

НОВІ ЗАВДАННЯ ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В КОНТЕКСТІ ЗОВНІШНЬОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

УДК: 316.4 - 159.9.075

DOI <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>

Богдан Олена Леонідівна

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
відділу психології масової комунікації та медіаосвіти,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-4035-9144>

olena.bohdan.ua@gmail.com

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ УКРАЇНЦІВ У ВЗАЄМОДІЇ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність. На початку повномасштабного вторгнення більшість українців надихала ідея протистояння російській агресії та переможного миру. На третьому році активної фази війни цих ідей уже недостатньо. Ідея побудови простору персонального і колективного добробуту знайшла висвітлення в чималому доробку психологів демократичних країн, на яких орієнтується українська психологічна наука.

Мета статті – обґрунтувати наявність в українців певного потенціалу щодо розбудови персонального добробуту у взаємодії зі стратегіями подолання викликів війни.

Методологія і наукові підходи. Для дослідження копінг-стратегій українців використано модель BASIC Ph (Lahad Moodi) та розроблену на її основі тестову методику “Місток над прірвою”. Опитано 4843 респонденти в період з травня 2022-го по жовтень 2024 року.

Основні результати. Проведений факторний аналіз масивів даних дав змогу побудувати дев'ятифакторну модель, перші п'ять факторів якої узгоджені зі складниками моделі процвітання PERMA (M. Seligman). Це свідчить про взаємозв'язок копінг-стратегій зі стратегіями психологічного добробуту. Також побудована факторна модель уразливих деструктивних проявів в реагуванні на стрес – поведінковий, емоційний та когнітивний дисбаланси. Показано відмінності між стратегіями психологічного добробуту для різних цільових груп за ознаками гендеру, віку, типу населеного пункту, професійної належності.

Висновки. Проведене дослідження дає підстави говорити про наявність в українців певного психологічного потенціалу щодо розбудови персонального добробуту навіть в умовах війни. Цей потенціал пов'язаний з їхньою

проактивною позицією, залученістю до суспільно корисної діяльності. Долання труднощів війни підсилює наявний потенціал через зміцнення, нарощування віри в себе і здатність спиратися на власні життєві сенси.

Перспективи подальших досліджень та розвідок полягають у вивченні можливостей таких впливів, пов'язаних із психологічною культурою життєвої активності, персональною гідністю, здатністю вибудовувати персональний добробут.

Ключові слова: психологічний добробут; копінг-стратегії; цифровий медіапростір; інформаційні наративи війни; повоєнне відновлення; ціннісні орієнтири щастя і добробуту.

Olena L. Bohdan

PhD in Psychology, Senior Researcher
of Department of Psychology of Mass Communication and Media Education,
Institute of Social and Political Psychology,
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-4035-9144>

olena.bohdan.ua@gmail.com

STRATEGIES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIANS IN INTERACTION WITH COPING STRATEGIES IN WAR CONDITIONS

Relevance. At the beginning of the full-scale invasion, most of the population was inspired by the idea of resisting aggression and achieving a victorious peace. By the third year of the active phase of the war, these ideas are insufficient. The idea of building a space of well-being, both personal and collective, is simultaneously attractive and inspiring; it also has a significant body of psychological research in democratic countries.

Purpose of the research – to show the connection between the strategies of Ukrainians for coping with life challenges (coping strategies) and strategies for psychological well-being during the war.

Methodology and scientific approaches. The study of coping strategies among Ukrainians was conducted using the BASIC Ph model (Moodi Lahad) and its corresponding test methodology, “Bridge Over the Abyss.” A total of 4,843 respondents were surveyed between May 2022 and October 2024.

Main results. The factor analysis of the data allowed building a 9-factor model, the first 5 factors of which are consistent with the components of the PERMA model (M. Seligman). This indicates the relationship between coping strategies and psychological well-being strategies. The factor model also highlights destructive manifestations in response to stress – behavioral, emotional, and cognitive imbalance. The difference in psychological well-being strategies for different target groups by gender, age, type of settlement, and professional affiliation is shown.

Conclusions. The conducted research provides grounds to assert the presence of a certain psychological potential of Ukrainians for building personal well-being even in wartime conditions. This potential is associated with their proactive position and involvement in activities. Overcoming the difficulties of war strengthens the existing potential by enhancing, increasing faith in oneself, and the ability to rely on one's own life meanings.

The prospects for further research and exploration are the study of the possibilities of such influences, dedicated to the psychological culture of life activity, personal dignity, and the ability to build personal well-being.

Keywords: psychological well-being; coping strategies; digital media space; information narratives of war; post-war recovery; value orientations of happiness and well-being.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Поштовхом до проведення нашого дослідження стала ідея Валерія Пекаря, що “відсутність бачення того, як завершиться війна, робить завершення війни досить складним, ... навіть... неможливим” (Пекар, 2023). На думку автора, для цього “Україні треба проявляти максимальну суб'єктність й ініціативу в питанні завершення війни. Усвідомити, проаналізувати та показати нашим союзникам можливі сценарії післявоєнного світу. Узгодити бажаний сценарій та сформулювати запит на ресурси й механізми, потрібні для його реалізації. Подолати власний комплекс меншовартості, а також колоніальне мислення та ментальні пастки наших союзників”. І в такому контексті війна, що триває, окрім випробувань та величезної напруги в суспільстві, може дати українському суспільству певний “урок дорослішання”. Як зазначив Олександр Резнік, завідувач відділу соціально-політичних процесів Інституту соціології НАН України та керівник Центру політичної соціології, українці активно опановують власну здатність чинити опір зовнішньому вторгненню і завдяки цьому формувати спільноту, що переосмислює себе і свою колективну ідентичність (Резнік, 2023). Наводячи результати опитувань громадської думки щодо ставлення українців до реалій війни та їхньої готовності чинити опір російській агресії, О. Резнік доходить оптимістичного висновку: “Уже зараз ми бачимо обриси нової колективної ідентичності, нового колективного українського “Ми”. Зберігаються підстави стверджувати, що нинішні діти, молодь будуть першим поколінням переможців, без меншовартісного бекграунду, без тієї “інституційної” пам'яті історичних поразок, коли українство – це щось хоч і героїчне, але все ж трагічне і сумне”. Як ця оновлена колективна ідентичність переможців формується через подолання викликів на індивідуальному, психологічному рівні

українців і які психологічні ініціативи та заходи можуть сприяти такому формуванню – про це і йтиметься в нашій публікації.

