

## **ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

У статті було виділено, проаналізовано та систематизовано внутрішні та зовнішні чинники суб'єктивного благополуччя тимчасово переміщених жінок. За допомогою комплексного теоретичного аналізу було доведено, що виокремлюються три групи універсальних детермінант, які можуть впливати на особливості перебігу внутрішнього життя людини: зовнішні (об'єктивні), внутрішні (суб'єктивні) та власна активність особистості. Було виявлено та проаналізовано основні напрями вивчення об'єктивних та суб'єктивних чинників благополуччя у сучасних дослідженнях.

Запропоновано модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. У моделі представлено зовнішні та внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок.

*Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, вимушена міграція, диспозиційна особистісна властивість, психоемоційний стан, локус контролю, емоційний інтелект, когнітивні процеси.*

Iryna Pylypenko

## **INTERNAL AND EXTERNAL DETERMINANTS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF WOMEN IN CONDITIONS OF FORCED MIGRATION: THEORETICAL ASPECT**

The article highlighted, analyzed and systematized the internal and external factors of the subjective well-being of temporarily displaced women. With the help of a complex theoretical analysis, it was proved that three groups of universal determinants can be distinguished, which can

influence the peculiarities of the course of a person's inner life: external (objective), internal (subjective) and the individual's own activity. The main directions of the study of objective and subjective factors of well-being in modern research were identified and analyzed.

A model of the factors of subjective well-being of women in conditions of forced migration is proposed. The model presents external and internal factors of the subjective well-being of resettled women.

*Key words: subjective well-being, psychological well-being, forced migration, dispositional personal trait, psycho-emotional state, locus of control, emotional intelligence, cognitive processes.*

**Вступ**  
Психологічне благополуччя є важливим аспектом загального здоров'я людини, що відображає її здатність функціонувати повноцінно, забезпечуючи емоційну стабільність, життєстійкість та соціальну адаптованість. В умовах зростаючих соціально-економічних і політичних викликів проблема збереження психологічного благополуччя набуває особливої актуальності для жінок, які стали вимушеними мігрантками. Під вимушеною міграцією мається на увазі переміщення осіб внаслідок зовнішніх обставин, які можуть включати військові конфлікти, політичні переслідування, екологічні катастрофи та інші форс-мажорні події, що змушують людей залишати свої домівки в пошуках безпеки. Цей процес супроводжується низкою соціально-психологічних викликів, що вимагають адаптації до нових умов життя, часто в незнайомому культурному середовищі, без підтримки близького соціального оточення.

Серед мігрантів саме жінки є найбільш вразливою категорією, оскільки вони часто зазнають значного фізичного, емоційного та соціального тиску, стикаючись із дискримінацією, соціальною ізоляцією та фінансовими труднощами. Дослідження детермінант психологічного благополуччя жінок у таких умовах має надзвичайно важливе значення, оскільки саме внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціально-культурні) фактори впливають на їхнє самопочуття та здатність долати стресогенні ситуації. З одного боку, внутрішні фактори, такі як рівень особистісної стійкості, самооцінка, мотивація та емоційна регуляція, визначають здатність жінок адаптуватися до нових умов і зберігати емоційний баланс. З іншого боку, зовнішні чинники, зокрема соціальна підтримка, можливості працевлаштування, доступ до медичних послуг та наявність соціальних мереж, можуть суттєво впливати на процес інтеграції та благополуччя.

Станом на 2023 рік війна в Україні призвела до суттєвого зростання кількості переміщених осіб, серед яких значну частку складають саме жінки. За даними ООН, внаслідок конфлікту понад 3,7 мільйона українців залишили свої домівки та стали внутрішньо переміщеними особами, а ще 6,3 мільйона були змушені шукати притулок за кордоном, переважно в Європі (UNHCR, 2022).

Статистика свідчить, що близько 1,5 мільйона внутрішньо переміщених осіб в Україні отримали допомогу, пов'язану з правовими консультаціями та захистом від гендерного насильства, що свідчить про значну потребу в забезпеченні соціальної підтримки саме для жінок (UN Women – Europe and Central Asia, 2023). Вплив війни на жінок та дітей є дуже вираженим. За даними UN Women, 90% із 7,9 мільйона осіб, які змушені залишити Україну, становлять жінки та діти. Також серед внутрішньо переміщених осіб 68% складають жінки, багато з яких втратили житло, роботу та доступ до базових соціальних послуг (UN Women – Europe and Central Asia, 2023). На початок 2023 року, згідно з оцінками, 7,8 мільйона жінок та 2 мільйони дівчат в Україні потребують допомоги. Серед осіб з високими потребами – вагітні, жінки з малими дітьми, молоді жінки, що залишилися без засобів до існування (UN Women – Europe and Central Asia, 2023). Такі дані підтверджують необхідність детального дослідження внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на психологічне благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції, враховуючи особливості їх адаптації, можливість економічної самостійності та роль громадських ініціатив, що надають допомогу та підтримку в цих складних умовах (UNHCR, n. d.; UN Women – Europe and Central Asia, 2023).

