

**МЕЛЬНИК О.В.**

*психотерапевт Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни, науковий кореспондент Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Черкаси*

**ЛУКОМСЬКА С.О.**

*кандидат кандидат наук, старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АТО**

*Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Дану статтю присвячено проблемі психологічного благополуччя учасників АТО як чинника їх соціальної адаптації. Проаналізовано евдемомічну та гедоністичну концепції психологічного благополуччя, окреслено термінологічні особливості понять якість життя, задоволеність життям, емоційне та суб'єктивне благополуччя, а також їх співвідношення із концептом щастя. Проаналізовано результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя учасників АТО різного віку. Встановлено, що учасники АТО віком 20-30 років характеризуються високим рівнем психологічного благополуччя, зокрема такими його складовими як особистісне зростання та позитивні стосунки; вікова група учасників АТО від 31 до 45 років – такими його складовими як позитивні стосунки, автономія та управління оточуючими; найнижчі показники за психологічним благополуччям має вікова група старших за 45 років, що значною мірою зумовлено проблемами із соматичним здоров'ям і браком соціальної підтримки.*

**Ключові слова:** *Учасники АТО, соціальна адаптація, евдемонія, гедонія, задоволеність життям, якість життя, психологічне благополуччя.*

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Проблема життєвих ситуацій і особливо важких і екстремальних життєвих ситуацій аналізується багатьма авторами у контексті копінг-стратегій, захисних механізмів, стресових розладів і розладів адаптації, втім дана проблематика здебільшого розглядається в напрямку профілактики психічних порушень, що виникають у наслідок впливу екстремальних факторів. Загроза небуття стає неспецифічною характеристикою не тільки екзистенціальної ситуації, але й повсякденного життя та визначає існування як цивільної людини, так і військових. У теоретичному аналізі ви виділили наступні кореляти соціальної адаптації: копінг-стратегії, посттравматичне зростання, життєстійкість, резилентність і психологічне благополуччя. Якщо копінгам, резилентності та посттравматичному зростанню увага дослідників певною мірою приділяється, то психологічне благополуччя часто лишається осторонь

розвідок, пов'язаних із психотравмою, саме тому даному аспекту адаптації присвячено нашу статтю.

**Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття.** Спроби обґрунтування основних чинників адаптації особистості зроблені багатьма дослідниками у зарубіжній і вітчизняній психології (З. Фройд, А. Фройд, Г. Гартман, Е. Еріксон, С. Л. Рубінштейн, К. О. Абульханова-Славська). Так, на думку представників психоаналітичного напрямку (З. Фройд, А. Фройд, Г. Гартман) процес адаптації детермінований конфліктами в розвитку особистості, функціонуванням захисних механізмів, які сприятливо вирішують ці конфлікти і зумовлюють (або не зумовлюють) психічну рівновагу особистості. В рамках гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм) основними умовами адаптації є: індивідуальні особливості, які характеризують особистість, що самоактуалізується; високий показник конгруентності «Реального Я» і «Ідеального Я»; ціннісні орієнтації з точки зору їх нормативності в суспільстві.

Проаналізувавши сучасні вітчизняні і зарубіжні дослідження особливостей соціальної адаптації, зокрема фахівців екстремальних професій, ми визначили основні кореляти адаптації, зокрема, задоволеність життям (N. Bradburn, E. Diener, P. Шаміонов, Є. Балацький, Л. Кулікова), суб'єктивне благополуччя (E. Diener, K. Ріфф, P.T. Costa, R.R. McCrae), психологічне благополуччя (Арістотель, В. Франкл, M. Jahoda, C. Ryff, M. Селігман), резилентність (G. A. Bonanno, M. Westphal, A. D. Mancini, I.R. Galatzer-Levy, G. E. Richardson, J.A. Lyons, M. Rutter, F. Luthans, P.V. Lester), копінг-стратегії (Ф. Березін, Т. Крюкова, С. Нартова-Бочавер, С. Фолкман, Р. Лазарус, C. S. Carver, J.A. Parker, N.S. Endler, A.G. Billings, R.H. Moos, J.A. Schaefer), посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun, L. Simons, J. Ducette, K. C. Kirby, G. Stahler, Jr. T. E. Shipley, C.L. Park) та життестійкість (Д. Леонтьєв, О. Расказова, С. Мадді, S.C. Kobasa, P.T. Bartone P.T. Bartone, B. Johnsen, A.M. Sandvik, A. Morken).

