельта) Фергюсона. За результатами перевірки встановлено, що всі питання мають високий показник рівня дискримінованості, що коливається в межах 0,911–0,983. Середній показник за всіма твердженнями становить 0,93, що свідчить про високу здатність тверджень розподіляти відповіді досліджуваних за різними категоріями.

Перевірка внутрішньої структури опитувальника показала брак узгодженості деяких запитань зі змістом авторських шкал, що спонукало нас внести уточнення в їх переклад. У таблиці 1 ми наводимо зміни у варіантах формулювання запитань методики.

Перевірка надійності-узгодженості авторських шкал методики (PERMA) проводилась за коефіцієнтом Кронбаха (пакет SPSS Statistics 26). Показник внутрішньої узгодженості відображає міру гомогенності тверджень, що входять до складу однієї шкали, є орієнтиром в ухваленні рішення щодо включення чи вилучення питання зі складу шкали. Було отримано такі значення за основними авторськими субшкалами: P ( $\alpha = 0,823$ ), E ( $\alpha = 0,596$ ; відносно

Переклад окремих запитань опитувальника «PERMA-Профайлер»

№	Оригінальне формулювання	Перший варіант перекладу	Другий варіант перекладу
7	In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life?	Загалом, наскільки цілеспрямоване та змістовне життя Ви ведете?	Загалом, наскільки осмислене та наповнене життя Ви ведете?
13	In general, how often do you feel positive?	Загалом, як часто Ви відчуваєте позитив?	Загалом, як часто Ви відчуваєте позитивні емоції?
15	How often are you able to handle your responsibilities?	Як часто Ви справляєтеся зі своїми обов'язками?	Як часто Ви справляєтеся зі своїми завданнями?
20	To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life?	Загалом, чи маєте Ви відчуття напрямку у своєму житті?	Загалом, чи маєте Ви відчуття правильного напрямку свого життя?

низька узгодженість за відсутності чітко виражених проблемних запитань), R ( $\alpha = 0,834$ ), M ( $\alpha = 0,830$ ), A ( $\alpha = 0,688$ ; з необхідністю переформулювання запитання 15), загальний показник благополуччя ( $\alpha = 0,935$ ). Відповідно до авторської моделі, загальний показник благополуччя враховує значення всіх п'яти шкал плюс відповідь на запитання 23 («Загалом, наскільки ви щасливі?»).

На другому етапі, після переформулювання чотирьох запитань, було проведено повторну перевірку шкал на надійність-узгодженість за показником Кронбаха. Установлено: P ( $\alpha = 0,843$ ), E ( $\alpha = 0,727$ ), R ( $\alpha = 0,745$ ), M ( $\alpha = 0,867$ ), A ( $\alpha = 0,732$ ), загальний показник благополуччя ( $\alpha = 0,931$ ). Залишилась потреба в уточненні змісту запитання 17 («Як часто ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що вам подобається?»). На нашу думку, у наступній редакції варто використати формулювання «Як часто ви настільки захоплюєтесь справами, що втрачаєте відчуття часу?», що усуне негативний аспект значення, пов'язаного з невмінням відстежувати час, слабкою здатністю контролювати застрягання у приємних переживаннях. У таблиці 2 наведено результати експлораторного факторного аналізу за двома варіантами перекладу методики (метод головних компонентів із проведенням обертання матриці Varimax normalized (пакет SPSS Statistics 26)). Формулювання запитань представлено в остаточному їх варіанті.

Як свідчать результати, можна говорити про відносно покращення внутрішньої структури за показниками факторного навантаження складових частин субшкал, що утворюють фактор благополуччя. Винятком є субшкала «Відносини», показники якої погіршилися на тлі зростання показників за субшкалами «Залученість» (E), «Сенс» (M) і «Досягнення» (A).

Для перевірки структури всієї методики «PERMA-Профайлер», яка містить 8 субшкал, нами було використано експлораторний факторний аналіз даних (метод головних компонентів із проведенням обертання матриці Varimax normalized (пакет SPSS Statistics 26)).

