

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Малімон Людмила

Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

malimon.ludmila@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2964-6580>

Пашкіна Алла

Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

Pashkina.Alla@vnu.edu.ua

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4798-2341>

Максимчук Олександр

Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна

maksymchukol@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-0520-7914>

Мета. Встановити особливості вираженості психологічного благополуччя особистості в умовах військових дій та його зв'язок з характеристиками соціально-психологічної адаптації.

Методи. Методи теоретичного аналізу проблеми; емпіричного дослідження за допомогою комплексу психодіагностичних методик; методи математичної статистики: відсотковий і факторний аналіз.

Результати. Виявлено домінуючі характеристики соціально-психологічної адаптації осіб з різним рівнем психологічного благополуччя. Для осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя характерне використання копінг-поведінки (як засобу подолання невизначеності та стресової ситуації) на засадах самоконтролю, втечі-уникнення та планування власних дій щодо проблемної ситуації, у той час як в осіб з високим рівнем психологічного благополуччя суттєво переважає стратегія прийняття відповідальності. В осіб з високим рівнем психологічного благополуччя високий показник загальної соціальної адаптованості формується завдяки широті охоплення сигналів соціуму, готовності до конструктивних дій задля досягнення цілей; в осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя найнижчі показники за

критеріями стійкість емоційного переживання та точність орієнтації в соціальних очікуваннях,

За допомогою факторного аналізу виявлено факторну структуру симптомокомплексів соціально-адаптаційних характеристик респондентів з низьким, середнім та високим рівнями психологічного благополуччя.

Висновки. В осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя переважають характеристики адаптації, які вказують більшою мірою на емоційне реагування (домінування прагнення до емоційного комфорту); в осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя виражене ситуативне застосування поведінкових та когнітивних стратегій; в осіб з високим рівнем психологічного благополуччя суттєво переважає раціональний поведінковий компонент в характеристиках соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: психологічне благополуччя, соціально-психологічна адаптація, копінг-стратегії, кризові ситуації життєдіяльності.

Liudmyla Malimon, Alla Pashkina, Oleksandr Maksymchuk. Subjective well-being as a factor of social and psychological adaptation of a personality in the conditions of war.

Purpose. To establish the peculiarities of the severity of psychological well-being of an individual in the conditions of hostilities and its relationship with the characteristics of social and psychological adaptation.

Methods. Methods of theoretical analysis of the problem; methods of empirical research using a set of psychodiagnostic techniques; methods of mathematical statistics: percentage and factor analysis.

Results. The dominant characteristics of socio-psychological adaptation of people with different levels of psychological well-being are revealed. Persons with a low level of psychological well-being are characterized by the use of coping behavior (as a means of overcoming uncertainty and stressful situations) on the basis of self-control, escape-avoidance and planning their own actions in relation to a problem situation, while persons with a high level of psychological well-being are significantly dominated by the strategy of accepting responsibility. Individuals with a high level of psychological well-being have a high rate of general social adaptability due to the breadth of coverage of society's signals, readiness for constructive actions to achieve goals; individuals with a low level of psychological well-being have the lowest rates by the criteria of stability of emotional experience and accuracy of orientation in social expectations. The factor analysis revealed the factor structure of symptom complexes of social and adaptive characteristics of respondents with low, medium and high levels of psychological well-being.

Conclusions. Individuals with a low level of psychological well-being are dominated by adaptation characteristics that indicate a greater degree of emotional response (dominance of the desire for emotional comfort); individuals with an average level of psychological well-being are characterized by the situational use of behavioral and cognitive strategies; individuals with a high level of psychological

well-being are significantly dominated by the rational behavioral component in the characteristics of social and psychological adaptation.

Keywords: psychological well-being, socio-psychological adaptation, coping strategies, crisis situations of life.