Проблемі задоволеності життям присвячено велику кількість наукових праць як зарубіжних, так і вітчизняних авторів. Проте їх аналіз показує, що єдиної точки зору на трактування поняття «задоволеність життям» і його структури нині не існує. Так, поруч із терміном «задоволеність життям» використовуються такі, як «щастя», «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивна якість життя» тощо.

*Суб'єктивне благополуччя* (англ. SWB) – це мультимодальний конструкт, що складається із трьох компонентів: емоцій та почуттів, щодо подій у житті людини; когнітивної оцінки задоволеності життям та основною сферою життя, від якою людини отримує найбільше задоволення [3]. На думку R.M. Ryan, E. L. Deci, у повсякденному позанауковому обігу цей конструкт називається щастя [5]. До позитивних емоцій, що визначають суб'єктивне благополуччя дослідники відносять радість, ейфорію, задоволення, гордість, кохання, щастя, насолоду; до негативних – сором, провину, смуток, тривогу, злість, роздратування і страх. Задоволеність

життям виявляється у задоволеності своєю актуальною життєвою ситуацією, своїм минулим, в оптимістичному погляді на майбутнє, бажанні змінюватися, самовдосконалюватися, загальному позитивному ставленню до власного життя. Основними сферами суб'єктивного благополуччя є робота, родина, здоров'я, дозвілля та фінанси (E.Diener, S.Oishi, R. E. Lucas, G.V. Ostir, K. S. Markides, S. A. Black, J. S. Goodwin, R. A. Emmons, M. E. McCullough).

Іноді дослідники у якості самостійного конструкту виділяють *емоційне благополуччя* (англ. EW), однак зазвичай включають його до складу благополуччя суб'єктивного. D.Kahneman, A.Deaton визначають емоційне благополуччя як афективну характеристику повсякденного досвіду людини – частоту та інтенсивність переживання суму, радості, інтересу, гніву, провини і гордості, що дає підстави людині вважати своє життя приємним або неприємним; синонімами емоційного благополуччя є благополуччя гедоністичне та переживання щастя [4].

*Психологічне благополуччя* є складовою позитивного функціонування (A. C. McKennell, F. M. Andrews, F. B. Bryant, J. Veroff), що, на думку C.D. Ryff, C.L.M. Keyes) характеризується самоприйняттям, вмінням створювати позитивні стосунки з іншими, автономією, зрілістю (мова йде не про вік, а про компетентність, майстерність у певній справі), наявністю життєвих цілей, особистісним зростанням (прагненням до самореалізації та самовдосконалення) [6]. На відміну від поняття «психічне здоров'я» «психологічне благополуччя» за своїм змістом співвідноситься, насамперед, з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя. Тобто, воно, передусім існує у свідомості власне носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, що характеризується цілісністю й базується на інтегральній оцінці людиною власного буття.

Отже, результатом успішної адаптації є відчуття суб'єктивного та психологічного благополуччя, основними підходами у дослідження яких є гедоністичний і евдемонічний.