Аналіз різних структур за чисельністю факторів (від 1 до 5) дозволив обрати як найкращу двофакторну структуру, яка пояснює 49,7% варіативності результатів і водночас зберігає авторську модель складових частин добробуту особистості. Результати факторного аналізу (див. табл. 3) підтвердили наявність інтегративного фактора, що поєднує 5 складових частин добробуту (модель М. Селігмана [8]). В отриманій структурі другий фактор утворюють субшкали N (негативні емоції) та L (самотність). Додаткова субшкала методики N (здоров'я) увійшла до складу першого фактора «Благополуччя», що підтверджує численні дані стосовно пов'язаності переживань психічного благополуччя та суб'єктивної оцінки стану власного здоров'я. Дані, наведені в таблиці 4, показують, що субшкала оцінки стану власного здоров'я утворює спільний фактор із субшкалою E (залученість) у трифакторній моделі. У проведеному транскультуральному дослідженні було підтверджено, що саме через вплив на складову частину E (залученість) можна отримати підвищення переживання щастя та зниження депресивних симптомів [20]. Стан «потoku» (“flow”), описаний М. Чиксентмігаї, дозволяє людині зменшити кількість та інтенсивність неприємних переживань, зосередившись на викликові, який вимагає активізації сильних сторін особистості та мобілізації її психологічних ресурсів [4].

У таблиці 4 наведено дані щодо внутрішньої структури методики залежно від кількості виокремлених факторів, що дозволяє зрозуміти змістові зв'язки між складовими частинами психологічного благополуччя.

За настановою зробити адаптацію методики так, щоб вона була максимально наближена до авторського оригіналу, ми не порівнювали різнофакторні моделі методики, а сконцентрували свою увагу на виборі найбільш адекватного представлення моделі PERMA. Із цією метою було використано конфірматорний факторний аналіз (SPSS Amos, version 23). Для порівняння було побудовано 3 моделі: 1) п'ять незалежних факторів (відповідають складовим

Таблиця 2

**Внутрішня структура основного фактора методики «PERMA-Профайлер»**

№	Питання опитувальника	Шкала за авторською моделлю	Факторне навантаження (вересень 2022 р.)	Факторне навантаження (грудень 2022 р.)
1	Як часто Ви відчуваєте, що просуваєтесь у досягненні своїх цілей?	A (досягнення)	0,696	0,745
2	Як часто Ви поглинаєтеся тим, що робите?	E (залученість)	0,663	0,757
3	Загалом, як часто Ви відчуваєте радість?	P (позитивні емоції)	0,824	0,741
5	Як часто Ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?	A (досягнення)	0,749	0,653
7	Загалом, наскільки осмислене та наповнене життя Ви ведете?*	M (сенс)	0,706	0,753
8	Якою мірою Ви отримуєте допомогу та підтримку від інших, коли Вам це потрібно?	R (відносини)	0,738	0,490
9	Загалом, якою мірою цінним і вартим уваги є те, що Ви робите у своєму житті?	M (сенс)	0,674	0,768
10	Загалом, якою мірою Ви відчуваєте захоплення й інтерес до чогось?	E (залученість)	0,612	0,727
13	Загалом, як часто Ви відчуваєте позитивні емоції?*	P (позитивні емоції)	0,750	0,722
15	Як часто Ви справляєтесь зі своїми завданнями?*	A (досягнення)	0,480	0,572
17	Як часто Ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що Вам подобається?	E (залученість)	0,464	0,554
19	Якою мірою Ви відчуваєте себе любимим?	R (відносини)	0,761	0,679
20	Загалом, чи маєте Ви відчуття правильного напрямку свого життя?*	M (сенс)	0,744	0,808
21	Наскільки Ви задоволені своїми особистими відносинами?	R (відносини)	0,649	0,694
22	Загалом, наскільки Ви відчуваєте себе умиротвореним?	P (позитивні емоції)	0,682	0,584
Відсоток сумарної дисперсії (%)			50,8	50,4

Примітка: \* – питання наведені в їх остаточному перекладі. Попередня версія перекладу представлена в таблиці 1.

Таблиця 3

**Внутрішня структура методики «PERMA-Профайлер»**

№	Запитання	Субшкала	Перший фактор	Другий фактор
1	2	3	4	5
1	Як часто Ви відчуваєте, що просуваєтесь у досягненні своїх цілей?	A (досягнення)	<b>0,745</b>	0,191
2	Як часто Ви поглинаєтеся тим, що робите?	E (залученість)	<b>0,757</b>	-0,107
3	Загалом, як часто Ви відчуваєте радість?	P (позитивні емоції)	<b>0,741</b>	0,303
4	Загалом, як часто Ви відчуваєте тривогу?	N (негативні емоції)	-0,145	<b>-0,638</b>
5	Як часто Ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?	A (досягнення)	<b>0,653</b>	0,016
6	Загалом, як би Ви оцінили своє здоров'я?	H (здоров'я)	<b>0,541</b>	0,287