Вступ. Проблема психологічного (суб'єктивного) благополуччя особистості сьогодні постає дуже гостро внаслідок тривалої травматизації, пов'язаної з війною і тими критичними стресогенними умовами життєдіяльності, в яких вже більше року перебуває наше суспільство. Війна вимагає від особистості значних ресурсів стресостійкості й витривалості, які дадуть змогу певною мірою адаптуватись до складних кризових ситуацій і витримати надзвичайно великі емоційні та нервово-психічні навантаження. Водночас, суб'єктивне відчуття благополуччя і прагнення до позитивного функціонування є важливою умовою повноцінного життя особистості й внутрішніми ресурсами емоційної стійкості й здатності до адаптації.

В оглядах досліджень, які присвячені суб'єктивному (психологічному) благополуччю, цей конструкт розглядається як складний феномен, що визначається такими факторами, як позитивні емоції, негативні емоції, життєва задоволеність та самооцінка (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). У класичній моделі С. Ryff психологічне благополуччя забезпечують такі фактори: автономія, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, життєва мета, прийняття себе (Ryff, Keyes, 1995).

Дослідники С. Keyes, D. Shmotkin & С. Ryff розглядають два підходи до вивчення психологічного благополуччя: позитивний і негативний, і роблять висновок, що ці підходи є взаємодоповнюючими, і для досягнення оптимального благополуччя необхідно враховувати як позитивні, так і негативні аспекти життя (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). В працях С. Ryff, В. Singer розглядається поняття евдемонії, яке можна визначити як стан повного психічного і емоційного благополуччя, що є результатом реалізації потенціалу людини, позитивного ставлення до життя та стійкості до труднощів (Ryff, Singer, 2008).

Р. Ryan, Е. Deci розглядають психологічне благополуччя в контексті теорії самодетермінації, стверджуючи, що задоволення базових психологічних потреб є важливим для психологічного

благополуччя (Ryan, Deci, 2000). Американська дослідниця С. Keyes в якості важливого аспекту психологічного благополуччя розглядає соціальне благополуччя, яке визначається такими факторами, як наявність близьких стосунків, відчуття приналежності до групи та підтримка з боку оточуючих (Keyes, 1998). В працях В. Fredrickson присвячених психологічному благополуччю особистості, виокремлено позитивні емоції як ресурси, які сприяють психологічному благополуччю (Fredrickson, 2013). М. Seligman стверджує, що психологічне благополуччя досягається не лише шляхом зменшення негативних емоцій, але й шляхом розвитку позитивних якостей, таких як впевненість у собі, оптимізм та стійкість до труднощів (Seligman, 2002).

Велика роль у дослідженні психологічного благополуччя належить українським дослідникам. Зокрема, В. Омелянська стверджує, що психологічне благополуччя є складним феноменом, який включає в себе емоційний, суб'єктивний, соціальний та адаптаційний компоненти (Омелянська, 2021). Б. Пахоль робить висновок, що психологічне благополуччя є складним феноменом, який може бути визначений як стан людини, який характеризується позитивними емоціями, самоприйняттям, самоактуалізацією, ефективним функціонуванням у соціальній сфері та адаптацією до навколишнього середовища (Пахоль, 2017).

Ю. Кашлюк розглядає психологічне благополуччя у зв'язку з такими показниками, як задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість щодо життя і несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати свої ресурси для досягнення значущих цілей, наявність соціальної підтримки та сприятливе соціальне оточення, благополуччя близьких і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність змістотворчих перспектив (Кашлюк, 2016).

Протягом останнього року з'явилась низка досліджень щодо негативного впливу війни в Україні на психічне здоров'я та психологічне благополуччя населення, в яких зазначається, що навряд чи можна недооцінити «ширину» негативного впливу цієї війни, оскільки окремі наслідки будуть миттєвими, а інші виникнуть протягом більш тривалого періоду, а потім через покоління протягом наступних десятиліть (Лукомська, Мельник, 2018; Титаренко, 2018).