Психологічне благополуччя в контексті гедоністичного підходу (N. Bradburn, E. Diener) визначається шляхом досягнення задоволення і уникнення неприємних емоцій, при цьому задоволення тлумачиться у широкому сенсі – не лише як задоволення тілесне, а й отримане від досягнення значущих цілей і результатів. Психологічне благополуччя в евдемонічному підході (M. Jahoda, C. Ryff) визначається як самореалізація людини у конкретних життєвих умовах, пошук творчого синтезу між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Зазначимо, що евдемонізм – це античний принцип життєрозуміння, пізніше в етиці — принцип тлумачення і обґрунтування моралі, згідно з яким щастя («блаженство») є вищою метою людського життя. Передумовою античного евдемонізму є Сократова ідея внутрішньої свободи, що досягається завдяки самосвідомості особи та її незалежності від зовнішнього світу. Хоча евдемонізм виник одночасно і в тісному зв'язку з

гедонізмом, вони у відомому сенсі протистояли один одному: щастя є не просто тривале і гармонійне задоволення, а результат подолання прагнення до відчуттів, насолод шляхом самообмеження, вправ, аскези, звільнення від прив'язаностей до зовнішнього світу та його благ й свобода, що досягається при цьому, від зовнішньої необхідності й мінливостей долі; це розумність, тотожна справжній чесноті. Одним із критиків евдемонізму в етиці був І.Кант, який вважав, що мотивом по-справжньому морального вчинку може бути тільки обов'язок, але не прагнення до щастя [2].

З огляду на проблематику нашого дослідження, особливу увагу слід приділити проблемам психологічного благополуччя в концепції С. Ryff, яка виділила шість його ключових аспектів: позитивне ставлення до інших людей, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті і самоприйняття. Позитивне ставлення до інших людей тобто вміння будувати довірливі стосунки, відкритість, здатність іти на компроміс задля підтримання відносин. Автономія – самостійність, незалежність, вміння протистояти тиску більшості, оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв. Управління середовищем – розвинені організаторські здібності, високий самоконтроль, здатність до планування діяльності. Особистісне зростання – здатність до саморозвитку, відкритість новому досвіду, бажання реалізувати власний потенціал. Цілі у житті – відчуття осмисленості життя, орієнтованість на майбутнє, вміння планувати та організовувати власну активність задля досягнення поставлених цілей. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, адекватна оцінка власного минулого, не схильність до самозвинувачень. Згідно із К.Ріфф самоприйняття характеризується безоціночним ставленням до себе, толерантністю та готовністю до сприймання нового досвіду [6].

Якщо філософські традиції чітко розрізняють едемонію та гедонію, то у психології окреслилася тенденція до їх зближення, яскравим прикладом цього є ідеї R. Ryan і E. Deci [5] про можливість їх продуктивного поєднання та інтеграції. Зокрема, у контексті теорії самодетермінації дослідники зазначають, що самодетермінована особистість характеризується внутрішньою мотивованістю, здатністю до саморегуляції, внутрішнім локусом контролю та задоволеністю життям. Отже, гедоністичний та евдемонічний підходи тісно пов'язані між собою. Три з шести запропонованих К. Ріфф складових психологічного благополуччя охоплюються гедоністичною моделлю. Автономія, як показав час, так і не увійшла в евдемонічний концепт, що вивчається іншими дослідниками. Евдемонічне суб'єктивне благополуччя не краще гедоністичного, скоріше вони обидва необхідні для людини, але основна відмінність полягає в тому, що гедоністична модель була виведена за допомогою спостережень за людьми, тоді як евдемонічна – з'явилася в результаті теоретичних роздумів. Саме цим й обґрунтовуються складності при проведенні наукових досліджень останнього, наприклад, створення опитувальників, які чітко відображають всі складові евдемонічного суб'єктивного благополуччя [3]. Варто відзначити, що в 2011 р. М. Селігман запропонував свій погляд на

теоретичну модель суб'єктивного благополуччя, яка мала на меті поєднати обидва концепти і отримала назву PERMA: позитивні емоції (P), залученість в діяльність (E), позитивні відносини з іншими (R), сенс або осмисленість (M), досягнення (A). Найвідомішою методикою вимірювання суб'єктивного благополуччя є PANAS (Positive Affect Negative Affect Schedule, 1988 [7]) – самозвіт, який складається із двох шкал по десять питань у кожній, спрямованих на визначення позитивних і негативних емоцій та їх впливу на життя людини. Під позитивними емоціями розуміється ентузіазм, енергійність, уважність, спрямованість на діяльність, захопленість своєю справою, натомість під негативними – втома, злість, образа, розчарування.