1	2	3	4	5
7	Загалом, наскільки осмислене та наповнене життя Ви ведете?	M (сенс)	<b>0,753</b>	0,307
8	Якою мірою Ви отримуєте допомогу та підтримку від інших, коли Вам це потрібно?	R (відносини)	<b>0,490</b>	0,165
9	Загалом, якою мірою цінним і вартим уваги є те, що Ви робите у своєму житті?	M (сенс)	<b>0,768</b>	0,089
10	Загалом, якою мірою Ви відчуваєте захоплення й інтерес до чогось?	E (залученість)	<b>0,727</b>	0,038
11	Наскільки самотнім Ви почуваетесь у повсякденному житті?	L (самотність)	-0,290	<b>-0,541</b>
12	Наскільки Ви задоволені своїм поточним фізичним здоров'ям?	H (здоров'я)	<b>0,526</b>	0,301
13	Загалом, як часто Ви відчуваєте позитивні емоції?	P (позитивні емоції)	<b>0,722</b>	0,385
14	Загалом, як часто Ви відчуваєте злість?	N (негативні емоції)	0,018	<b>-0,602</b>
15	Як часто Ви справляєтесь зі своїми завданнями?	A (досягнення)	<b>0,572</b>	0,022
16	Загалом, як часто Ви сумуєте?	N (негативні емоції)	-0,107	<b>-0,788</b>
17	Як часто Ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що Вам подобається?	E (залученість)	<b>0,554</b>	-0,381
18	Як Ви оцінюєте Ваше здоров'я порівняно з іншими людьми Вашого віку та статі?	H (здоров'я)	<b>0,581</b>	0,158
19	Якою мірою Ви відчуваєте себе любимим?	R (відносини)	<b>0,679</b>	0,092
20	Загалом, чи маєте Ви відчуття правильного напрямку свого життя?	M (сенс)	<b>0,808</b>	0,228
21	Наскільки Ви задоволені своїми особистими відносинами?	R (відносини)	<b>0,694</b>	0,200
22	Загалом, наскільки Ви відчуваєте себе умиротвореним?	P (позитивні емоції)	<b>0,584</b>	0,375
23	Загалом, наскільки Ви щасливі?		<b>0,676</b>	0,379
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор (%)			37,4	12,3
Емпіричне значення критерію Хамфрі			0,62	0,50
Критичні значення критерію Хамфрі			0,212	

Таблиця 4

**Склад і пояснювальна сила факторів у різних факторних моделях**

Фактори	Трифакторна модель	Чотирифакторна модель	П'ятифакторна модель
Перший	27,5% загальної дисперсії: P, R, M, A	22,2% загальної дисперсії: E, M, A	24,6% загальної дисперсії: P, M, A
Другий	20,2%: E, H	19,4%: P, R, L (-)	12,8%: H
Третій	9,6%: N, L	12,6%: H	11,7%: R, L
Четвертий		9,6%: N	10,6%: E
П'ятий			9,1%: N
% загальної дисперсії	57,3	63,8	68,8

частинам моделі PERMA), які корелюють один з одним; 2) один фактор, що поєднує всі 15 запитань; 3) п'ять факторів (складові частини моделі PERMA) утворюють один загальний фактор психологічного благополуччя. Індекси відповідності моделей наведені в таблиці 5.

Із трьох моделей найкращою є перша, яка відображає 5 відокремлених складових частин моделі PERMA, які взаємопов'язані

одна з одною. Графічно модель зображено на рис. 1.

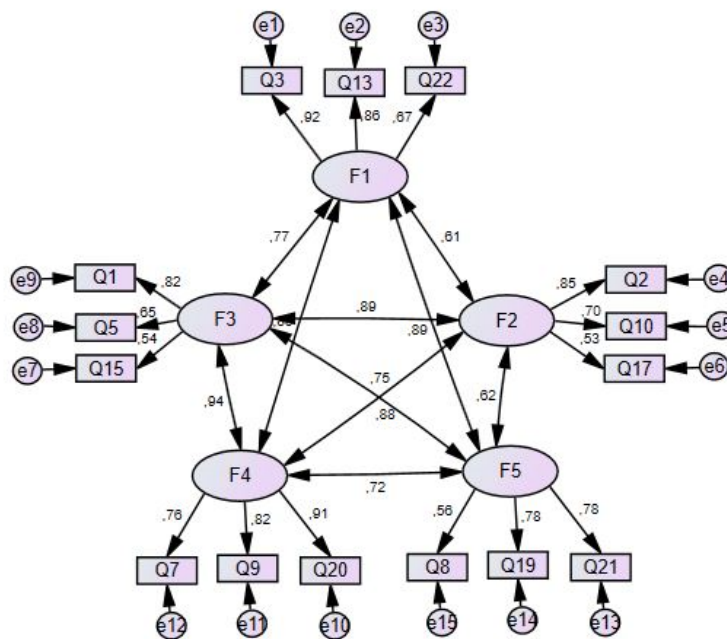
Для перевірки валідності шкал було обрано процедуру визначення конвергентної валідності, що передбачає аналіз коефіцієнтів кореляції, отриманих під час установлення взаємозв'язку показників благополуччя за моделлю PERMA з показниками інших стандартизованих психодіагностичних методик, які вимірю-