Дослідники М. Shevlin, Р. Hyland, Т. Karatzias зазначають, що «...міжнародна спільнота починає усвідомлювати людські втрати російської війни проти України, але рівень психологічного травми, з якою живуть українці, і шкоду, яку це завдасть їхньому психічному здоров'ю, ще належить визначити» (Shevlin, Hyland, Karatzias, 2022: 105). У вересні 2022 року в Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення, яке проводили методом онлайн-опитування на панелі Kantar Україна і яким було охоплено осіб віком 18–55 років у містах України з населенням понад 50 тис. осіб. Результати дослідження демонструють, що «...попри важкі обставини повномасштабної війни суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя українців є досить високою — 6,7 бала з 9 можливих ... така ситуація свідчить про те, що фаза психологічної мобілізації в суспільстві у зв'язку з війною ще триває, але ресурсів для її подальшого підтримання може бракувати» (Результати, 2022).

Метою дослідження є виявлення особливостей вираженості психологічного благополуччя особистості в умовах військових дій та його зв'язку з характеристиками її соціально-психологічної адаптації.

Методи та процедура дослідження. Для реалізації мети дослідження застосовано методи теоретичного аналізу проблеми; методика емпіричного дослідження (тест-опитувальник соціальної адаптивності особистості (О. Саннікова і О. Кузнецова), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус), методика «Шкала психологічного благополуччя», розроблена С. Ріфф та адаптована С. Карскановою) та методи математичної статистики, зокрема відсотковий розподіл частот, факторний аналіз за допомогою програмного забезпечення SPSS v.24.0 (IBM Corp. Released 2016). Дослідження проводилось з використанням платформи GoogleForms; вибірку дослідження склали 61 особа з різних регіонів України (49 жінок, 12 чоловіків, середній вік досліджуваних 36 років).

Обговорення результатів. Проаналізувавши дані, отримані за методикою діагностики психологічного благополуччя особистості (К. Ріфф), ми диференціювали вибірку на три підгрупи: респонденти з низьким (47 %), середнім (43 %) та високим рівнем благополуччя (10 %). Переважання тих або інших критеріїв благополуччя у респондентів з різним його рівнем представлено на рис.1.

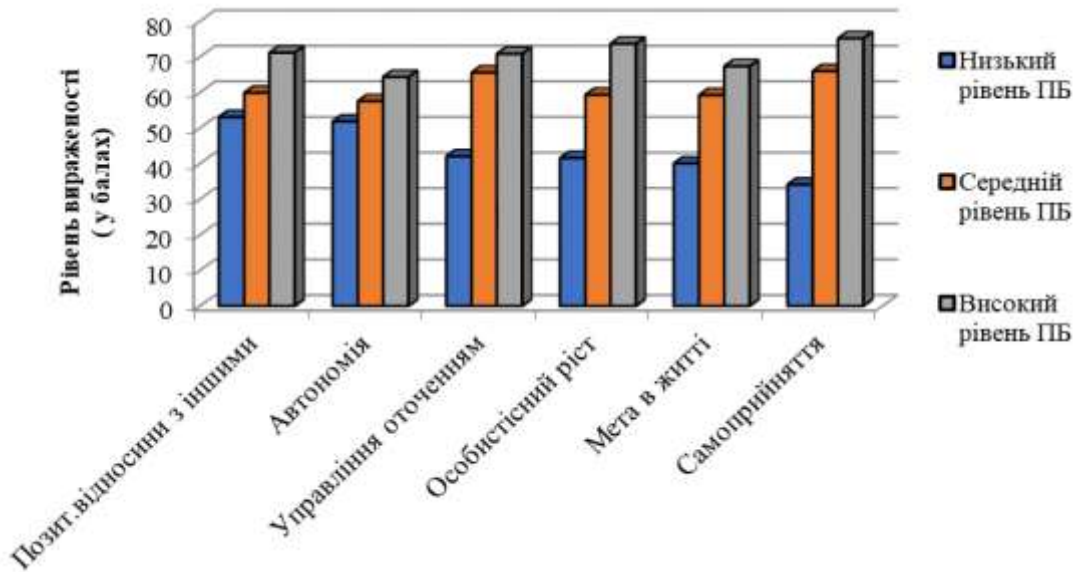


Рис. 1. Вираженість критеріїв психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Отже, результати демонструють, що в осіб із *високим загальним рівнем* психологічного благополуччя найбільше вираженими є шкали «Особистісний ріст» і «Самоприйняття». Шкала особистісного росту демонструє, що людина сприймає себе «зростаючою» особистістю, яка постійно самореалізується; відчуває реалізацію свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїх знань і досягнень. Шкала «Самоприйняття» характеризує досліджуваного як людину, що позитивно ставиться до себе, знає і приймає різні сторони свого «Я», включаючи гарні й погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