У зарубіжній психології поняття психологічного та суб'єктивного благополуччя часто розмежовуються. Натомість у вітчизняній і пострадянській психології психологічне та суб'єктивне благополуччя вживаються як синоніми (Т. Шевеленкова, П. Фесенко, А. Созонтов, О. Бочарова, Л. Куліков, Е. Кологривова). Нерідко дані поняття узагальнюються терміном «психологічне здоров'я», яке тлумачиться як оптимальне функціонування всіх психічних структур, необхідних для поточної життєдіяльності; інтегрованість структурних компонентів особистості, що визначає продуктивність її соціального функціонування (А.Шувалов, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич). Загалом у світовій психології переважають дослідження суб'єктивного благополуччя (Е. Diener, К.Ріфф, Р.Т. Costa, R.R. McCrae, G.V. Ostir, К. S. Markides, S. A. Black, J.S. Goodwin, R. A. Emmons, M. E. McCullough), емоційне благополуччя зазвичай вважається компонентом суб'єктивного благополуччя (Е. Diener, R. A. Emmons), але іноді визначається як окремий конструкт (D.Kahneman, A.Deaton).

**Формулювання цілей і постановка завдань статті.** Метою даної статті є визначення особливостей психологічного благополуччя учасників АТО, як чинника їх соціальної адаптації.

**Виклад методики і результатів досліджень.** Експериментальна робота проводилася протягом 2015-2017 років на базі Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни, всього охоплено 320 учасників АТО віком від 20 до 60 років. Психологічне благополуччя учасників АТО визначалося за допомогою Шкали психологічного благополуччя (К.Ріфф в адаптації Т. Шевеленкової і П. Фесенко) [1]. Дана методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного, що базується на гуманістичній парадигмі, але не операціоналізується жодним опитувальником. Опитувальник є адаптованим варіантом англійської методики The scales of psychological well-being (SPWB), розробленої К. Ріфф (1995 р.). Нині у західній психології використовуються декілька версій опитувальника, що містять 18, 24, 39, 42, 54, і 84 твердження. Т. Шевеленкова та П. Фесенко вважають, що на відміну від поняття психологічне здоров'я термін психологічне благополуччя за своїм змістом співвідноситься, насамперед, із екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя. Опитувальник «Шкали психологічного

благополуччя» К.Ріфф призначений для вимірювання вираженості основних складових актуального психологічного благополуччя: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі у житті, самоприйняття. Результати за опитувальником психологічного благополуччя подано на рис. 1 і у табл. 1.