Таблиця 5

**Індекси відповідності моделей конфірмаційного факторного аналізу**

Модель	Chi-sq. (df), p	CFI	RMSEA	GFI	AGFI	TLI	PCLOSE
5 факторів	129,8 (80), 0,000	0,935	0,084	0,847	0,770	0,914	0,024
1 загальний фактор	263,9 (104), 0,000	0,815	0,132	0,713	0,625	0,787	0,000
Поєднання 5 факторів в один	155,9 (85), 0,000	0,907	0,097	0,821	0,748	0,885	0,002

Примітки: Chi-sq. – емпіричне значення статистики Хі-квадрат; df – кількість ступенів свободи; p – рівень значущості; CFI – порівняльний індекс відповідності Бентлера; RMSEA – корінь середньоквадратичної помилки апроксимації; GFI (Goodness-of-Fit Index) – критерій відповідності, AGFI (Adjusted Goodness-of-Fit) – виправлений критерій відповідності; TLI – індекс Такера – Льюїса; PCLOSE – індекс близькості моделі вихідних даних.



**Рисунок 1. Показники моделі PERMA (стандартизовані значення).**

Примітки: F1 – субшкала Р (позитивні емоції), F2 – субшкала Е (залученість), F3 – субшкала А (досягнення), F4 – субшкала М (сенс), F5 – субшкала R (відносини)

ють схожі за змістом психологічні явища. Для перевірки ми використали такі адаптовані українськомовні методики: «Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)», варіанту “Positive and negative affect schedule (PANAS)” (Д. Вотсон, Л. Кларк, А. Теллеген), адаптованого М. Кліманською й І. Галецькою [14]; «Когнітивні особливості суб’єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [26], «Шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона – 10 (CD-RISC-10)» в адаптації Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової та інших [1], «Шкалу соціального благополуччя» К. Кіза, в адаптації А. Четверик-Бурчак [3], «Стабільність психічного здоров’я – коротка форма (MHC-SF-UA)» К. Кіза, в адаптації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак [18], «Шкалу залученого життя (ELS)», адаптація “Engaged Living Scale (ELS)” (Х. Тромпеттер та інші) [17].

Вибіркові результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 6.

Проведений аналіз виявив значущі позитивні взаємозв’язки рівня благополуччя особистості, що вимірюється за методикою “PERMA-Профайлер», з іншими показниками, які діагностують цей стан, як-от: стабільності психічного здоров’я ( $p = 0,000$ ) та його складників (гедоністичного ( $r = 0,69$ ;  $p = 0,000$ ), соціального ( $r = 0,50$ ;  $p = 0,000$ ) та психологічного благополуччя ( $r = 0,71$ ;  $p = 0,000$ )), суб’єктивного психологічного благополуччя ( $p = 0,000$ ) і його складників (задоволеності власним життям ( $r = 0,68$ ;  $p = 0,000$ ) та відносинами з іншими ( $r = 0,58$ ;  $p = 0,000$ )), соціального благополуччя ( $r = 0,71$ ;  $p = 0,000$ ) і його складників (соціального прийняття ( $r = 0,36$ ;  $p = 0,03$ ), соціальної активності ( $r = 0,44$ ;  $p = 0,000$ ) і узгодженості ( $r = 0,47$ ;  $p = 0,000$ ), соціального

