

<https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>
УДК 316.6

Кіра Терещенко

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ПІДТРИМКА В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Терещенко Кіра. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності.

Вступ. В умовах соціальної кризи та невизначеності, обумовлених війною рф проти України, існують значні загрози суб'єктивному благополуччю особистості. Хронічний та гострий стрес, постійна загроза життю та здоров'ю населення, масова міграція, нестабільність та невпевненість у майбутньому впливають на загальне благополуччя особистості. Отже, постає проблема дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності, його чинників, ресурсів та шляхів підтримки.

Мета: аналіз феномену суб'єктивного благополуччя та шляхів його підтримки в умовах невизначеності.

Методи. Теоретичний аналіз літератури з означеної проблеми, узагальнення, систематизація наукового матеріалу.

Результати. Суб'єктивне благополуччя особистості являє собою оцінку свого внутрішнього стану та проявів в різних сферах особистого та суспільного життя як таких, що задовольняють власним нормам та критеріям.

Серед особистісних чинників та ресурсів, які можуть впливати на підвищення благополуччя в умовах соціальної кризи та невизначеності, виокремлюють розвинуту ціннісно-нормативну сферу особистості, копінг-стратегії, резильєнтність, життєстійкість, диспозиційний оптимізм, автономність, самооцінку особистості. В умовах невизначеності одним із значних ресурсів та чинників суб'єктивного благополуччя є толерантність до невизначеності.

Забезпечення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності передбачає: а) підтримання цілісності особистості, забезпечення неперервності її особистої історії; б) профілактику та подолання негативних психічних станів, зокрема стресу, тривожності, напруженості тощо; в) сприяння самореалізації та розкриттю особистісного потенціалу в наявних умовах; г) турботу про фізичне здоров'я, забезпечення базових тілесних потреб; д) налагодження позитивних стосунків з людьми, пошук соціальної підтримки.

Висновки. Зазначені засоби та ресурси сприяють підтримці різних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності, яка посилюється під час російсько-української війни.

Ключові слова: Суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, соціальне благополуччя, особистість, підтримка, невизначеність

Tereshchenko, Kira. Subjective well-being of the individual and its promotion in conditions of uncertainty.

Introduction. Social crisis and uncertainty caused by the war of the Russian Federation against Ukraine have negative effects on subjective well-being. Chronic and acute stress, death threats and health risks, mass migration, instability and uncertainty in the future damage personal well-being. Hence the importance of studying subjective well-being in conditions of uncertainty, as well as its factors, resources and promotion.

Aim: to analyze subjective well-being and ways to promote it in conditions of uncertainty.

Methods. Theoretical analysis of the relevant literature, generalization and systematization of scientific material.

Results. Subjective well-being is an individual's assessment of their internal state and its manifestations in various spheres of personal and social life that satisfy personal norms and criteria. The personal well-being factors and resources in conditions of social crisis and uncertainty include the individual's value-normative sphere, coping strategies, resilience, vitality, dispositional optimism, autonomy, and self-esteem. In conditions of uncertainty, tolerance of uncertainty is a significant resource and factor of subjective well-being. Subjective well-being of an individual in conditions of uncertainty

can be promoted by: a) maintaining the integrity of the individual and ensuring the continuity of their personal history; b) preventing and overcoming negative mental states, in particular stress, anxiety, tension, etc.; c) promoting self-realization and realizing personal potential in the existing conditions; d) caring for physical health and satisfying basic bodily needs; e) establishing positive relationships with people and seeking social support.

Conclusions. *The considered means and resources promote various aspects of the subjective well-being of the individual in conditions of uncertainty caused by the Russian-Ukrainian war.*

Key words: *subjective well-being, psychological well-being, social well-being, individual, promotion, uncertainty*

Вступ. В умовах соціальної кризи та невизначеності, обумовлених війною РФ проти України, існують значні загрози суб'єктивному благополуччю особистості. Хронічний та гострий стрес, постійна загроза життю та здоров'ю населення, масова міграція, нестабільність та невпевненість у майбутньому впливають на загальне благополуччя особистості. Отже, постає проблема дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності, його чинників, ресурсів та шляхів підтримки.

Мета дослідження: аналіз феномену суб'єктивного благополуччя та шляхів його підтримки в умовах невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття «суб'єктивне благополуччя» особистості.
2. Розкрити особливості суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності, його чинники та ресурси.
3. Окреслити шляхи підтримки суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності.