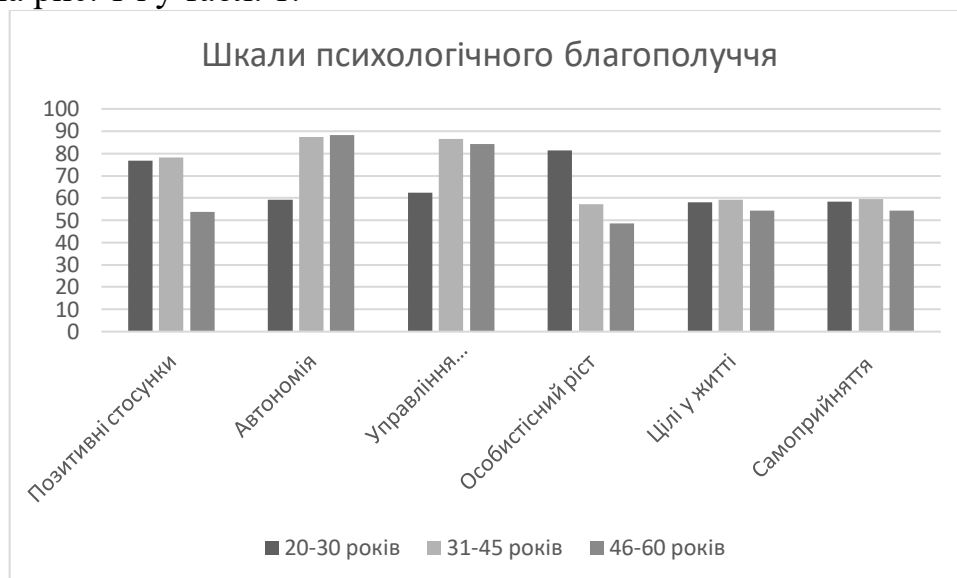


Рис. 1. Особливості психологічного благополуччя учасників АТО різного віку

Отже, учасники АТО віком до 30 років і 31-45 років характеризуються позитивним ставленням до інших людей тобто їм властиві вміння вміння будувати довірливі стосунки, відкритість, здатність іти на компроміс задля підтримання відносин, виражена потреба в аффіліації, натомість в учасників АТО старших 45 років частіше спостерігається ізольованість і соціальна фрустрація. Натомість показники автономії як складової соціального благополуччя вищі у досліджуваних 31-45 і 45-60 років, значною мірою це зумовлено життєвим досвідом, впевненістю у собі, зокрема й у своїй професійній компетентності під час виконання військових обов'язків. Із автономією тісно пов'язана здатність управляти оточуючими, яка також більше виражена в учасників АТО старших 30 років. Щодо особистісного зростання, то воно більше притаманне саме молодшим досліджуваним, які із оптимізмом дивляться у майбутнє, будують життєві плани. Шкали «цілі у житті» і «самоприйняття» в учасників АТО різного віку виражені на одному рівні, статистичних відмінностей за цими показниками виявлено не було.

Таблиця 1

Особливості психологічного благополуччя учасників АТО різного віку (середні значення і стандартні відхилення)

Складові психологічного благополуччя	20-30 років	31-45 років	46-60 років
Позитивні стосунки	76,7±3,14	78,2±2,22	53,8±2,26
Автономія	59,3±2,41	87,5±2,08	88,4±2,07
Управління оточуючими	62,4±1,49	86,4±1,03	84,1±1,84
Особистісний ріст	81,5±2,16	57,3±2,90	48,6±2,08

Цілі у житті	58,1±1,07	59,3±1,04	54,3±1,06
Самоприйняття	58,5±2,56	59,4±2,38	54,3±2,43
Психологічне благополуччя	414,2±3,58	421,5±3,77	316,9±4,50

Отже, за критерієм Колмогорова-Смірнова, даний розподіл не наближений до нормального, відповідно задля визначення статистичних відмінностей між досліджуваними віковими групами було використано непараметричний U-критерій Манна-Вітні. Між досліджуваними віком до 30 років і 31-45 років виявлено статистичні відмінності за шкалами «автономія» ( $U=389,0$ ;  $p=0,001$ ), «управління оточуючими» ( $U=175,0$ ;  $p=0,002$ ) та «особистісний ріст» ( $U=97,0$ ;  $p=0,014$ ). Відповідні відмінності виявлено і між досліджуваними віком до 30 років і 46-60 років, а саме: «автономія» ( $U=234,0$ ;  $p=0,006$ ), «управління оточуючими» ( $U=196,0$ ;  $p=0,040$ ) та «особистісний ріст» ( $U=128,0$ ;  $p=0,022$ ). Натомість між віковими групами 31-45 і 46-60 років статистичні відмінності спостерігаються лише за шкалою «позитивні стосунки» ( $U=129,0$ ;  $p=0,003$ ). Статистичним аналізом не виявлено значущих відмінностей між різними віковими групами за шкалами психологічного благополуччя «цілі у житті» ( $U=744,5$ ;  $p=0,509$ ) і «самоприйняття» ( $U=301,5$ ;  $p=0,385$ ).