**Результати перевірки конвергентної валідності показників благополуччя (модель PERMA)**

Методика	Показники	Коефіцієнт кореляції	p – рівень значущості	Показник «PERMA-Профайлер»
«Опитувальник позитивного та негативного афекту (ОПАНА)»	Позитивний афект	0,750	0,000	P (позитивні емоції)
		0,750	0,000	Благополуччя
	Негативний афект	0,625	0,000	N (негативні емоції)
		Негативне пригнічення	0,391	0,001
«Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Задоволеність власним життям	0,452	0,000	E (залученість)
	Задоволеність відносинами з іншими	0,605	0,000	R (відносини)
	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	0,706	0,000	Благополуччя
-0,440		0,000	L (самотність)	
«Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона – 10 (CD-RISC-10)»	Рівень стресостійкості	0,658	0,000	A (досягнення)
		0,411	0,000	H (здоров'я)
		0,667	0,000	Благополуччя
«Шкала соціального благополуччя»	Соціальна активність	0,423	0,000	R (відносини)
	Узгодженість із суспільством	0,408	0,000	E (залученість)
	Соціальний внесок	0,523	0,000	A (досягнення)
	Соціальна інтеграція	0,440	0,000	R (відносини)
	Соціальне благополуччя	0,619	0,000	Благополуччя
«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF-UA)»	Гедоністичне благополуччя	-0,414	0,000	N (негативні емоції)
		-0,501	0,000	L (самотність)
	Стабільність психічного здоров'я	0,771	0,000	Благополуччя
«Шкала залученого життя (ELS)»	Ціннісне життя	0,638	0,000	M (сенс)
	Життєздійснення	0,720	0,000	M (сенс)
	Залучене життя	0,607	0,000	E (залученість)
		0,760	0,000	M (сенс)
		0,763	0,000	Благополуччя

внеску ( $r = 0,57$ ;  $p = 0,000$ ) і соціальної інтеграції ( $r = 0,52$ ;  $p = 0,000$ ), стресостійкості ( $p = 0,000$ ) і залученого життя ( $p = 0,000$ ). Підтверджено валідність кожної складової частини моделі добробуту «PERMA» та додаткових субшкал методики «PERMA-Профайлер».

Процедура «тест-ретест» для перевірки надійності-стійкості результатів щодо фактора часу проводилась у період із грудня 2022 р. до квітня 2023 р. із проміжком у 3,5 місяці. Отримані дані підтверджують високу надійність інструментарію. Основним показником надійності був обраний коефіцієнт кореляції між двома вимірюванням, що проводились на одній вибірці. Нами було отримано такі результати: P (позитивні емоції) – 0,475 ( $p = 0,001$ ), E (залученість) – 0,632 ( $p = 0,000$ ), R (відносини) – 0,455 ( $p \leq 0,001$ ), M (сенс) – 0,569 ( $p = 0,000$ ), A (досягнення) – 0,557 ( $p = 0,000$ ), N (негативні емоції) – 0,549 ( $p = 0,000$ ), H (здоров'я) – 0,547 ( $p = 0,000$ ), L (самотність) – 0,364 ( $p = 0,01$ ), «Благополуччя» – 0,620 ( $p = 0,000$ ).

Попередня розробка тестових норм здійснювалась на вибірці 160 осіб юнацького віку (віком 17–23 років). Відповідно до оригіналу методики, основним показником за субшкалами є середнє значення, розраховане за балами, отриманими за відповідними запитаннями. Для обрання засобу проведення стандартизації ми провели перевірку емпіричних даних на відповідність нормальному розподілу. Нами було використано процедуру М. Плохинського, що враховує значення асиметрії, ексцесу та їх стандартні помилки. Описова статистика наведена в таблиці 7.

Згідно із критерієм М. Плохинського, розподіл вважається нормальним, якщо показники асиметрії (A) і ексцесу (E) не перевищують утричі свою помилку репрезентативності, або стандартну помилку ( $m_A$  і  $m_E$ ). За розрахунками,  $m_A = 0,193$ ,  $m_E = 0,394$ . Значення помилок є однаковими для всіх субшкал, оскільки вони розраховуються з урахуванням лише обсягу вибірки. Як свідчать отримані резуль-



Таблиця 7

**Описова статистика за основними субшкалами методики**

Показники описової статистики	P	E	R	M	A	N	H	L	Благополуччя
Коефіцієнт асиметрії (A)	-0,58	-0,53	-0,68	-0,54	0,32	0,16	0,27	0,02	-0,56
Коефіцієнт ексцесу (E)	-0,24	-0,25	0,09	-0,14	-0,55	-0,49	-0,52	-1,25	-0,17
Мінімальне значення	0,67	1,67	0	0,33	2,33	2	1	0	1,81
Максимальне значення	9,33	10	10	9,67	9,33	9,67	10	10	8,81
Середнє значення	6,17	6,99	6,57	6,21	6,34	5,66	6,11	4,85	6,26
Стандартне відхилення	0,15	0,14	0,17	0,16	0,13	0,14	0,15	0,23	0,12