Проблема готовності українців до побудови персонального добробуту є багатозоровою і міждисциплінарною. Крім згаданого вище фактору історичної пам'яті з набутим комплексом меншовартості, на колективну свідомість українського суспільства впливають інформаційні наративи війни, які переважно заповнюють цифровий простір масмедіа та соціальних мереж (Богдан, 2024а), що, відповідно, спричинює ретравматизацію населення (Найдьонова, 2022). Ще страшніші наслідки інформаційної війни, оскільки дезінформація призводить до формування у населення спотворених картин реальності і, як наслідок, деструктивних стратегій взаємодії із соціальним оточенням. Розвиток критичного мислення, медіаосвіта та формування інформаційної грамотності населення є адекватними засобами протидії брехні і маніпуляціям колективною свідомістю. Водночас такий розвиток інформаційної культури, крім мотивації навчати і навчатись, потребує ресурсів часу, когнітивних зусиль обох сторін навчального процесу та ресурсних психологічних станів для якісного опанування, засвоєння складних алгоритмів раціонального опрацювання інформаційного хаосу сьогодення. Це схоже на необхідність конструювати вогнегасники тоді, коли пожежа вже спалахнула. Нестача у населення, зокрема у представників педагогічної спільноти як користувачів кіберпростору, напрацьованих навичок інформаційної гігієни та впевненої, суб'єктивної позиції призводить до станів соціальної та життєвої дезорієнтації, фрустрації через втрату “комфорту відомого”, втрати орієнтирів діяльності і навіть руйнування персональних ціннісно-сміслових систем життєтворення (Богдан, 2024b). У цьому разі важливим є фокусування уваги та зусиль людини на чомусь зрозумілому і водночас привабливому як для колективної свідомості, так і на рівні персональних орієнтирів активності.

Мета статті – розкрити наявність в українців певного потенціалу щодо розбудови персонального добробуту у взаємодії зі стратегіями подолання викликів війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Поняття добробуту, колективного або індивідуального, є фокусом уваги дослідників споріднених галузей – філософії, соціології, економіки, психології тощо. Що ж до останньої, то найбільш активно концепт добробуту, або “well-being” в англійській мові, вивчають і розробляють представники позитивної психології. Слід зазначити, що зацікавленість дослідників питаннями людського щастя, добробуту протягом останніх 20-30 років

зростає в геометричній прогресії. Якщо на початку тисячоліття, у 2000 році, за даними пошукової системи PubMed, кількість публікацій за ключовим словом “well-being” становила понад 127 тисяч одиниць, то вже у 2022 році (рік повномасштабного вторгнення в Україну) – майже 758 тисяч, а в ще не завершеному 2024 році досягла 630 тисяч. Це попри плутанину з англomовним написанням (well-being чи wellbeing), спорідненими поняттями (wellness, happiness), а коли йдеться про вітчизняні дослідження – попри складнощі перекладу (добробут, щастя, або аналог перекладу російською – благополуччя) (Баніт, & Мерзлякова, 2022).

Навіть занурені в тему добробуту представники позитивної психології звертають увагу на надзвичайну складність завдання узгодити й уніфікувати ключові поняття і дефініції (Тов, 2018). Тож хочемо навести найпоширеніше й найкоротше визначення добробуту (well-being), запропоноване The Britannica Dictionary: “Добробут – це стан проживання щастя, здоров’я та успіху” (Well-being definition & meaning / Britannica Dictionary, б. д.). Що ж до видів добробуту, то його поділяють на матеріальний і духовний (Близнюк, 2008), психічний, соціальний, економічний (Колісніченко та ін., 2024); фізичний, особистісний, екзистенційний, культурологічний (Каргіна, 2015); психологічний, суб’єктивний, психофізіологічний, сімейний, професійний (Харитинський, 2022). Згаданий вище Вільям Тов (Тов, 2018) зазначає, що найбільш поширеними в царині позитивної психології є два підходи до концептуалізації добробуту: 1) оцінка людиною власного життя (приємні відчуття, неприємні відчуття і чи задовольняє життя взагалі); 2) наявність певних потреб або якостей, необхідних для психологічного зростання та розвитку. Перший підхід відомий як гедонічний, або суб’єктивний, добробут, другий – як евдемонічний добробут. Також дослідник наводить приклади досліджень, де показники гедонічного і евдемонічного добробуту корелюють між собою.

У просторі українських досліджень добробуту концепт евдемонічного добробуту є найбільш популярним, оскільки такі орієнтири передбачають осмисленість та зусилля самої людини в побудові життєвого простору згідно з персональними уявленнями про те, що є “добрим”. При цьому життєві негаразди, складнощі, виклики радше допомагають зростанню людини і є своєрідним бекграундом її добробуту, особистого становлення та розвитку. Та попри таку популярність цього напрямку він також має величезну неузгодженість, коли йдеться про визначення та концептуалізацію. Так, дослідник щастя і редактор узагальненого посібника з евдемонії Джоар Вітерсе фіксує в сучасних англomовних джерелах сорок одне визначення евдемонічного добробуту (Vittersø, 2016, p. 10-11).

Додаткові концепції добробуту, які не належать до гедонічної чи евдемонічної моделі, – це передусім теорія переживання потоку М. Чиксентмігаї (Csikszentmihalyi, 2014), згідно з якою людина оптимально залучена до того, що вона робить. Стани потоку вимагають делікатного балансу між складнощами завдання і вмінням людини справлятися з цими викликами. В ідеалі діяльність не має бути надто легкою чи дуже складною, а робити виклик на рівні, що трохи перевищує поточні навички людини. Це створює можливості для розширення рівня компетентностей, якщо завдання буде виконано.

Цікавим, на нашу думку, напрямом дослідження добробуту є дослідження позитивних переконань та оптимізму. Так, Тейлор і Браун (Taylor, & Brown, 1988) показали, що позитивні переконання людей щодо власного майбутнього, самих себе і власної здатності контролювати результати діяльності є важливими ознаками психічного здоров'я. Зокрема, такі “позитивні ілюзії” можуть бути особливо функціональними, коли люди стикаються з труднощами. Такі результати додають оптимізму в контексті проживання українцями реалій війни.

З усього розмаїття концепцій добробуту ми зупинилися на моделі процвітання Мартіна Селігмана PERMA (Seligman, 2013): позитивні емоції; залучення, або стан потоку; конструктивні стосунки; сенси; досягнення. При цьому позитивні емоції мають суб'єктивну природу (суб'єктивний складник добробуту), а всі інші складники – залучення, стосунки, сенси, досягнення – об'єктивну природу і їх можна назвати стратегіями побудови психологічного добробуту. Тому ми далі будемо використовувати термін “психологічний добробут” у контексті моделі процвітання PERMA М. Селігмана.