Найвищий рівень психологічного благополуччя виявлено в учасників АТО віком від 31 до 45 років (421,5), що згідно із нормативними даними даної методики відповідає віковій нормі та вважається високим рівнем психологічного благополуччя; подібна ситуація спостерігається й щодо учасників АТО молодших 30 років, рівень їх психологічного благополуччя також відповідає віковій нормі та вважається високим (414,2). Натомість щодо найстарших учасників АТО (45-60 років), то рівень їх нижчий за вікову норму та відповідає середньому рівню на межі із низьким (316,9).

Психологічне благополуччя статистично значуще позитивно корелює із резилентністю, посттравматичним зростанням і життестійкістю, натомість із травматичною подією статистично значущі кореляції відсутні. Найвищу кореляцію психологічного благополуччя виявлено із посттравматичним зростанням і найнижчу – із резилентністю. Це дозволяє припустити, що хоча статистично значущі кореляції благополуччя із травматичною подією відсутні, комплекс бойових травм, досвід їх подолання все ж позитивно позначаються на суб'єктивному благополуччі учасників АТО. Із психологічним благополуччям найбільше корелює такий компонент посттравматичного зростання як «сила особистості», «підвищення цінності життя» найбільше впливає на цілі у житті (відчуття осмисленості життя, орієнтованість на майбутнє, вміння планувати та організовувати власну активність задля досягнення поставлених цілей). «Ставлення до інших» найбільше пов'язане із позитивними стосунками (вмінням будувати довірливі стосунки, здатністю іти на компроміс), «сила особистості» впливає на самоприйняття і особистісне зростання. Статистично значущі кореляції відсутні між психологічним благополуччям та духовними змінами, які у досліджуваної групи практично не спостерігаються.

**Висновки і подальші перспективи досліджень.** Загальним корелятом як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя є задоволеність життям; водночас обидва концепти пов'язані із різними індивідуально-особистісними властивостями, зокрема, психологічне благополуччя корелює із базовими якостями особистості, зокрема екстраверсією та низьким рівнем нейротизму, якістю міжособистісних стосунків, осмисленістю життя, а суб'єктивне – із емоційною спрямованістю, життєвими настановленнями і ціннісно-сисловою сферою. За результатами теоретичного аналізу з'ясовано, що психологічне та суб'єктивне благополуччя можливо розглядати і як окремі конструкти, і в концептуальній єдності, зокрема у контексті професійного самовизначення людини. Проаналізувавши кореляти соціальної адаптації робимо висновок, що учасники АТО віком 20-30 років характеризуються високим рівнем психологічного благополуччя, зокрема такими його складовими як особистісне зростання та позитивні стосунки; високим рівнем резилентності та посттравматичного зростання і помірним рівнем життєстійкості. Вікова група учасників АТО від 31 до 45 років визначається вираженим посттравматичним зростанням, високим рівнем резилентності, життєстійкості і психологічним благополуччям, насамперед такими його складовими як позитивні стосунки, автономія та управління оточуючими. Зазначимо, що саме у даній групі є досліджувані як з високими показниками за даними корелятами, так і з дуже низькими, однак загалом учасники АТО 31-45 років мають позитивні передумови до соціальної адаптованості. Найгірші показники за усіма корелятами соціальної адаптації має вікова група старших за 45 років, у них помірно посттравматичне зростання, життєстійкість, резилентність і середній на межі із низьким рівнем психологічного благополуччя, що значною мірою зумовлене проблемами із соматичним здоров'ям, браком соціальної підтримки та часто недооцінкою свого бойового досвіду.