тати, розподіл даних за загальним показником благополуччя відповідає нормальному розподілу ( $A (-0,56) < 3 \times m_A (0,58)$ ) та ( $E (-0,17) < 3 \times m_E (1,18)$ ), отже, ми можемо застосувати шкалу станайнів для формування тестових норм. Не відповідають нормальному розподілу результати, отримані за субшкалою "R (відносини)" ( $A = -0,68$ ) і "L (самотність)" ( $E = -1,25$ ). Оскільки субшкала "L (самотність)" представлена лише одним запитанням, то ми не будемо формувати тестові норми за цим показником, вважаючи, що одного питання не досить для проведення психологічної діагностики. Звернемо увагу на те, що за більшістю субшкал (P, E, R, M) є тенденція до правосторонньої асиметрії, яка свідчить про перевагу більш високих результатів. Особливо ця тенденція виражена за субшкалою R (відносини). Отже, для формування тестових норм за субшкалами мето-

дики "PERMA-Профайлер" нами було обрано процедуру розподілу на квартилі, відповідно до якої низькими вважаються результати, які не перевершують 25%-вий квартиль (Q1), а високими – ті результати, які перевищують значення 75%-вого квартиля (Q3). Процедура розподілу на квартилі не вимагає відповідності даних нормальному розподілу. У таблиці 8 наведені тестові норми для показника «Благополуччя» (переведення у станайни), а в таблиці 9 – норми для субшкал.

Запропонована шкала дозволяє визначити рівень індивідуального результату за загальним показником рівня благополуччя.

**Високий рівень:** високі значення за шкалою «Благополуччя» свідчать про те, що людина переважно переживає позитивні емоції, сприймає себе як досить щасливу особу, яка живе теперішнім і цілком зосереджена на

Таблиця 8

**Тестові норми за показником рівня благополуччя особистості**

Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤3,06	3,07–4,31	4,32–5,0	5,01–6,0	6,01–6,81	6,82–7,62	7,63–8,05	8,06–8,49	≥8,50
Рівень	Низький			Середній			Високий		

Таблиця 9

**Тестові норми за субшкалами методики "PERMA-Профайлер" (українськомовна адаптація)**

Англ. позначення	Субшкала	Рівень індивідуального результату		
		Низький	Середній	Високий
P	Позитивні емоції	≤4,65	4,66–7,66	≥7,67
E	Залученість	≤5,66	5,67–8,32	≥8,33
R	Відносини	≤5,32	5,33–8,32	≥8,33
M	Сенс	≤4,65	4,66–7,74	≥7,75
A	Досягнення	≤5,32	5,33–7,66	≥7,67
N	Негативні емоції	≤4,32	4,33–6,66	≥6,67
H	Здоров'я	≤4,65	4,66–7,66	≥7,67

обраній меті. Людина переживає себе спроможною долати перешкоди та досягати бажаного за допомогою своїх сильних сторін. Занурення у виконання цікавої справи дозволяє швидко включатись у діяльність, завершувати розпочате без зайвих зусиль. У відносинах з іншими така особа відчуває комфорт, підтримку, власну цінність і любов, проявляє ініціативність, довіру та готовність підтримувати тривалі стосунки. Маючи пріоритетні цінності, така особа відчуває сенс свого існування, спрямовує зусилля на досягнення справді значущих цілей у житті. Серед основних потреб у таких людей домінують відчуття цінності та значущості. Активність таких осіб детермінована внутрішньою мотивацією, орієнтованою на особистісне зростання та кооперацію, що виявляється в наполегливості та пристрасті в досягненні визначених цілей. Відчуття гордості за досягнення посилює переживання власної майстерності та компетентності.

**Низький рівень:** низькі значення за шкалою «Благополуччя» відображають стан нестачі позитивних емоцій і переживань, втрати задоволення від виконання справ, які раніше приносили насолоду й інтелектуальну наснагу. Людина переживає себе виключеною з потоку життя, спостерігачем, який очікує більш сприятливих часів. Така безініціативна позиція не дозволяє повною мірою проявляти свій потенціал, як наслідок, людина переживає брак своєї компетентності, нестачу знань і вмінь, невпевненість у можливості успішного завер-

шення справи. Отже, розпочаті справи часто не завершуються, людина не розуміє сенсу визначених цілей, переживає розгубленість і невдоволеність собою, знецінює власні здобутки. Стосунки з іншими не приносять задоволення, особа переживає свою відстороненість від інших, неможливість переживання сумісності й інтимності у стосунках.