У респондентів з *низьким рівнем* психологічного благополуччя основними складовими особистісного добробуту є позитивні відносини з іншими та автономія, що проявляється у здатності співпереживати, допускати прихильність і близькі стосунки з іншими, але водночас мати обмежену кількість близьких взаємин з оточуючими, не завжди бути відкритими; ситуативно залежати від думки й оцінки оточуючих. Низький рівень управління оточенням характеризує особу як людину, що зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити або поліпшити життєві обставини, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навколо неї; низькі показники особистісного росту свідчать про усвідомлення відсутності власного розвитку, самореалізації, відчуття нудьги й інтересу до життя, нездатність

встановлювати нові стосунки або змінювати свою поведінку; відсутність мети в житті пов'язана з тим, що людина позбавлена сенсу в теперішній час, має замало життєвих замислів, у неї відсутнє почуття спрямованості, вона не бачить сенсу в своєму минулому житті, не має перспектив або переконань, що визначають сенс майбутнього.

Наступним кроком вивчення характеристик соціально-психологічної адаптації осіб з різним рівнем психологічного благополуччя став процес факторного аналізу за допомогою методу головних компонент (Principal Components) з наступним варімакс-обертанням (Varimax). При проведенні факторного аналізу найважливішим й творчим процесом вважають завершальний етап роботи – інтерпретацію отриманих даних (факторів). Аналізуючи факторну матрицю, слід враховувати знаки факторних навантажень кожного складового компоненту фактору. У проведеному нами дослідженні факторний аналіз виконувався комп'ютерною програмою SPSS, у якій рівень значущості факторної ваги було встановлено на рівні не менше 0,6. Фактор, що виділений в результаті факторизації, становить сукупність тих змінних з числа включених в аналіз, котрі мають значущі навантаження та найбільшу кореляцію власне з цим фактором. Назви факторів запропоновано на основі першого елемента, який має найбільшу вагу та, відповідно, описує значну частину дисперсії даних у межах фактору.

Факторну структуру характеристик соціально-психологічної адаптації осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя подано на рис. 2.

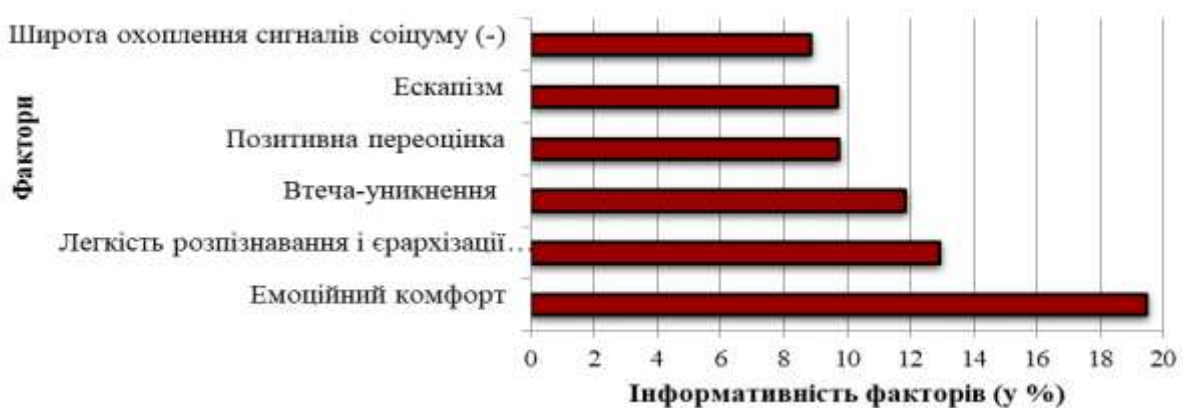


Рис. 2. Номінативно-інформативна факторна структура симптомокомплексу соціально-адаптаційних характеристик респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя

Отже, факторна структура симптомокомплексу соціально-адаптаційних характеристик осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя вміщує передусім емоційний комфорт (з найбільшим факторним навантаженням), легкість розпізнавання і ієрархізації сигналів соціуму (ЛРСС-), втечу-уникнення, позитивну переоцінку, ескапізм і широту охоплення сигналів соціуму (ШОСС-).

Переважання у факторній структурі показника емоційного комфорту свідчить про виражене прагнення забезпечити комфорт і відчуття певності в своєму емоційному ставленні до дійсності, що оточує, предметів і явищ навколишнього світу, оскільки такі люди важко переносять дискомфорт і ситуації непевності, невизначеності. Низькі оцінки по шкалі (ЛРСС-) означають нездатність людини в адаптаційній ситуації здійснювати аналіз і виділяти в ній найбільш істотні сторони. Така людина при зустрічі з проблемами, з якимись зміними подовгу перебуває в стані невизначеності, розгубленості, не розуміє причин того, що відбувається, не вміє реально оцінити обстановку, не розрізняє головне і другорядне в ситуації, що змінилася. Шкала «Втеча-уникнення» вказує на уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми. Шкала «Позитивна переоцінка» свідчить про зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості і включає також релігійний вимір трактування того, щоб ситуація сприймалася якомога позитивніше і вбачався сенс в тому, що відбувається. Шкала «Ескапізм (уникнення проблем)» визначає рівень уникання проблемних ситуацій, ухиляння від них. Низькі значення параметра «Широта охоплення сигналів соціуму» (ШОСС-) свідчать про крайню невираженість здатності широко охоплювати дійсність і помічати, як на неї впливають нові фактори. У неочікуваних, адаптаційних ситуаціях така людина відрізняється вузькістю сприйняття. Помічає окремі фактори, при цьому випускаючи з уваги безліч інших, у тому числі, і об'єктивно важливих (наприклад, концентрується тільки на власних переживаннях, не помічаючи зовнішніх подій; в ситуації спілкування з багатьма людьми спрямовує увагу лише на одного тощо).

Факторну структуру характеристик соціально-психологічної адаптації осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя подано на рис. 3.

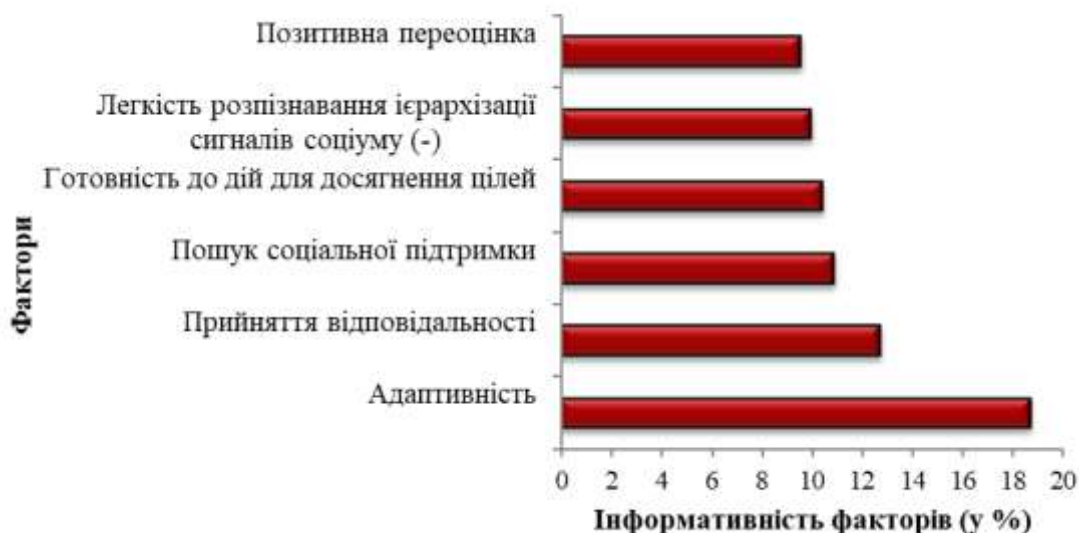


Рис. 3. Номінативно-інформативна факторна структура симптомокомплексу соціально-адаптаційних характеристик респондентів з середнім рівнем психологічного благополуччя