### **Список використаних джерел**

1. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: [монографія] / В.Л.Зливков, С.О.Лукомська, С.О. Копилов [та ін.]; за ред.. В.Л. Зливкова. – К., 2017. – 336 с.
2. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция: Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв, В. Г. Панов. – М.: Советская энциклопедия, 1983. – 840 с.
3. Diener E. Most people are happy / E.Diener, C.Diener // Psychological Science. – 1996. – Vol. 7. – P. 181–185.
4. Kahneman D. High income improves evaluation of life but not emotional well-being / D.Kahneman, A.Deaton // Proceedings of the national academy of sciences. – 2010. – Vol. 107(38). – P. 16489–16493.
5. Ryan R. M. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R.M. Ryan, E. L.Deci // Annual review of psychology. – 2001. – Vol. 52(1). – P. 141–166.



6. Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C.D.Ryff, C.L.M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69(4). – P. 719–727.
7. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales / D.Watson, L. A.Clark, A.Tellegen // *Journal of personality and social psychology*. – 1988. – Vol. 54(6). – P. 1063–1070.

### References transliterated

1. Zlyvkov, V., Lukomska, S. (2017) *Metodologichni zakonomirnosti formuvannya avtenticnosti fahivciv socionomichnih profesij* [Methodological regularities of the formation of the authenticity of specialists in socio-occupational professions], K. 336 p. (in Ukrainian)
2. *Filosofskij ehnciklopedicheskij slovar'* [Philosophical Encyclopedic Dictionary] (1983) Eds.: L. F. Il'ichyov, P. N. Fedoseev, S. M. Kovalyov, V. G. Panov. M. 840 p. (in Russian)
3. Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181–185.
4. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489–16493.
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141–166.
6. 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.
7. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063–1070.

**Мельник Е.В., Лукомская С.А. Психологическое благополучие как фактор адаптации участников АТО.** Данная статья посвящена проблеме психологического благополучия участников АТО как фактора их социальной адаптации. Проанализированы евдемоничная и гедонистическая концепции психологического благополучия, определены терминологические особенности понятий качество жизни, удовлетворенность жизнью, эмоциональное и субъективное благополучие, а также их соотношение с концептом счастья. Проанализированы результаты эмпирического исследования психологического благополучия участников АТО разного возраста. Установлено, что участники АТО в возрасте 20-30 лет характеризуются высоким уровнем психологического благополучия, в том числе такими его составляющими как личностный рост и позитивные отношения; возрастная группа участников АТО от 31 до 45 лет – такими его составляющими как положительные отношения, автономия и управления окружающими; низкие показатели по шкалам психологического

благополучия имеет возрастная группа старше 45 лет, что в значительной мере обусловлено проблемами с соматическим здоровьем и отсутствием социальной поддержки.

**Ключевые слова:** Участники АТО, социальная адаптация, эвдемония, гедония, удовлетворенность жизнью, качество жизни, психологическое благополучие.

**Melnik O.V., Lukomska S.O. Psychological well-being as a factor of social adaptation of ATO participants.** Well-being is a complex construct that concerns optimal experience and functioning. The concept of well-being refers to optimal psychological functioning and experience. Current research on well-being has been derived from two general perspectives: the hedonic approach, which focuses on happiness and defines well-being in terms of pleasure attainment and pain avoidance; and the eudaimonic approach, which focuses on meaning and self-realization and defines well-being in terms of the degree to which a person is fully functioning. The hedonic viewpoint focuses on subjective well-being, which is frequently equated with happiness and is formally defined as more positive affect, less negative affect, and greater life satisfaction. In contrast, the eudaimonic viewpoint focuses on psychological well-being, which is defined more broadly in terms of the fully functioning person and has been operationalized either as a set of six dimensions, as happiness plus meaningfulness, or as a set of wellness variables such as self-actualization and vitality. The results of empirical research of psychological well-being of ATO participants of different age are analyzed. It was established that participants of ATO aged 20-30 years are characterized by a high level of psychological well-being, in particular, such components as personal growth and positive relationships; age group of ATO participants from 31 to 45 years - its components as positive relations, autonomy and management of others; the lowest rates for psychological well-being are in the age group older than 45, which is largely due to problems with somatic health and lack of social support.

**Keywords:** ATO combatants, social adaptation, eudemonia, hedonia, satisfaction with life, quality of life, psychological well-being.