**Висновки.** Здійснено переклад англомовної методики «PERMA-Profilер» українською мовою. За статистичними показниками обрана модель, яка враховує всі субшкали авторської методики та розглядає 5 складових частин добробуту як відокремлені складники. Це дало можливість визначити тестові норми для кожної субшкали окремо. Однак залишено й авторську шкалу «Благополуччя», яка враховує результати за базовими складовими частинами моделі М. Селігмана, а саме: Р (позитивні емоції), Е (залученість), R (відносини), М (сенс) і А (досягнення). Окремі субшкали та загальна шкала «Благополуччя» продемонстрували високі значення за показниками надійності-узгодженості та надійності-стійкості, підтвердили свою валідність щодо вимірювання різних аспектів добробуту особистості. Попередньо визначені тестові норми на вибірці осіб юнацького віку (N = 160) дозволяють проводити заходи психодіагностичного обстеження студентів. Текст методики та ключ до неї наведено нижче. Надалі плануємо перевірити тестові норми на вибірці більшого розміру та провести стандартизацію методики на інших вікових групах.

**КОРОТКИЙ БАГАТОВИМІРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПРОЦВІТАННЯ «PERMA-ПРОФАЙЛЕР»**

**Інструкція:** Надайте відповіді на запитання за 11-бальною шкалою від 0 до 10, залежно від ступеня характерності для вас того, про що йдеться в їхньому змісті.

Як часто Ви відчуваєте, що просуваєтесь у досягненні своїх цілей?	0 = ніколи, 10 = завжди
Як часто Ви поглинаєтеся тим, що робите?	
Загалом, як часто Ви відчуваєте радість?	
Загалом, як часто Ви відчуваєте тривогу?	
Як часто Ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?	
Загалом, як би Ви оцінили своє здоров'я?	0 = жахливе, 10 = відмінне
Загалом, наскільки осмислене та наповнене життя Ви ведете?	0 = зовсім ні, 10 = повністю
Якою мірою Ви отримуєте допомогу та підтримку від інших, коли Вам це потрібно?	
Загалом, якою мірою цінним і вартим уваги є те, що Ви робите у своєму житті?	
Загалом, якою мірою Ви відчуваєте захоплення й інтерес до чогось?	
Наскільки самотнім Ви почуваетесь у повсякденному житті?	
Наскільки Ви задоволені своїм поточним фізичним здоров'ям?	0 = зовсім ні, 10 = повністю
Загалом, як часто Ви відчуваєте позитивні емоції?	0 = ніколи, 10 = завжди
Загалом, як часто Ви відчуваєте злість?	
Як часто Ви справляєтеся зі своїми завданнями?	
Загалом, як часто Ви сумуєте?	
Як часто Ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що Вам подобається?	

Продовження таблиці

Як Ви оцінюєте Ваше здоров'я порівняно з іншими людьми Вашого віку та статі?	0 = жахливе, 10 = відмінне
Якою мірою Ви відчуваєте себе любимим?	0 = зовсім ні, 10 = повністю
Загалом, чи маєте Ви відчуття правильного напрямку свого життя?	
Наскільки Ви задоволені своїми особистими відносинами?	
Загалом, наскільки Ви відчуваєте себе умиротвореним?	
Загалом, наскільки Ви щасливі?	0 = зовсім ні, 10 = повністю