Методи та організація дослідження. Основними методами дослідження виступали теоретичний аналіз літератури з означеної проблеми, узагальнення, систематизація наукового матеріалу.

Результати дослідження та їх обговорення. Феномен суб'єктивного благополуччя особистості широко розглядається в сучасній психології. Термін «суб'єктивне благополуччя» був введений Е. Diener (2009), надалі вчені значно розширили та поглибили розуміння цього феномену.

Дослідники виокремлюють два основних підходи щодо визначення благополуччя особистості, а саме гедоністичний (Bradburn, 1965; Diener, 2009 та ін.) та евдемоністичний підходи (Deci & Ryan, 2002; Ryff, 2014 та ін.). Гедоністичний аспект суб'єктивного благополуччя особистості розглядається як баланс позитивних та негативних емоцій, відчуття щастя і задоволеності життям (Diener, 2009 та ін.). Евдемоністичний аспект суб'єктивного благополуччя передбачає саморозвиток, самореалізацію особистості, осмисленість життя, гармонійну соціальну взаємодію (Deci & Ryan, 2002; Ryff, 2014 та ін.).

У працях деяких аналітиків є намагання поєднати гедоністичний та евдемоністичний аспекти суб'єктивного благополуччя (Коробка, 2022; Харитинський, 2022). Так, суб'єктивне благополуччя визначено як емоційно-оцінне ставлення особи до власного життя, власної особистості, взаємин з іншими людьми, що виражається у задоволеності життям загалом й окремими його сферами та є основою для самореалізації (Коробка, 2022). Зі свого боку С. Мащак & Х. Кучвара (2022) розглядають суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен, що демонструє особистісне ставлення людини до себе як особистості, її задоволеність життям та процесами, що мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище.

На основі аналізу наукових джерел (Коробка, 2022; Мащак & Кучвара, 2022; Харитинський, 2022) та попередніх авторських розробок (Карамушка, Креденцер & Терещенко, 2023; Карамушка та ін., 2024) визначаємо суб'єктивне благополуччя як оцінку

свого внутрішнього стану та проявів в різних сферах особистого та суспільного життя як таких, що задовольняють власним нормам та критеріям.

Психологічне благополуччя складає невід'ємну частину суб'єктивного благополуччя. У якості основних компонентів суб'єктивного благополуччя вчені як правило виокремлюють психологічне, фізичне та соціальне благополуччя (Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman, 2013). Зокрема західні дослідники E. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & P. Kinderman (2013) розглядають модель суб'єктивного благополуччя, що включає психологічне благополуччя, фізичне благополуччя, стосунки та середовище.

Психологічне благополуччя визначається як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб (Отич & Чабан, 2022). Послідовницею евдемоністичного підходу до визначення благополуччя K. Ryff (2014) розроблено модель психологічного благополуччя, яка складається з таких основних компонентів: самоприйняття, позитивні взаємини з оточенням, автономія, управління середовищем, наявність цілей в житті, особистісне зростання.

З психологічним благополуччям особистості тісно пов'язане її емоційне благополуччя. Відповідно до інших сфер життя виокремлюють також такі види суб'єктивного благополуччя як економічне, професійне, сімейне благополуччя тощо.

Особливо актуальним дослідження суб'єктивного благополуччя постає в умовах невизначеності. Під *невизначеністю* будемо розуміти феномен, що характеризується незрозумілим змістом ситуацій, непередбачуваністю їх результатів та наслідків. Аналітиками Р. Попелюшко & Ю. Вовнянко (2024) зазначено, що умови невизначеності являють собою динамічну характеристику життєдіяльності людини, яка характеризується новими, більш ускладненими вимогами навколишнього світу, неможливістю передбачити очікувані результати рішень та наслідки власних дій, що призводить до руйнування адаптаційного бар'єру та психічної дезадаптації за умови, що у особистості сформована низька толерантність до невизначеності (Попелюшко & Вовнянко, 2024). Особливо посилення невизначеності спостерігається під час соціальних криз, війн, стихійних лих, епідемій тощо.

Значна увага вченими приділена дослідженню рівня суб'єктивного благополуччя різних груп населення в період пандемії COVID-19. Зокрема Nehme et al. (2023) провели онлайн-спостереження за фізичним і психічним здоров'ям, якістю життя та функціональними можливостями працівників швейцарських лікарень. Певні аспекти суб'єктивного благополуччя населення в умовах пандемії також досліджено в Німеччині (Zacher & Rudolph, 2021).