На коректне й адекватне українським реаліям визначення психологічного добробуту (PWB – Psychological Wellbeing) ми натрапили в англomовному огляді джерел щодо цього поняття (Dr. M. Dhanabhakum & Sarath M, 2023), де PWB, тобто психологічний добробут, трактується як стан розуму, коли людина здатна розвивати свій потенціал, продуктивно працювати і долати звичайні життєві стреси.

Нарешті, поєднання в одному дослідженні понять психологічного добробуту і резильєнтності (стійкості) представлено в розвідці, присвяченій засобам сприяння PWB (Tang et al., 2019). Дослідники зазначають, що “психологічний добробут є основною ознакою психічного здоров'я і його можна визначити як гедонічне (насолада) і евдемонічне (сенси, задоволення) щастя, а також стійкість (подолання, регуляція емоцій, здорове вирішення проблем)” (Tang et al., 2019).

Про пов'язаність стратегій побудови персонального добробуту і копінг-стратегій свідчать роботи українських дослідників, зокрема

дослідження Л. Карамушки (2020; 2022; 2023). Дослідниця впевнена, що копінг-стратегії та стратегії побудови суб'єктивного добробуту тісно пов'язані, оскільки обидві спрямовані на поліпшення психологічного здоров'я і загального відчуття щастя. Дослідження, проведене Л. Карамушкою на вибірці представників науково-педагогічної спільноти, показало, що копінг-стратегії є суттєвим психологічним чинником суб'єктивного добробуту персоналу наукових та освітніх організацій (Карамушка, 2023).

Наше попереднє дослідження, у якому використано модель BASIC Ph, присвячене виявленню ключових стратегій подолання стресу у педагогів (Banit, & Merzliakova, 2023). Модель базується на ідеї, що кожна людина має внутрішні сили або ресурси для подолання наявних викликів. Ці ресурси актуалізуються в стресових ситуаціях, саме тому намагання вижити походить від здорового, а не патологічного інстинкту (Lahad, 2016). Автор моделі М. Лахад визначає подолання як постійне зусилля для вирішення життєвих проблем, тому BASIC Ph є ефективним інструментом оцінювання резильєнтності, втручання та відновлення.

Ми вирішили розширити вибірку, залучивши до неї представників непедагогічних професій, та перевірити означений взаємозв'язок стратегій психологічного добробуту і копінг-стратегій представників вибірки за допомогою іншої, альтернативної, моделі добробуту (модель процвітання PERMA М. Селігмана) і моделі BASIC Ph (Lahad, 2016). Також ми дещо розширили дослідження, увівши характеристики гендеру, віку, місця проживання. Особливий акцент зроблено на пошуку позитивних наративів психічного здоров'я та психологічного відновлення українців в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для дослідження копінг-стратегій українців ми скористалися моделлю BASIC Ph (Lahad Moody) та розробленою на її основі тестовою методикою “Місток над прірвою”. Методика містить 36 питань щодо можливого реагування людини на поточні виклики чи ситуацію стресової напруги, які, відповідно, згруповані в шість шкал: В (belief and values) – віра і переконання; А (affect and emotions) – почуття; S (sociability) – соціалізація, підтримка родини, групи, друзів; І (imagination and creativity) – уява і творчість; С (cognition and thought) – мислення, когніції, думки; Ph (physiological activity) – фізичне (тіло, вправи). Опитувальник було викладено у вільний доступ на платформі Online Test Pad, завдяки чому зацікавлені особи могли відповісти на питання тесту й отримати персональний результат щодо переважних копінг-стратегій.

Статистичні характеристики вибірки. Вибірка формувалася спонтанно: частково це були учасники формальних та інформальних

психоедукаційних заходів щодо підвищення рівня психологічної резильєнтності українців в умовах війни, частково – зацікавлені особи, що самостійно вирішили пройти опитування. Зазначений тест і досі доступний для респондентів, що згодом дасть змогу порівняти відповіді респондентів за період воєнних дій і в часи післявоєнного відновлення.

З травня 2022-го по жовтень 2024 року на питання опитувальника відповіли 4843 респонденти. За роками ми отримали такий розподіл відповідей: 2022 рік – 2828 респондентів (58% усієї вибірки), 2023 – 1005 респондентів (21%), 2024 – 1010 респондентів (21%). Як бачимо, активність респондентів протягом першого року повномасштабного вторгнення була найвищою. Частково це пов'язано з об'єктивними чинниками – на той час ми активно проводили групи психологічної підтримки для освітян, де просили учасників заходів долучитися до опитування; частково – через певне звикання українців до реалій війни і краще розуміння себе та власної здатності долати виклики.

Вибірку склали 4172 жінки (86%) і 671 чоловік (14%) з таким розподілом за регіонами України: Київ і Київщина – 17%; Центральна Україна (Кіровоградська, Полтавська, Черкаська області) – 3%, Північна Україна (Житомирська, Київська, Сумська і Чернігівська області) – 25%, західні регіони (Вінницька, Волинська, Закарпатська, Івано-Франківська, Львівська, Рівненська, Тернопільська, Хмельницька і Чернівецька області) – 13%, Південна Україна (Запорізька, Дніпропетровська, Херсонська, Одеська і Миколаївська області) – 9%, Схід України (Харківська, Донецька і Луганська області) – 5%. Що ж до типу населених пунктів, то 43% респондентів є мешканцями великих міст (Київ, Харків, Дніпро, Львів, Донецьк), близько 25% проживають у менших за розмірами містах і містечках, 26% – мешканці селищ і сіл. Віковий розподіл респондентів такий: до 20 років – 10%, 20-29 років – 20%, 30-39 років – 24%, 40-49 років – 24%, 50-59 років – 17%, старше 60 років – 5%.

Питання щодо професійної діяльності дало змогу виокремити більш деталізовано представників педагогічної спільноти і респондентів, що мають іншу, відмінну від педагогічної, діяльність. Ми отримали такий розподіл по вибірці: учителі – 41%, психологи – 11%, керівники та адміністративна ланка – 6%, інша педагогічна діяльність – 10%, інша непедагогічна діяльність – 25%, студенти – 7%.

Зв'язок копінг-стратегій і стратегій психологічного добробуту.

Першим етапом дослідження стало виявлення найпоширеніших у середовищі освітян копінг-стратегій подолання викликів війни. Отримані результати, аналіз та висновки представлено в англomовній публікації “Визначення ключових стратегій стійкості українських педагогів в

умовах війни” (Banit, & Merzliakova, 2023). Результати дослідження показали, що найчастіше для подолання стресу вчителі спираються на когнітивні навички та вміння – аналіз інформації, навички критичного мислення та стратегії планування. Другим впливовим каналом стресостійкості є світогляд педагогів. Водночас вчителі недостатньо активно застосовують свої емоційні і творчі настановлення для подолання стресу. Готовність освітян покладатися на соціальну підтримку й підтримку громад у важкі часи виявилася найменш впливовим фактором.