Переважання у факторній структурі показника адаптивності свідчить про досить високу здатність до адаптації осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя. Це характеристика особистості, яка не схильна відчувати труднощі в адаптації. Ці люди швидко і легко включаються в нові види роботи, входять в нові групи. У складних, напружених ситуаціях досить легко відновлюються, адаптуються до проблеми, перестають її емоційно виділяти. Здатні ефективно діяти в несподіваних, нових ситуаціях і протистояти життєвим труднощам, стійкі до негативних емоційних впливів. У напружених (адаптаційних) ситуаціях, коли закономірно порушується стан внутрішньої рівноваги, вони здатні швидко відновлювати його за рахунок ефективної роботи адаптаційних механізмів. В цілому, адаптивну особистість можна назвати зрілою, реалістичною, ефективною, вільною від невротичних симптомів і, в результаті, соціально успішною.

Водночас, високий рівень адаптивності у факторній структурі осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя поєднується з низькими значеннями за шкалою «Легкість розпізнавання та ієрархізації сигналів соціуму». Низькі оцінки по шкалі (ЛРСС-) означають нездатність людини в адаптаційній ситуації здійснювати її аналіз і виділяти в ній головне. Такі люди здатні тривалий час перебувати в стані невизначеності, розгубленості, не розуміти, що відбувається, не вміти реально оцінити обстановку.

З іншого боку, здатність брати на себе відповідальність (Шкала «Прийняття відповідальності») і розуміти свою роль в проблемі з супутньою спробою її розв’язання, а також здатність звертатися за допомогою (Шкала «Пошук соціальної підтримки») і готовність отримувати підтримку (інформаційну, дієву та емоційну) соціуму дає змогу таким людям долати труднощі і проявляти адаптацію в складних умовах життєдіяльності. Все це формує прагнення досягати мети (Шкала «Готовність до здійснення дій, спрямованих на досягнення мети» (ГДМ), що в профілі загальної адаптивності відрізняється здатністю діяти ефективно і продуктивно, досягати поставлених цілей і завдань. І останній компонент «Позитивна переоцінка» свідчить про здатність позитивного прогнозування, вміння концентруватися на позитивному переосмисленні ситуації, а також надавати позитивного забарвлення навіть критичним ситуаціям з пошуком сенсів, у тому числі на релігійній основі.

Факторну структуру характеристик соціально-психологічної адаптації осіб з високим рівнем психологічного благополуччя подано на рис. 4.