В умовах російсько-української війни населення України живе в постійному стресі внаслідок подій, що відбуваються, українці переживають страх сьогодення та невпевненість у майбутньому. Існує достатньо широкий спектр досліджень суб'єктивного благополуччя представників різних соціальних та професійних груп в умовах повномасштабної війни. Зокрема дослідники аналізували суб'єктивне благополуччя працівників силових структур (Данильченко, 2023), персоналу освітніх та наукових організацій (Карамушка, 2023), психологів (Креденцер & Сергієнко, 2024), підприємців (Никоненко & Шевченко, 2023), студентів (Kostruba & Polischuk, 2022) тощо. У наших попередніх дослідженнях наведено результати аналізу суб'єктивного благополуччя різних категорій населення на початку повномасштабної війни (Karamushka, Kredentser, Tereshchenko, Delton, Arefniya & Paskevskaya, 2022), що показали помірний рівень суб'єктивного благополуччя респондентів.

Серед *особистісних чинників та ресурсів*, які можуть впливати на підвищення благополуччя в умовах невизначеності та соціальної кризи, виокремлюють розвинуту ціннісно-нормативну сферу особистості (Мащак & Кучвара, 2022; Kang et al., 2024),

копінг-стратегії (Карамушка, 2023; Мілютіна & Сарри, 2021; Отич & Чабан, 2022), резильєнтність (Креденцер & Сергієнко, 2024), життєстійкість (Кокун, 2021; Попелюшко & Вовнянко, 2024), диспозиційний оптимізм (Kang et al., 2024), автономію (Чайка, 2020), самооцінку особистості (Отич & Чабан, 2022). В умовах невизначеності одним із значних ресурсів та чинників суб'єктивного благополуччя є толерантність до невизначеності (Мілютіна & Сарри, 2021; Отич & Чабан, 2022; Попелюшко & Вовнянко, 2024).

Зокрема емпіричне дослідження К. Л. Мілютіною & Л. Л. Сарри (2021) чинників суб'єктивного благополуччя в період пандемії COVID-19 та карантинних обмежень виявило такі суб'єктивні чинники, які сприяють благополуччю: толерантність до невизначеності, копінг-стратегії позитивної переоцінки та планування вирішення проблеми. Авторами встановлено, що негативно впливає на суб'єктивне благополуччя особистості інтолерантність до новизни, нерозв'язності та невизначеності, схильність до таких копінгів, як уникнення і взяття відповідальності (Мілютіна & Сарри, 2021).

Дослідниками Д. Отич & І. Чабан (2022) з'ясовано, що важливу роль в переживанні благополуччя суб'єктом відіграють особистісні утворення, зокрема самооцінка, копінг-стратегії та толерантність до невизначеності. Результати вивчення взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя із рівнем особистісної самооцінки, конструктивністю емоційних та поведінкових копінг-стратегій і толерантністю до невизначеності засвідчили, що чим вищим є рівень їх розвитку, тим більше особа оцінює своє існування як благополучне (Отич & Чабан, 2022).

Р. Попелюшко & Ю. Вовнянко (2024) виявили позитивний зв'язок між рівнем ресурсності та психологічним благополуччям, а також показником суб'єктивного благополуччя. Вченими доведено, що важливими чинниками психологічного та суб'єктивного благополуччя молоді є рівень толерантності до невизначеності, життєстійкості та психологічної ресурсності (Попелюшко & Вовнянко, 2024).

Невизначеність, в основі якої лежить непередбачуваність та різновекторність подій, викликає в різних соціальних верствах тривогу, напруженість та страх перед майбутнім. Для підтримки суб'єктивного благополуччя важливим є усвідомлення та прийняття невизначеності, тобто розвиток толерантності до невизначеності (Карамушка та ін., 2024). Суттєву роль в умовах невизначеності відіграють самодопомога та звернення за психологічною допомогою. Зокрема Т. Титаренко (2024) окреслює такі сфери самодопомоги в умовах війни: рутинні практики опори на звичні повсякденні дії, сімейні та комунікативні практики, робочі практики, волонтерські практики, рефлексивно-розвивальні практики, патріотичні практики, духовні практики, інформаційні практики, а також консультативно-терапевтичні практики.