Вище вже йшлося про взаємозв'язок складників психологічного добробуту і характеристик психологічної стійкості особистості. Отже, ми вирішили перевірити таку гіпотезу: люди, що займають проактивну позицію в умовах стресу війни, більшою мірою спрямовані на суб'єктну позицію в побудові добробуту, ніж ті, хто обрав пасивну позицію та почувається жертвою обставин. Ця гіпотеза перебуває в смисловій відповідності до евдемонічного розуміння добробуту і щастя.

Відтак відповіді всього масиву вибірки на запропоновані в опитувальнику тридцять шість питань було оброблено методом факторного аналізу (програма SPSS). Факторизація масивів даних – метод головних компонентів для вилучення факторів і varimax-обертання для їх перетворення – дала змогу побудувати дев'ятифакторну модель, що містить 30 питань опитувальника, пояснює 56% дисперсії і дає змогу робити припущення щодо певних тенденцій розподілу отриманих відповідей.

Означимо ці тенденції.

Найвпливовіший фактор, що пояснює близько 10% усієї дисперсії, об'єднує такі твердження: *Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається; Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх; Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і, якщо є змога, обираю найліпший із них; Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми; Я намагаюся знайти розв'язання проблеми в найліпший спосіб з тих, які знаю, обмірковую кожен з них; Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.*

Ми презентували твердження не в порядку їхньої значущості, а в порядку логіки можливих дій респондентів, аби продемонструвати внутрішню цілісність та однозначність виокремленої компоненти. Зазначені дії свідчать про готовність людини до активного додання труднощів, що виникли, та обирання нею проблемно-орієнтованого, раціонального і проактивного стилю поведінки в складній ситуації.

Ми назвали цей фактор “Проактивність і досягнення”, щоб

підкреслити логічний зв'язок з компонентою А – accomplishments/achievements – досягнення/результати – п'ятикомпонентної формули процвітання Мартіна Селігмана PERMA.

Наступний фактор пояснює 7% дисперсії й охоплює такі твердження: *Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе в спокійному, безтурботному місці; Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки – як спосіб пошуку розв'язання проблеми; Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві; Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб.*

Такі дії свідчать про суб'єктивно (емоційно) орієнтований стиль реагування на виклики, що першочергово фокусується на стабілізації емоційного стану. Ми назвали цей фактор “Позитивні емоції” і зіставили його з компонентою Р – positive emotions – моделі Мартіна Селігмана.

Два наступних фактори мають значущість по 6% і також співвідносяться з компонентами моделі PERMA: Е – engagement – залученість і R – relationships – стосунки.

Фактор, котрий ми назвали “Залученість та активність”, містить такі твердження: *Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю; Я постійно займаюся фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо; Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою), аби позбутися надлишку енергії.*

Перелік тверджень демонструє фізичну активність людини і її готовність вкладати власну енергію в реальну, на противагу віртуальній, діяльність.

Фактор, який ми назвали так само, як називається і компонента моделі PERMA “Стосунки”, відповідає такому переліку тверджень: *Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї; Я шукаю підтримки в людей; Я глибоко занурююся у взаємини з членами громади або організації, до якої належу; Я спілкуюся з друзями телефоном; Я пишу листи й e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь.*

Нарешті, фактор, що засвідчив впливовість у 5%, можна зіставити з компонентою М – meaning або сенс – у моделі PERMA. Ми назвали цей фактор “Життєві сенси і віра в себе”. Цей фактор скомпонував такі твердження: *Моє кредо: “Я зможу пережити це, незважаючи ні на що”; Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди; Моє кредо: “Те, що не б'є мене, робить мене сильнішим”.*

Отже, ми виявили відповідність виділених факторів складникам моделі процвітання Мартіна Селігмана (табл. 1).

Таблиця 1

Зіставлення факторів отриманої моделі зі складниками моделі PERMA

П'ять факторів моделі		PERMA Мартіна Селігмана	
1. Позитивні емоції	Емоційно орієнтований стиль реагування на виклики, що фокусується на стабілізації емоційного стану	P – positive emotions – позитивні емоції	Оптимістично налаштовані люди мають переваги щодо якості життя
2. Залученість та активність	Фізична активність, витрачання енергії на реальну, на противагу віртуальній, діяльність	E – engagement – залученість	Залученість, захопленість справою та відчуття потоку. Потокова свідомість, або стан потоку, виникає, коли людина повністю зосереджена на завданні та досягненні мети
3. Стосунки	Соціальна активність і взаємодія з оточенням	R – relationships – стосунки	Стосунки, які людина має у своєму житті – на роботі і вдома – друзі, рідні, колеги, знайомі, живлять та підтримують у разі їх конструктивності
4. Життєві сенси і віра в себе	Здатність до подолання перешкод та життєвих труднощів, віра у свої сили	M – meaning – сенс	Копітка праця із самоусвідомлення, самоствердження та самореалізації
5. Проактивність і досягнення	Готовність до активного подолання труднощів з обиранням проблемно-орієнтованого, раціонального і проактивного стилю поведінки	A – accomplishments, achievements – результати	Ситуативні та життєві досягнення поліпшують самопочуття, розвивають відчуття впевненості та самоефективності

Зіставлення змісту факторів вибудованої моделі і компонент моделі Мартіна Селігмана PERMA дає змогу використати виділені фактори для з'ясування психологічної готовності українців, що взяли участь в опитуванні, до побудови персонального і соціального добробуту. Нагадаємо, що більшість вибірки представляє освітянську професійну спільноту, тому певною мірою можна говорити про ціннісні орієнтири щастя та добробуту саме цієї професійної групи.

Але спочатку розглянемо ще чотири фактори виділеної моделі, котрі пояснюють 4-5% дисперсії та характеризують менш конструктивні стратегії проживання стресових умов війни. Три з них відображають складники когнітивно-поведінкового підходу і свідчать про поведінковий, емоційний та когнітивний дисбаланси як реагування на наявні виклики.