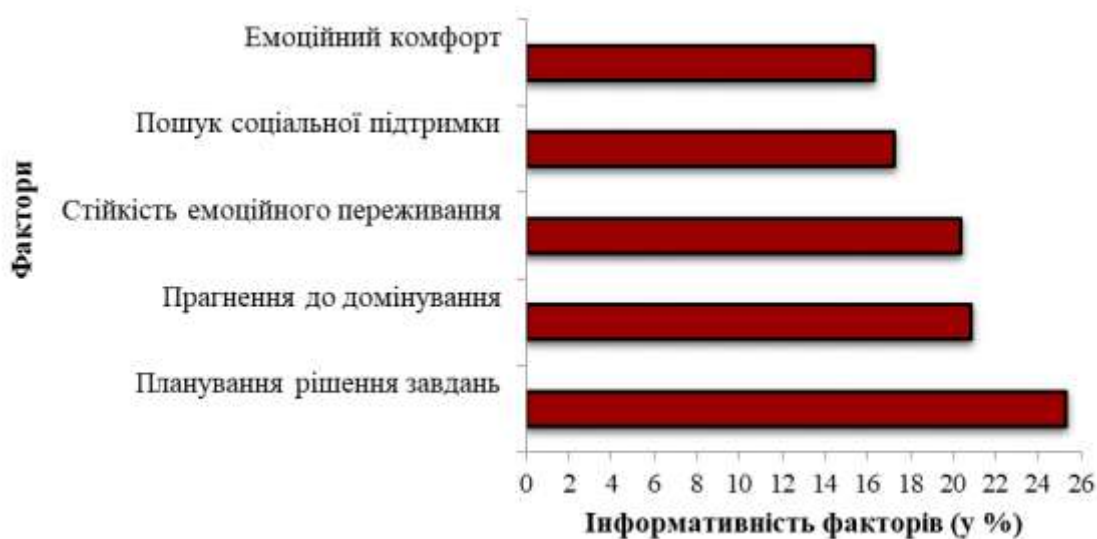


Рис. 4. Номінативно-інформативна факторна структура симптомокомплексу соціально-адаптаційних характеристик респондентів з високим рівнем психологічного благополуччя

Домінування у факторній структурі «Планування вирішення проблеми» свідчить про довільне фокусування зусиль досліджуваних на проблемі з метою зміни ситуації, що включає аналітичний підхід до розуміння проблеми. Шкала «Домінування» виявляє високий рівень прагнення до лідерства, керівництва у вирішенні завдань,

взяття відповідальності і найчастіше спробу залучити оточуючих і отримати допомогу у вирішенні особистісно значущих завдань

Водночас, фактор «Стійкість емоційного переживання» має як позитивні, так і негативні прояви. Високі значення за шкалою (СЕП+) свідчать про виражену схильність особистості зберігати емоційну стійкість в напружених адаптаційних ситуаціях. Однак, такі люди характеризуються ригідністю емоційних реакцій, поведінки в емоціогенних ситуаціях. Емоції, що виникають у такої особистості в напружених умовах, довгий час не втрачають своєї сили, що часто є (при високому рівні вираженості), з одного боку, стимулом у подоланні проблеми, а з іншого – може бути перешкодою в адаптаційному процесі. Особистість з переважаючим параметром СЕП+ відчуває серйозні труднощі в роботі з почуттями, не вміє стримувати емоційні експресивні реакції, прояв яких часто відбувається неадекватно до ситуації, що склалася.

Можна припустити, що негативні прояви стійкості (ригідності) емоційного переживання, які часто можуть певною мірою блокувати адаптацію, компенсуються пошуком соціальної підтримки і прагненням до емоційного комфорту, що дає змогу контролювати застрягання на негативних емоційних станах і сприяє кращій адаптації до кризових умов життєдіяльності.

Висновки та перспективи. За результатами емпіричного дослідження виявлено домінуючі характеристики соціально-психологічної адаптації осіб з різним рівнем психологічного благополуччя. Для осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя характерне використання копінг-поведінки (як засобу подолання невизначеності та стресової ситуації) на засадах самоконтролю, втечі-уникнення та планування власних дій щодо проблемної ситуації, у той час як в осіб з високим рівнем психологічного благополуччя суттєво переважає стратегія прийняття відповідальності. Прагнення до домінування як один із факторів соціально-психологічної адаптації також значно вищий в осіб з високим рівнем психологічного благополуччя, що свідчить про їх прагнення до лідерства, керівництва у процесі вирішенні завдань.

Водночас, в осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя найнижчі показники за критеріями стійкість емоційного переживання та точність орієнтації в соціальних очікуваннях, що вказує на схильність до зайвих коливань емоцій, емоційних зривів,

дезорганізації поведінки й часто детермінує труднощі в оцінці вимог та очікувань соціального середовища, у прогнозуванні можливих проблем взаємодії з оточенням, у виборі власної самостійної стратегії поведінки. В осіб з високим рівнем психологічного благополуччя високий показник загальної соціальної адаптованості формується завдяки широті охоплення сигналів соціуму, готовності до конструктивних дій задля досягнення цілей.