Ґрунтуючись на аналізі наукових джерел (Володарська, 2019; Івкін, 2023; Османова & Верещагіна, 2024; Петухова, Заушнікова & Каськов, 2023) можна узагальнити, що *забезпечення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності передбачає:*

- 1) Підтримання цілісності особистості, забезпечення неперервності її особистої історії.
- 2) Профілактику та подолання негативних психічних станів, зокрема стресу, тривожності, напруженості тощо.
- 3) Сприяння самореалізації та розкриттю особистісного потенціалу в наявних умовах.
- 4) Турботу про фізичне здоров'я, забезпечення базових тілесних потреб.
- 5) Налагодження позитивних стосунків з людьми, пошук соціальної підтримки.

Розглянемо більш детально засоби підтримки окремих складових суб'єктивного благополуччя в умовах невизначеності.

Стосовно забезпечення такого *компонента суб'єктивного благополуччя як психологічне благополуччя*, то в умовах невизначеності доцільно використовувати методи психологічного впливу та практики, що сприяють більшій повноті та усвідомленості

життя, такі як психоедукація, кризове консультування, когнітивно-поведінкова терапія, позитивна терапія, арттерапія, екофасилітація, тілесно-орієнтована терапія, транзактний аналіз тощо (Володарська, 2019; Османова & Верещагіна, 2024). Засоби підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності включають:

1. Позитивне мислення, позитивне ставлення до життя, практику вдячності, роботу з власними глибинними переконаннями, цінностями та смислами як базису особистості.

2. Саморефлексію, самоаналіз, практики уповільнення, перебування «тут і зараз», усвідомленість, медитацію.

3. Формування нових навичок, спрямованих на адаптацію до умов, що змінюються, дотримання звичок, що забезпечують певну сталість та неперервність життєвої історії.

4. Вираження емоцій та почуттів за допомогою засобів арттерапії.

Дійсно, С. Мащак & Х. Кучвара (2022) виявили, що українці, які мають високий рівень усвідомлення життя в умовах війни, є більш благополучними та щасливими, аніж ті, що в умовах війни не бачать сенсу життя та втратили мету. Вчені з'ясували, що із суб'єктивним благополуччям українців в умовах війни найбільш тісно пов'язана їхня усвідомлена здатність керувати життям, вносити зміни у відповідності до ситуації, що склалася, власних бажань (Мащак & Кучвара, 2022). Водночас підкреслюється важливість розвитку аспекту благополуччя, спрямованого на самореалізацію у професійному плані та інших областях, що відповідають внутрішнім прагненням особистості (Карамушка, 2023).

Вітчизняні дослідники І. Петухова, М. Заушнікова & І. Каськов (2023) зазначають, що для психологічного благополуччя в умовах війни важливим постає усвідомлене ставлення до життєвої ситуації та відновлення життєвої безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної), планування майбутнього. У випадку, коли нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не встановлюються, знижується загальний рівень адаптованості і, як наслідок, психологічне благополуччя (Петухова, Заушнікова & Каськов, 2023).

Результати досліджень, проведених під час війни, свідчать про значний потенціал арттерапії як інструменту психологічної реабілітації в умовах хронічного стресу, невизначеності й втрат (Османова & Верещагіна, 2024). Так, авторками досліджень наголошується на необхідності розробки адаптованих програм для різних категорій вимушено переміщених осіб з урахуванням їхніх вікових особливостей, культурного контексту та попереднього життєвого досвіду.

Важливу роль у відновленні суб'єктивного благополуччя відіграють також тілесно-орієнтовані практики (дихальні практики, релаксація, дотики тощо), що дозволяють регулювати власний психоемоційний стан та поліпшувати фізичний стан. Останнім часом набуває особливого значення застосування новітніх методів тілесно-орієнтованого підходу, завдяки якому можна допомогти відновити чуттєвість особистості (Володарська, 2019).

Що стосується власне *фізичного компоненту суб'єктивного благополуччя*, то тут доцільним є виявлення турботи про тіло та його потреби, підтримання оптимального фізичного тону, виконання активних фізичних вправ (Івкін, 2023).

Щодо *соціального аспекту суб'єктивного благополуччя*, то в умовах невизначеності важливим є спілкування в підтримуючому колі рідних, друзів та однодумців, створення груп підтримки, мінімізація впливу «токсичних» стосунків, а також участь у соціально-психологічних тренінгах, що сприяють розвитку адаптаційних та комунікативних навичок. Так, дослідники наголошують на особливій значущості соціальної і психологічної підтримки для людей, яким не вистачає внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя у травматичний і посттравматичний періоди (Петухова, Заушнікова & Каськов, 2023).