Фактор, який ми назвали “Поведінковий дисбаланс”, містить такі твердження: *Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт; Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію; Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе; Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай; Я здаюся і покладаюся на долю в розв’язанні проблеми.*

Фактор, названий нами “Емоційний дисбаланс”, більше торкається емоційної сфери і нездатності особистості впоратися з власними емоціями. Він об’єднав такі твердження: *Я не тримаю почуття всередині й звільняюся від них через плач, сміх або крик; Я даю вихід власним емоціям.*

Неготовність прийняти реальність і тому уникання думок про неї ми назвали “Когнітивний дисбаланс”. Цей фактор охоплює твердження: *Я мрію і думаю про ліпші часи, уявляю їх; Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще.*

Нарешті, останній за значущістю фактор моделі – 4% дисперсії – свідчить про роль персональних систем віри. Ми назвали його “Системи віри”, але виокремити позитивний або негативний вплив цього фактору в умовах стресу війни на загальну соціальну невизначеність не є можливим у форматі цього дослідження. Цей фактор містить такі твердження: *Я прошу допомоги у Бога в молитві; Я спираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію.*

Стратегії психологічного добробуту у взаємодії зі статистичними ознаками вибірки. Нижче ми розглянемо ті закономірності, які були помічені завдяки зіставленню п’яти факторів, що свідчать про готовність людини активно вибудовувати власний добробут, зі статистичними характеристиками вибірки. Для наочності ми

розподілили масив значень за кожним фактором на п'ять рівнів: 1 – низький, 2 – нижче середнього, 3 – середній, 4 – вище середнього, 5 – високий рівень. (Нагадуємо, що виділені рівні мають значення тільки всередині нашої вибірки, яка є обмеженою через специфіку її формування). Отже, нам вдалося отримати розподіл значень виділених факторів за ознакою гендеру (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінності стратегій психологічного добробуту у жінок і чоловіків

Виділені фактори/стать	N	Стратегії формування психологічного добробуту					Персональні системи вірувань
		Позитивні емоції	Залученість, активність	Стосунки, соціальність	Сенси, віра в себе	Проактивність і досягнення	
Жінки	4172	2,98	3,14	3,09	3,06	3,07	3,15
Чоловіки	671	3,22	2,93	2,71	3,11	3,09	2,39

Отримані результати дають змогу припустити, що чоловікам для формування простору психологічного добробуту важливо зберігати позитивний емоційний настрій і вірити у власні сили. Жінкам також потрібна віра у власні сили, але водночас жінки більшою мірою, порівняно з чоловіками, мають проявляти активність, узгоджену з персональними системами вірувань. Також для жінок, порівняно з чоловіками, важливіший аспект соціальної взаємодії та побудови конструктивних стосунків з оточенням.

Що ж до деструктивних копінг-стратегій, то всі три типи дисбалансів – когнітивний, емоційний, поведінковий – більшою мірою проявляються у жінок, ніж у чоловіків (табл. 3).

Таблиця 3

Відмінності в прояві деструктивних копінг-стратегій у жінок і чоловіків

Виділені фактори/стать	N	Деструктивні копінг-стратегії		
		Когнітивний дисбаланс	Емоційний дисбаланс	Поведінковий дисбаланс
Жінки	4172	3,10	3,16	3,05
Чоловіки	671	2,74	2,37	2,70

Отримані результати відображають найбільшу складність, коли йдеться про формування простору психологічного добробуту для жінок, – емоційне розбалансування. Можливо, для жіночої аудиторії має сенс

застосовувати передусім спеціалізовані психоедукаційні заходи з розвитку емоційного інтелекту та навичок емоційної саморегуляції. Особливо це важливо для педагогічної спільноти, де працюють переважно жінки.

Звернімо увагу і на середні значення показників стратегій формування психологічного добробуту (табл. 3) і деструктивних копінг-стратегій (табл. 4) для представників різних професійних груп, які брали участь у нашому дослідженні. (Ми не вносили в таблиці показники представників інших педагогічних професій і студентів через низьку диференційованість цих вибірок).

Таблиця 4

Відмінності в прояві стратегій психологічного добробуту у представників різних професійних груп

Виділені фактори/ професійні групи	Частка у вибірці, %	Стратегії формування психологічного добробуту					Персональні системи вірувань
		Позитивні емоції	Залученість, активність	Стосунки, соціальність	Сенси, віра в себе	Проактивність і досягнення	
Учитель	41	2,94	3,51	3,15	3,25	3,07	3,47
Психолог	11	3,09	2,86	3,12	2,95	3,27	2,86
Керівна ланка	6	3,00	2,88	3,06	2,94	3,41	2,92
Непедагогічна діяльність	25	3,07	2,72	2,83	2,81	3,00	3,06

Як бачимо, найвпливовішою стратегією побудови психологічного добробуту для вчителів є активність, залученість і віра у власні сили (табл. 4). За цим показником учителі помітно відрізняються від представників інших професій. Можемо припустити, що цьому сприяє опора на персональні системи вірувань. Також впадає в очі найнижчий показник складника “позитивні емоції”. Серед представників педагогічної спільноти лише у психологів цей показник близький за значенням до показників представників непедагогічних професій. Тобто освітяни, насамперед учителі, меншою мірою, ніж представники інших професійних груп, налаштовані на позитивне світосприйняття. Водночас ті самі вчителі найбільш упевнені в персональних системах вірувань, активні та сповнені віри у власні сили для досягнення поставлених цілей.

Що заважає представникам різних професійних груп вибудувувати

простір добробуту, тобто які деструктивні копінг-стратегії їм властиві? (табл. 5).

Таблиця 5

Відмінності в прояві деструктивних копінг-стратегій у представників різних професійних груп

Виділені фактори/ професійні групи	Частка у вибір- ці, %	Деструктивні копінг-стратегії		
		Когнітивний дисбаланс	Емоційний дисбаланс	Поведінковий дисбаланс
Учитель	41	3,09	3,03	2,96
Психолог	11	2,82	3,44	2,82
Керівна ланка	6	2,82	3,01	2,93
Непедагогічна діяльність	25	3,05	2,98	2,09

Звернімо увагу на те, що найвищі показники когнітивного дисбалансу саме у представників учительської спільноти. Нагадаємо, що цей показник охоплює такі твердження: *Я мрію і думаю про ліпші часи, уявляю їх; Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще.* Тож можемо зробити обережне припущення, що вчителі частіше, ніж інші професійні групи, сумують за минулим і не приймають факт докорінних змін нашої спільної соціальної реальності. Цей напрям може буде актуальною темою психоедукаційних заходів для освітан. Також помітним є розрив у значеннях показників поведінкового дисбалансу між представниками педагогічної спільноти і представниками непедагогічної сфери діяльності. Зміст цього фактору такий: *Я висловлюю почуття у власній завуальованій спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт; Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію; Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе; Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай; Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми.* Поведінкова саморегуляція педагогів є дуже важливою, тому що саме вчителі формують простір соціальної взаємодії поколінь майбутнього. І в такому контексті тренінги конструктивної взаємодії для вчителів в умовах стресової напруги в суспільстві видаються дуже актуальними. Що ж до емоційної саморегуляції, котра, як було зазначено вище, більш актуальна для жінок порівняно з чоловіками, то дещо неочікуваним видається найвищий показник емоційного дисбалансу саме у представників шкільних психологів. Нагадаємо зміст цього показника: *Я не тримаю почуття всередині й звільняюся від них через плач, сміх або крик; Я даю вихід власним емоціям.* Справді, дуже важливо не тримати в собі складні емоційні

переживання, а знайти адекватний спосіб для їх вивільнення. Сподіваємося, що представники педагогічних професій, і психологи найперше, знаходять адекватні простори для такого вивільнення. Тема емоційного відреагування, оволодіння екологічними засобами емоційної саморегуляції, розвитку психосоціальних навичок завжди була актуальною для педагогічної спільноти, а в часи війни така актуальність стала нагальною.