За допомогою факторного аналізу виявлено й проаналізовано факторну структуру симптомокомплексів соціально-адаптаційних характеристик респондентів з низьким, середнім та високим рівнями психологічного благополуччя. Встановлено, що в осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя переважають характеристики адаптації, які вказують більшою мірою на емоційне реагування (домінування прагнення до емоційного комфорту), в осіб з середнім рівнем психологічного благополуччя виражене ситуативне застосування поведінкових та когнітивних стратегій, а в осіб з високим рівнем психологічного благополуччя суттєво переважає раціональний поведінковий компонент в характеристиках соціально-психологічної адаптації.

Література

1. Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 34, 170–186.
2. Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 233–242. <http://dx.doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718>
3. Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 22-26. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5>
4. Пахоль, Б.Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1, 80-104.
5. Результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. 14 вересня 2022. Ел. Ресурс: www.umj.com.ua/uk/novyna-233696-povnomasshtabna-vijna-nese-serjozni-zagrozi-dlya-psihologichnogo-zdorov-ya-i-blagopoluchchya-perevazhnoyi-bilshosti-naselennya
6. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 1, 112–119. [http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119)
7. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

8. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <http://dx.doi.org/10.2307/2787065>
9. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
10. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
11. Ryff, C. D., Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
12. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A psychological perspective on eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(1), 10-23.
13. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press. <http://dx.doi.org/10.1017/s0360966900000426>
14. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build: A review of research on the broaden-and-build theory of positive emotions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>
15. Shevlin, M., Hyland, P., & Karatzias, T. (2022). The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 146(2), 105–106. <https://doi.org/10.1111/acps.13466>

References

1. Kashliuk, Yu. I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that affect the psychological well-being of an individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 34, 170–186. [in Ukrainian].
2. Lukomska, S. O., & Melnyk, O. V. (2018). Psykholohichne blahopoluchchia yak chynnyk sotsialnoi adaptatsii uchastykiv ATO [Psychological well-being as a factor of social adaptation of ATO participants]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual problems of psychology*, 1(14), 233–242. <http://dx.doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718> [in Ukrainian].
3. Omelianska, V. I. (2021). Kontseptualnyi analiz psykholohichnoho blahopoluchchia [Conceptual analysis of psychological well-being]. *Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Psychology – Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, (1), 22-26. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.1.5> [in Ukrainian].
4. Pakhol B.Ie. (2017). Subiektyvne ta psykholohichne blahopoluchchia: suchasni i klasychni pidkhody, modeli ta chynnyky // Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal. – 2017. – № 1. – S. 80-104. [in Ukrainian].
5. Rezultaty pershoho z pochatku povnomasshtabnoi viiny doslidzhennia psykholohichnoho stanu naseleння [The results of the first study of the psychological state of the population since the beginning of the full-scale war]. 14 veresnia 2022. www.umj.com.ua/uk/novyna-233696-povnomasshtabna-vijna-nese-serjozni-zagrozi-dlya-psiologichnogo-zdorov-ya-i-blagopoluchchya-perevazhnoyi-bilshosti-naseleння [in Ukrainian].
6. Tytarenko, T. M. (2018). Sposoby pidvyshchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu [Ways to increase the psychological well-

being of a person who has survived a trauma]. *Psykhohohiia: teoriia i praktyka – Psychology: theory and practice*, 1, 112–119. [http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](http://dx.doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119) [in Ukrainian].

7. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

8. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <http://dx.doi.org/10.2307/2787065>

9. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

10. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>

11. Ryff, C. D., Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

12. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A psychological perspective on eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(1), 10-23.

13. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press. <http://dx.doi.org/10.1017/s0360966900000426>

14. Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build: A review of research on the broaden-and-build theory of positive emotions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. <http://dx.doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>

15. Shevlin, M., Hyland, P., & Karatzias, T. (2022). The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 146(2), 105–106. <https://doi.org/10.1111/acps.13466>

Received: 29.09.2023

Accepted: 18.10.2023