Отже, вищезгадані засоби та ресурси сприяють підтримці різних аспектів суб'єктивного благополуччя в умовах невизначеності та соціальної кризи.

Висновки. Суб'єктивне благополуччя особистості являє собою оцінку свого внутрішнього стану та проявів в різних сферах особистого та суспільного життя як таких, що задовольняють власним нормам та критеріям.

Серед особистісних чинників та ресурсів, які можуть впливати на підвищення благополуччя в умовах соціальної кризи та невизначеності, виокремлюють: розвинуту ціннісно-нормативну сферу особистості, копінг-стратегії, резильєнтність, життєстійкість, диспозиційний оптимізм, автономність, самооцінку особистості. В умовах невизначеності одним із значних ресурсів та чинників суб'єктивного благополуччя є толерантність до невизначеності.

Забезпечення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності передбачає: а) підтримання цілісності особистості, забезпечення неперервності її особистої історії; б) профілактику та подолання негативних психічних станів, зокрема стресу, тривожності, напруженості тощо; в) сприяння самореалізації та розкриттю особистісного потенціалу в наявних умовах; г) турботу про фізичне здоров'я, забезпечення базових тілесних потреб; д) налагодження позитивних стосунків з людьми, пошук соціальної підтримки.

Зазначені засоби та ресурси сприяють підтримці різних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості в умовах невизначеності.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі специфічних методів підтримки суб'єктивного благополуччя представників різних соціальних груп, що виступають групами ризику.

Література

1. Володарська, Н. Д. (2019). Технології відновлення психологічного благополуччя у вимушених переселенців. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*, 1, 79-84.
2. Данильченко, Т.В. (2023, квітень). Суб'єктивне благополуччя співробітників УВП та СІЗО під час воєнного стану. *Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* (с. 145-149). Академія ДПтС.
3. Івкін В.М. (2023). Силове тренування як засіб відновлення психологічного благополуччя індивіда в умовах війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок (Дні української психології в Берліні)*. С. 181-183. <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>
4. Карамушка, Л. М. (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>
5. Карамушка, Л., Креденцер, О., & Терещенко, К. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 23-33. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>
6. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., та ін. (2024). *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення*. За ред. Л. М. Карамушки. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/>
7. Креденцер, О. В., & Сергієнко, Д. С. (2024). Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 32(2), 85-95.
8. Кокур, О. М. (2021) Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, (21). стор. 69-88.
9. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (2), 85-93. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275>
10. Машак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2022). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (6), 5-9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
11. Мілютіна, К. Л., & Сарри, Л. Л. (2021). Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, 3, 24-28. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42500>

12. Никоненко, О., & Шевченко, А. (2023). Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(71), 159-168. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-159-168>
13. Османова, А. М., & Верещагіна, Н. В. (2024). Роль арт-терапії у відновленні психологічного благополуччя вимушенопереміщених осіб. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*, 35(6). 168-176.
14. Отич, Д., & Чабан, І. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 32-42. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04)
15. Петухова, І., Заушнікова, М., & Каськов, І. (2023). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 124-129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129>
16. Попелюшко, Р., & Вовнянко, Ю. (2024). Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 35-44. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).04)
17. Титаренко, Т. М. (2024). *Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах*. Імекс-ЛТД.
18. Харитинський, А. (2022). Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 149-159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15>
19. Чайка, Г. (2020). Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*, 6(1), 18-28.
20. Bradburn, N.M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Chicago: Aldine Publishing Company.
21. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*. Rochester (NY.): University of Rochester Press, 431-441.
22. Diener, E. (Ed.) (2009). *Culture and Well-Being: The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, 38. Springer. <http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0>
23. Kang, H., Fischer, I.C., Vus, V., Kolysheva, A., Ponomarenko, L., Chobanian, A., Esterlis, I., & Pietrzak, R. H. (2024). Well-being of mental health workers during the Russian-Ukrainian War. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 41-49. <https://www.sciendo.com/journal/MHGCJ>
24. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine, *Wiad. Lek*, 75(8), 1854-1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>
25. Kostuba, N., & Polischuk, Z. (2022). Students' psychological well-being during the war: an empirical analysis. *Psychological Prospects Journal*, 40, 51-61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
26. Nehme, M., Vieux, L., Kaiser, L. et al. (2023). The longitudinal study of subjective wellbeing and absenteeism of healthcare workers considering post-COVID condition and the COVID-19 pandemic toll. *Sci Rep*, 13, 10759. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37568-1>
27. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
28. Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
29. Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000702>