Коли ж говорити про віковий розподіл, то здатність до позитивного емоційного налаштування знижується з віком, інші ж показники готовності вибудувати персональний добробут мають позитивну динаміку (рис.). Найбільшу вікову динаміку демонструють показники позитивного емоційного налаштування (переважно зменшення з віком) і показники залученості та активності (зростання). Так звана криза 40 років є періодом, коли позитивні емоційні налаштування мають найнижчий рівень. Можливо, для цієї категорії тренінги навичок позитивної психології та інші активності, що розвивають позитивне світосприйняття, були б особливо доцільними. Для молодих людей віком до 30 років найважливішим завданням є виокремлення власних сенсів, активна діяльність щодо їх реалізації – саме ці фактори сприяють розбудові психологічного добробуту якнайбільше. Слід зауважити, що фактор залученості, активності має найбільш виражену вікову динаміку. Опосередковано це свідчить про важливість навчання протягом життя та активну життєву позицію, що також сприяє формуванню психологічного добробуту. Також впадає в очі зниження впливу фактору “Проактивність і досягнення” з досягненням пенсійного віку та водночас зростання значень фактору “Позитивні емоції” в цей період. Можемо припустити, що саме в цей період люди більшою мірою пов’язують психологічний добробут не так із соціальними досягненнями, як із загальним позитивним світосприйняттям і певною збалансованістю інших складників добробуту: реалізацією власних життєвих сенсів і, як наслідок, вірою у власну здатність долати життєві перешкоди; наявною мережею конструктивних соціальних стосунків, продовженням періоду професійної залученості та активності.

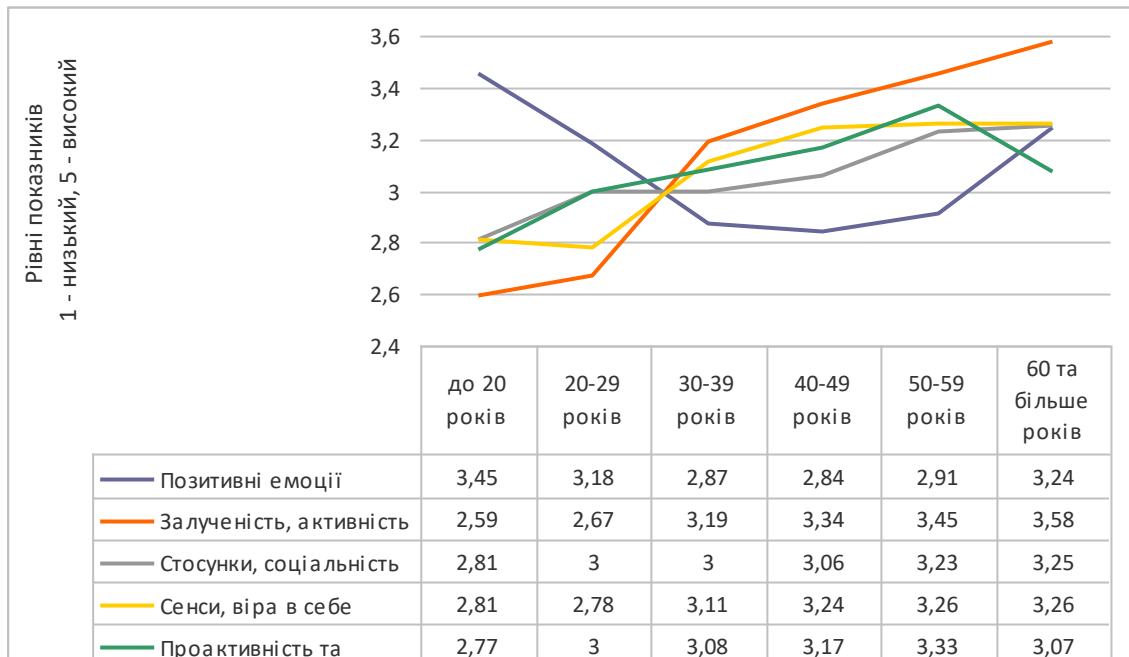


Рис. Вікова динаміка стратегій побудови добробуту

Також заслуговує на увагу розподіл значень складників виділеної факторної моделі між представниками великих міст (Київ, Дніпро, Харків, Львів, Донецьк), інших міст України та селищ (табл. 6). (Не всі респонденти зазначали місце проживання, тому відсотковий розподіл вибірки дещо нижчий за 100%). Як бачимо, представники великих міст лідирують за показником позитивних емоційних налаштувань і показником проактивності й досягнень. Представники селищ випереджають за показниками залученості, активності, більшою вірою у власні сили і відрізняються більш сталими системами вірувань. Тобто психологічний добробут жителів великого міста і села різняться за внутрішніми налаштуваннями. Значення респондентів з невеликих міст для більшості показників лежать посередині, крім показника проактивності і досягнень – він найнижчий саме для жителів міст і містечок. Можемо зробити обережне припущення про менш сприятливі умови в часи війни для жителів маленьких міст України порівняно з великими містами і навіть із селищами для прояву активної соціальної позиції та професійних досягнень.

Таблиця 6

Відмінності в стратегіях формування психологічного добробуту між представниками великих міст, містечок і селищ

Виділені фактори/стать	Частка в загальній вибірці, %	Стратегії формування психологічного добробуту					Персональні системи вірувань
		Позитивні емоції	Залученість, активність	Стосунки, соціальність	Сенси, віра в себе	Проактивність і досягнення	
Великі міста	43	3,10	2,84	3,02	2,95	3,13	2,79
Міста і містечка	25	2,94	3,21	3,05	3,05	2,95	3,13
Селища, села	26	2,97	3,54	3,06	3,23	3,00	3,32

Що ж до різних регіонів України, то отримані дані не мають виражених відмінностей у показниках, тож ми не конкретизуємо тут ці дані.