**Ключ:** бали розраховуються як середнє значення елементів, що входять до складу кожного фактора:

**Позитивні емоції:** P = середнє (3, 13, 22).

**Залученість:** E = середнє (2, 10, 17).

**Відносини:** R = середнє (8, 19, 21).

**Сенс:** M = середнє (7, 9, 20).

**Досягнення:** A = середнє (1, 5, 15).

**Добробут:** PERMA = середнє (P + E + R + M + A + 23).

**Негативні емоції:** N = середнє (4, 14, 16).

**Здоров'я:** H = середнє (6, 12, 18).

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Адаптація та валідизація українськомовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона – 10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. Школіна та ін. *Rheumatology*. 2020. Т. 80. DOI: doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.
2. Butler J., Kern M.L. The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. Vol. 6. № 3. P. 1–48. DOI: 10.5502/ijw.v6i3.526.
3. Chetveryk-Burchak A. Опис та адаптація опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2014. № 1099. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKHIPC\_2014\_1099\_54\_8 (дата звернення: 04.08.2023).
4. Csikszentmihalyi M., LeFevre J. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. № 5. P. 815–822. DOI: 10.1037/0022-3514.56.5.815.
5. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. № 3. P. 542–575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
6. Diener E., Chan M.Y. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. Vol. 3. № 1. P. 1–43. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.
7. Doing the Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy / M.E.P. Seligman et al. *International Journal of Wellbeing*. 2011. Vol. 1. № 1. DOI: 10.5502/ijw.v1i1.15.
8. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Choice Reviews Online*. 2011. Vol. 48. №. 12. P. 48–7217–48–7217. DOI: 10.5860/choice.48-7217.
9. Friedman H.S., Kern M.L. Personality, Well-Being, and Health. *Annual Review of Psychology*. 2014. Vol. 65. № 1. P. 719–742. DOI: 10.1146/annurev-psych-010213-115123.
10. Huppert F.A. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1. № 2. P. 137–164. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.
11. Huppert F.A., So T.T.C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*. 2011. Vol. 110. № 3. P. 837–861. DOI: 10.1007/s11205-011-9966-7.
12. Keyes C.L.M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43. № 2. P. 207. DOI: 10.2307/3090197.
13. Kiefer R.A. An Integrative Review of the Concept of Well-Being. *Holistic Nursing Practice*. 2008. Vol. 22. № 5. P. 244–252. DOI: 10.1097/01.hnp.0000334915.16186.b2.
14. Klimanska M., Haletska I. Psychometric characteristics of the questionnaire on positive and negative affects (OPANA), based on the PANAS scales. *Psychological journal*. 2020. Vol. 6. № 4. P. 119–132. DOI: 10.31108/1.2020.6.4.10.
15. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? / S. Lyubomirsky et al. *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131. № 6. P. 803–855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
16. Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of well-being / L. C. Hone et al. *International Journal of Wellbeing*. 2014. Vol. 4. № 1. P. 62–90. DOI: 10.5502/ijw.v4i1.4.
17. Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): Psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. / H.R. Trompeter et al. *Psychological Assessment*. 2013. Vol. 25. № 4. P. 1235–1246. DOI: 10.1037/a0033813.
18. Nosenko E., Chetveryk-Burchak A. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2014. Т. 22. № 9/1. DOI: 10.15421/101412.
19. Subjective well-being and anxiety level during the COVID-2019 crisis: study in Ukrainian adoles-

- cence / M. Orap et al. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. № 6. P. 28–39. DOI: 10.32999/2663-970x/2021-6-3.
20. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions / M.E.P. Seligman et al. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60. № 5. P. 410–421. DOI: 10.1037/0003-066x.60.5.410.
21. Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis / J. Anglim et al. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146. № 4. P. 279–323. DOI: 10.1037/bul0000226.
22. Psychometric properties of the PERMA Profiler for measuring wellbeing in Australian adults / J. Ryan et al. *PLOS ONE*. 2019. Vol. 14. № 12. P. e0225932. DOI: 10.1371/journal.pone.0225932.
23. Questionnaires. *Peggy's Kern website*. URL: <https://www.peggykern.org/questionnaires.html> (дата звернення: 17.08.2023).
24. Ryan R.M., Deci E.L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. № 1. P. 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141 (дата звернення: 17.08.2023).
25. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
26. Savchenko O., Kaliuk O. Diagnostic methodology of the cognitive aspects of subjective well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Vol. 1. № 25. P. 89–101. DOI: 10.31108/2.2022.1.25.10.
27. Resourcefulness as an Important Indicator of Personal Well-Being / O. Savchenko et al. *IntechOpen – Open Science Open Minds*. URL: <https://www.intechopen.com/online-first/87690> (дата звернення: 17.08.2023).
28. Psychological flexibility as a factor in staff's psychological well-being / O. Savchenko et al. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Vol. 3–4. № 27. P. 118–129. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.12.
29. Well-Being in Life and Well-Being at Work: Which Comes First? Evidence From a Longitudinal Study / D. Weziak-Białowolska et al. *Frontiers in Public Health*. 2020. Vol. 8. DOI: 10.3389/fpubh.2020.00103.
30. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries / K. Ruggeri et al. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. Vol. 18. № 1. DOI: 10.1186/s12955-020-01423-y.
31. Human Flourishing in Cross Cultural Settings. Evidence From the United States, China, Sri Lanka, Cambodia, and Mexico / D. Weziak-Białowolska et al. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01269.
32. Wong P.T.P. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology – Psychologie canadienne*. 2011. Vol. 52. № 2. P. 69–81. DOI: 10.1037/a0022511.