References

1. Volodarska, N. D. (2019). Tekhnologii vidnovlennya psykholoichnogo blagopoluchchya u vymushenykh pereselentsiv [Technologies for restoring psychological well-being of internally displaced persons]. *Insait: psykholoichni vymiry suspilstva*, 1, 79-84. [In Ukrainian]
2. Danylenko, T. V. (2023). Subyektivne blagopoluchchya spivrobitnykiv UVP ta SIZO pid chas voyennogo stanu [Subjective well-being of prison and detention center employees during martial law]. *Aktualni pytannya teorii ta praktyky v galuzi prava, osvity, sotsialno-gumanitarnykh ta povedynovykh nauk v umovakh voyennogo stanu: materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf.*, Akademia DPtS, 145-149. [In Ukrainian]
3. Ivkin V. M. (2023). Sylove trenuvannya yak zasib vidnovlennya psykholoichnogo blagopoluchchya indyvida v umovakh viiny [Strength training as a means of restoring an individuals psychological well-being in wartime]. *Ukrainska psykhologia. KhKhI stolittya. Pochatok (Dni ukrainskoi psykhologii v Berlini)*, 181-183. <https://lib.iitta.gov.ua/735227/> [In Ukrainian]
4. Karamushka, L. M. (2023). Subyektivne blagopoluchchya personalu osvitykiv ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny: riven vyrazhenosti ta zvyazok z koping-strategiamy [Subjective well-being of personnel of educational and scientific organizations in war conditions: level of severity and connection with coping strategies].