Узагальнення результатів дослідження. Проведений факторний аналіз масивів даних опитувальника BASIC PH (M. Lahad) щодо актуальності для респондентів певних способів долати стрес (2022–2024 роки, 4843 респонденти) дав змогу побудувати дев'ятифакторну модель, перші п'ять факторів якої узгоджені зі складниками моделі процвітання PERMA (M. Selihman). Це свідчить про взаємозв'язок копінг-стратегій зі стратегіями психологічного добробуту. Також у

побудованій факторній моделі виокремлено деструктивні прояви в реагуванні на стрес – поведінковий, емоційний та когнітивний дисбаланси.

Виявлено зворотний кореляційний зв'язок між стратегіями побудови добробуту й ознаками дисфункціонального реагування на виклики війни. Фактор, що стосується систем вірувань, пов'язаний як з конструктивними налаштуваннями респондентів, так і з можливими деструктивними проявами.

Показано різницю стратегій психологічного добробуту жінок і чоловіків: для чоловіків важливо зберігати позитивний емоційний настрій і вірити у власні сили; для жінок важливіший аспект соціальної взаємодії та побудови конструктивних стосунків з оточенням.

Висунуто припущення, що освітяни, насамперед учителі, меншою мірою, ніж представники інших професійних груп, налаштовані на позитивне світосприйняття. Водночас учителі найбільш упевнені в персональних системах вірувань, активні і сповнені віри у власні сили для досягнення поставлених цілей.

Досліджено вікову динаміку стратегій психологічного добробуту. Найбільш узгоджені між собою ці стратегії у віці 30-40 років. До цього віку помітна перевага позитивних емоційних налаштувань (юнацький оптимізм), після 40 років стає найбільш значущим складник активності і залученості.

Проведено порівняльний аналіз переваг у представників великих міст, містечок і селищ щодо побудови персонального добробуту. Представники великих міст лідирують за показником позитивних емоційних налаштувань та показниками проактивності й досягнень. Жителі маленьких міст України порівняно з мешканцями великих міст і навіть селищ мають найнижчі показники прояву активної соціальної позиції та професійних досягнень.

Висновки і практична значущість. Проведене дослідження дає підстави говорити про наявність в українців певного психологічного потенціалу щодо розбудови психологічного добробуту навіть в умовах війни. Цей потенціал пов'язаний з їхньою проактивною позицією, залученістю до діяльності. Долання труднощів війни підсилює наявний потенціал завдяки зміцненню, нарощуванню віри в себе і здатності спиратися на власні життєві сенси.

Найбільшої уваги потребують навички емоційної саморегуляції, особливо у представників педагогічної спільноти. Позитивне світосприйняття є тим ресурсом, що надихатиме і вчителів, і учнів обирати життєві траєкторії гідних і сильних духом громадян на протипагу позиції жертви.

Що ж до різних цільових аудиторій, то особливу увагу варто звертати на такі напрямки психоедукації та психологічної просвіти:

- розвиток емоційного інтелекту та навичок емоційної саморегуляції – для жіночої аудиторії взагалі та представників педагогічної спільноти зокрема;

- позитивне світосприйняття, готовність дивитись у майбутнє з оптимізмом, здатність вибудовувати це майбутнє власною енергією та активністю – для української педагогічної спільноти і для мешканців маленьких міст України;

- вибудовування власних сенсів, мотивація до активної діяльності щодо їх реалізації – для молодих людей віком до 30-35 років.

Психоедукація і психологічна просвіта можуть відбуватися як під час безпосереднього контакту з представниками цільових аудиторій, очно або онлайн, так і за допомогою цільових інформаційних впливів масмедіа.

Список використаних джерел

Баніт, О., & Мерзлякова, О. (2021). Упровадження концепції “wellbeing” у корпоративну культуру організації. У *Стратегія бізнес-організації в умовах невизначеності / стратегія організації vs visca-svitu*, Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10 листопада 2021 р.), Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (с. 20–24). Взято з <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738389>

Близнюк, В. (2008). Добробут. *Енциклопедія Сучасної України*. Взято з <https://esu.com.ua/article-22384>

Богдан, О. Л. (2024a). Вплив масмедіа на ціннісні орієнтири щастя й добробуту українців. *Імідж сучасного педагога*, 6 (219), 10–15. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6\(219\)-10-15](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6(219)-10-15)

Богдан, О. Л. (2024b). Ціннісні орієнтири українського суспільства на повоєнне відродження та соціальний добробут: психологічний аспект. *Імідж сучасного педагога*, 3 (216), 54–60. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3\(216\)-54-60](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-54-60)

Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Т. 1*, 55, 23–30. Взято з https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf

Карамушка, Л. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (28), 17–25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>

Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН

України. Взято з <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>

Каргіна, Н., & Рубський, В. (2020). Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. *Психологія: реальність і перспективи*, (14), 90–96. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.155

Колісниченко, П. Т., Конечний, Г., & Гомон, Н. (2024). Психічний, соціальний та економічний добробут. *Time description of economic reforms*, (4), 6–12. <https://doi.org/10.32620/cher.2023.4.01>

Найдьонова, Л. (2022). Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології*, 12 (26), 173–197. <https://doi.org/10.33120/porp-Vol26-Year2022-109>

Найдьонова, Л., & Найдьонов, М. (2024). Концепція цифрової медіаосвіти: обґрунтування необхідності змін в умовах тривалої війни. *Проблеми політичної психології*, 15(29), 96–135. <https://doi.org/10.33120/porp-Vol15-Year2024-154>

Пекар, В. (2023, Вересень, 29). Припинити бігати по колу: Якою має бути стратегія для завершення війни. *Новини України – останні новини України сьогодні*. УНІАН. Взято з https://www.unian.ua/war/strategiya-dlya-zavershennya-viyuni-v-ukrajini-ekspert-skazav-yakoyu-vona-maye-buti-12409161.html#goog_rewarded

Резнік, О. (2022, Липень, 24). *Коллективна ідентичність за умов війни: Від комплексу меншовартості до нації переможців*. Фонд “Демократичні ініціативи” ім. Лька Кучеріва. Взято з <https://dif.org.ua/article/kolektivna-identichnist-za-umov-viyuni-vid-kompleksu-menshovartosti-do-natsii-peremozhstv>

Харитинський, А. (2022). Теоретичне дослідження поняття благополуччя в іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*, 64 (6), 136–143. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-136-143>

Banit, O., & Merzliakova, O. (2023). Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *European humanities studies State and Society*, 1, 4–23. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>

Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>

Lahad, M. (2016). From victim to victor: The development of the Basic PH model of coping and resiliency. *Traumatology an International Journal*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105>