- Organizatsiina psikhologia. Ekonomichna psikhologia*, 1(28), 17-25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2> [In Ukrainian]
5. Karamushka, L., Kredentser, O., & Tereschenko, K. (2023). Subyektivne blagopoluchchya osvitnogo personalu v umovakh viiny [Subjective well-being of educational personnel in wartime]. *Organizatsiina psikhologia. Ekonomichna psikhologia*, 30(4), 23-33. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3> [In Ukrainian]
 6. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereschenko, K. V., Ivkin, V. M., & Lagodzinska, V. I. (2024). *Tekhnologii zabezpechennya psykhnichnogo zdorovya ta blagopoluchchya osvitnogo personalu v umovakh viiny ta pislyavoyennogo vidnovlennya* [Technologies for promoting mental health and well-being of educational personnel in conditions of war and post-war recovery]. G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/> [In Ukrainian]
 7. Kredentser, O. V., & Sergiyenko, D. S. (2024). Rezylyentnist yak chynnyk subyektivnogo blagopoluchchya psykholohiv v umovakh viiny [Resilience as a factor in psychologists subjective well-being in wartime]. *Organizatsiina psikhologia. Ekonomichna psikhologia*, 32(2), 85-95. [In Ukrainian]
 8. Kokun, O. M. (2021) Zhyttyestiikist yak napryam suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Resilience as a modern psychological research area]. *Aktualni problemy psykholohii. T. V: Psykhofiziologia. Psykholohia pratsi. Eksperymentalna psykholohia*, (21), 69-88. [In Ukrainian]
 9. Korobka, I. M. (2022). Subyektivne blagopoluchchya: teoretychni interpretatsii, chynnyky i resursy pidtrymannya [Subjective well-being: theoretical interpretations, factors and resources]. *Naukovyi visnyk Khersonskogo derzhavnogo universytetu. Seria «Psykhologichni nauky»*, (2), 85-93. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275> [In Ukrainian]
 10. Maschak, S. O., & Kuchvara, Kh. B. (2022). Osoblyvosti subyektivnogo blagopoluchchya ukrainsiv v umovakh viiny [Features of Ukrainians subjective well-being in wartime]. *Naukovyi visnyk uzhgorodskogo natsionalnogo universytetu. seria: psykholohia*, (6), 5-9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1> [In Ukrainian]
 11. Milyutina, K. L., & Sarry, L. L. (2021). Chynnyky subyektivnogo blagopoluchchya osobystosti v umovakh karantynnykh obmezhen [Subjective well-being factors under quarantine restrictions]. *Naukovyi visnyk Uzhgorodskogo universytetu. Seria: Psykholohia*, 3, 24-28. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42500> [In Ukrainian]
 12. Nykonenko, O., & Shevchenko, A. (2023). Praktychni aspekty zmitsnennya psykholohichnogo blagopoluchchya pidpryyemtsiv v umovakh viiny [Practical aspects of promoting entrepreneurs psychological well-being in wartime]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 3(71), 159-168. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-159-168> [In Ukrainian]
 13. Osmanova, A. M., & Vereschagina, N. V. (2024). Rol art-terapii u vidnovlenni psykholohichnogo blagopoluchchya vymushenoperemischennykh osib [The role of art therapy in restoring psychological well-being of internally displaced persons]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnogo universytetu imeni V.I. Vernadskoho*, 35(6), 168-176. [In Ukrainian]
 14. Otych, D., & Chaban, I. (2022). Psykholohichni osoblyvosti subyektivnogo blagopoluchchya osib doroslogo viku [Psychological features of subjective well-being of adults]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Dragomanova. Seria 12. Psykholohichni nauky*, 32-42. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04) [In Ukrainian]
 15. Pyetukhova, I., Zaushnikova, M., & Kaskov, I. (2023). Psykholohichne blagopoluchchya osobystosti v umovakh viiny [Psychological well-being of the individual in wartime]. *Visnyk Natsionalnogo universytetu oborony Ukrainy*, 73(3), 124-129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> [In Ukrainian]
 16. Popelyushko, R., & Vovnyanko, Yu. (2024). Doslidzhennya psykholohichnogo blagopoluchchya ukrainskoi molodi v umovakh nevyznachenosti [Research into psychological well-being of Ukrainian youth in conditions of uncertainty]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Dragomanova. Seria 12. Psykholohichni nauky*, 35-44. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).04) [In Ukrainian]
 17. Tytarenko, T. M. (2024). *Moye maibutnye zalezhyt vid mene: praktyky zdorovogo sogo dennya u voyennykh i povoyennykh umovakh* [My future depends on me: practices of a healthy present in war and post-war conditions]. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
 18. Kharytynskyi, A. (2022). Psykholohichniy zmist ponyattya subyektivnogo blagopoluchchya osobystosti [Psychological content of the concept of subjective well-being of an individual]. *Organizatsiina psikhologia. Ekonomichna psikhologia*, 3(27), 149-159. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15> [In Ukrainian]
 19. Chaika, G. (2020). Psykholohichni kharakterystyky, scho vplyvayut na osobystu avtonomiyu, yak chynnyk psykholohichnogo blagopoluchchya [Psychological characteristics of personal autonomy as a psychological well-being factor]. *Psykhologichniy chasopys*, 6(1), 18-28. [In Ukrainian]
 20. Bradburn, N. M. (1965). *Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health*. Chicago: Aldine Publishing Company.
 21. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press, 431-441.
 22. Diener, E. (2009). *Culture and Well-Being: The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, 38. Springer. <http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0>

23. Kang, H., Fischer, I. C., Vus, V., Kolyshkina, A., Ponomarenko, L., Chobanian, A., Esterlis, I., & Pietrzak, R. H. (2024). Well-being of mental health workers during the Russian-Ukrainian War. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 41-49. <https://www.sciendo.com/journal/MHGCJ>
24. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Delton, Y., Arefniya, S. V., & Paskevskaya, I. A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine, *Wiad. Lek*, 75(8), 1854-1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>
25. Kostruba, N., & Polischuk, Z. (2022). Students' psychological well-being during the war: an empirical analysis. *Psychological Prospects Journal*, 40, 51-61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
26. Nehme, M., Vieux, L., & Kaiser, L. (2023). The longitudinal study of subjective wellbeing and absenteeism of healthcare workers considering post-COVID condition and the COVID-19 pandemic toll. *Sci Rep*, 13, 10759. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37568-1>
27. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
28. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
29. Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-62. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000702>

Відомості про автора

Терещенко Кіра Володимирівна, докторка психологічних наук, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Tereshchenko, Kira, Dr., leading researcher, Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, m. Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1149-2704>

E-mail: kteresh75@gmail.com

Отримано 3 лютого 2025 р.
Рецензовано 20 лютого 2025 р.
Прийнято 24 лютого 2025 р.