Lahad, M. et al.(2012). *Basic Ph Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Kingsley Publishers, Jessica

Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York; Toronto, Atria. Retrieved from <https://cmc.marmot.org/Record/.b5144169x>

Tang, Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>

Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Взято з https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/2836

Vittersø, J. (2016). The most important idea in the world: an introduction. In *International handbooks of quality-of-life* (pp. 1–24). https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_1

Well-being definition & meaning / Britannica Dictionary. (б. д.). *Encyclopedia Britannica / Britannica*. Взято з <https://www.britannica.com/dictionary/well-being>

References

Banit, O., & Merzliakova, O. (2023). Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *European humanities studies State and Society*, 1, 4–23. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01> (in English)

Banit, O., & Merzliakova, O. (2021). Uprovadzhennia kontseptsii “wellbeing” u korporatyvnu kulturu orhanizatsii [Introduction of the concept of “wellbeing” into the corporate culture of the organization]. In *Strategy of business organization in conditions of uncertainty / strategy of organization vs vuca-world*, Materials of the International Scientific and Practical Internet Conference (November 10, 2021). Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman (pp. 20–24). Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738389> (in Ukrainian)

Blyznyuk, V. (2008). Dobrobut [Well-being]. In *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy* [Encyclopedia of Modern Ukraine]. Retrieved from <https://esu.com.ua/article-22384> (in Ukrainian)

Bohdan O. (2024b) Vplyv masmedia na tsinnisni oriientyry shchastia i dobrobutu ukraintsiv [The influence of mass media on the value orientations of happiness and well-being of Ukrainians]. *Image of a modern teacher*, 6 (219), 10–15. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6\(219\)-10-15](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6(219)-10-15) (in Ukrainian)

Bohdan, O. (2024a). Tsinnisni oriientyry ukrainskoho suspilstva na povoienne vidrodzhennia ta sotsialnyi dobrobut: psykholohichniy aspekt [Value orientations of Ukrainian society for post-war revival and social wellbeing: a psychological aspect]. *Image of a modern teacher*, 3(216), 54–60. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3\(216\)-54-60](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-54-60) (in Ukrainian)

Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8> (in English)

Dr., M., Dhanabhakyaam., Sarath., M. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603-607. doi: 10.48175/ijarsct-8345. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345> (in English)

Karamushka L. M., & Snihur, Yu. S. (2020). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody

do klasyfikatsii, znachennia dlia psykholohichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the organization]. *Current problems of psychology*. Vol. 1, 55, 23–30. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf (in Ukrainian)

Karamushka, L. (2023). Subiektyvne blahopoluchchia personalu osvityvnykh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny: riven vyrazhenosti ta zviazok z kopinh-stratehiiami [Subjective well-being of personnel of educational and scientific organizations in wartime: level of manifestation and connection with coping strategies]. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 1(28), 17–25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2> (in Ukrainian)

Karamushka, L. M. (2022). *Psykhychnne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of the individual during wartime: how to preserve and support it]. G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/730974/> (in Ukrainian)

Karhina, N., & Rubskyy, V. (2020). Svitohliadna osnova psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Worldview basis of psychological well-being of the individual]. *Psychology: Reality and Prospects*, 1(4), 90–96. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.155 (in Ukrainian)

Kharytynskyy, A. (2022). Teoretychne doslidzhennia poniattia blahopoluchchia u inozemnykh ta vitchyznianykh pidkhodakh [Theoretical study of the concept of well-being in foreign and domestic approaches]. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 64 (6), 136–143. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-136-143> (in Ukrainian)

Kolisnichenko, P. T., Konyechnyy, H., & Homon, N. (2024). Psykhichnyi, sotsialnyi ta ekonomichnyi dobrobut [Mental, Social and Economic Well-Being]. *Time Description of Economic Reforms*, 4(4), 6–12. <https://doi.org/10.32620/cher.2023.4.01> (in Ukrainian)

Lahad, M. (2016). From victim to victor: The development of the Basic PH model of coping and resiliency. *Traumatology an International Journal*, 23(1), 27–34. <https://doi.org/10.1037/trm0000105> (in English)

Lahad, M. et al. (2012). *Basic Ph Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Kingsley Publishers, Jessica (in English)

Naydonova, L. (2022). Mediapsykholohiia viiny yak osnova kontseptualnykh transformatsii mediaosvity: vid mediatravy do travmainformovanykh praktyk [Media Psychology of War as the Basis of Conceptual Transformations of Media Education: From Media Trauma to Trauma-Informed Practices]. *Problems of Political Psychology*, 12(26), 173–197. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-109> (in Ukrainian)

Naydonova, L., & Naydonov, M. (2024). Kontseptsiia tsyfrovoy mediaosvity: obgruntuvannia neobkhdnosti zmin v umovakh tryvalo viiny [The concept of digital media education: substantiating the need for change in conditions of prolonged war]. *Problems of political psychology*, 15(29), 96–135. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-154> (in Ukrainian)

Pekar, V. (2023). Prypynyty bihaty po kolu: Yakoiu maie buty stratehiia dlia zavershennia viiny [Stop running in circles: What should be the strategy for ending the war]. *Novyny Ukrainy – ostanni novyny Ukrainy sohodni – UNIAN* [Ukrainian news – the latest news of Ukraine today – UNIAN]. Retrieved from https://www.unian.ua/war/strategiya-dlya-zavershennya-viyni-v-ukrajini-ekspert-skazav-yakoyu-vona-maye-buti-12409161.html#goog_rewarded (in Ukrainian)

Reznik, O. (2022). *Kolektyvna identychnist za umov viiny: Vid kompleksu menshovartosti do natsii peremozhtsiv* [Collective identity in conditions of war: From inferiority complex to a nation of winners]. Ilko Kucheriv Democratic Initiatives Foundation. Retrieved from <https://dif.org.ua/article/kolektivna-identychnist-za-umov-viyni-vid-kompleksu-menshovartosti-do-natsii-peremozhtsiv> (in Ukrainian)

Seligman, M. E. P. (2013). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York; Toronto, Atria. Retrieved from <https://cmc.marmot.org/Record/.b5144169x> (in English)

Tang, Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Frontiers in Human Neuroscience, 13*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237> (in English)

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*(2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193> (in English)

Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Retrieved from https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/2836 (in English)

Vittersø, J. (2016). The most important idea in the world: an introduction. In *International handbooks of quality-of-life* (pp. 1–24). https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_1 (in English)

Well-being definition & meaning / Britannica Dictionary. (б. д.). In *Encyclopedia Britannica* / *Britannica*. Retrieved from <https://www.britannica.com/dictionary/well-being> (in English)