Теоретичний аналіз детермінант психологічного благополуччя жінок-мігранток дозволяє виокремити ключові аспекти та закономірності, які визначають стратегії подолання стресових ситуацій та сприяють інтеграції в нові соціокультурні умови. Вивчення цих детермінант надає можливість розробити заходи психосоціальної підтримки, спрямовані на полегшення адаптації жінок до нових життєвих умов, зменшення притаманного їм психоемоційного напруження та покращення загального психологічного стану. Ця наукова проблематика є дуже актуальною у світлі сучасної кризи вимушеної міграції, зокрема в Україні та інших країнах, які постраждали від збройних конфліктів та економічної нестабільності. Розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі адаптації жінок до нових умов, є важливим кроком для створення ефективних психологічних програм підтримки, що сприятимуть їхньому інтегруванню в суспільство та збереженню психологічного здоров'я.

Станом на теперішній час, визначаючи в якості ключового пріоритету життя людини її благополуччя і ставлячи акцент на психологічних ресурсах і можливостях, розвивається новий та перспективний напрям досліджень у галузі психології особистості – позитивна психологія. Її найбільш продуктивними та відомими представниками є І. Бонівелл (Boniniwell, 2012), П. Вонг (Wong, 2015), Е. Дінер (Diener, 1984), К. Ріфф (Ryff & Keyes, 1995), Б. Робінс (Robbins, 2008), К. Петерсон (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988), М. Селігман (Seligman, 2002), Х. Фрідман (Friedman, 2008), М. Чіксентміхайі (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) та багато інших.

Досить широкий термін «суб'єктивне благополуччя особистості» почав формуватися на основі емпіричних досліджень категорій щастя та задоволеності життям, що доповнювалися цілою низкою «формул щастя». До числа ранніх

класичних праць про щастя і суб'єктивне благополуччя можна віднести працю про структуру психологічного благополуччя Н. Бредберна (Bradburn, 1969), роботу Х. Кантріла (Cantril, 1965), присвячену побудові моделі людського щастя, та дослідження якості американського життя, здійснене А. Кемпбеллом, П. Конверсом та В. Роджерсом (Campbell, Converse&Rodgers, 1976).

Концептуальні положення, що значно поглиблюють розуміння феноменів суб'єктивного та психологічного благополуччя, належать таким науковцям як Е. Десі (Ryan&Deci, 2001), Р. Райан (Ryan&Frederick, 1997), Л. Лу, Р. Гілмор (Lu&Gilmor, 2006), К. Ріфф, М. Селігман, К. Шелдон (Sheldon, Cheng, &Hilpert, 2011), С. Любомирські (Lyubomirsky, 2001), М. Чиксентмихайі (Csikszentmihalyi &Csikszentmihalyi, 2006).

Питаннями розробки структури, вивчення чинників та феноменологічних проявів суб'єктивного та психологічного благополуччя також займалися такі українські дослідники як І. Аршава та Е. Носенко, (Аршава, & Носенко, 2012; Носенко, &Аршава, 2010), Н. Афанасьєва (Афанасьєва, 2022), К. Балахтар (Балахтар, 2018), В. Духневич (Духневич, 2002), Л. Сердюк (Сердюк, 2017), Т. Титаренко (Титаренко, 2018) та ін.

Значущим напрямом сучасних досліджень суб'єктивного благополуччя є продовження наукових розвідок, що проливають світло на вплив соціальної підтримки та позитивного психологічного втручання на суб'єктивне благополуччя особистості. Зокрема, Дж. Ван, Х. Ван, П. Лі, М. Юе, Х. Ву, Д. Лі, Х. Чі у 2023 р. було представлено результати дослідження, яке доводить, що соціальна підтримка та якісна організація та реалізація позитивного психологічного втручання покращують рівень суб'єктивного благополуччя серед дітей, а також значно знижують вірогідність формування у них схильності до депресії та маніфестації симптомів депресії (Wangetal, 2023).

Окремі сучасні дослідження спрямовані на розбудову заходів позитивного психологічного втручання, що дозволять забезпечити оптимальний рівень суб'єктивного благополуччя серед різних категорій осіб. Так, С. Хейнтзельман, С. Кушлі та Е. Дінер виявили, що існує значна варіативність у впливі різних видів позитивного психологічного втручання на суб'єктивне благополуччя людей (Heintzelman, Kushlev, &Diener, 2023). Станом на теперішній час проводиться багато досліджень, спрямованих на виявлення ефектів впливу позитивних психологічних втручань на суб'єктивне благополуччя різних категорій осіб.

У той же час можна констатувати певний дефіцит досліджень, спрямованих на виявлення особливостей переживання суб'єктивного благополуччя тимчасово переміщеними жінками, а також розкриття чинників, що визначають рівень суб'єктивного та психологічного благополуччя цієї категорії осіб.

**Мета дослідження** полягає у виділенні, аналізі та систематизації внутрішніх (суб'єктивних) та зовнішніх (об'єктивних) чинників психологічного благополуччя вимушено переміщених жінок.

**Методами дослідження** є теоретичний аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення**

В рамках різних теоретичних підходів до феномену суб'єктивного благополуччя науковці виділяють у якості провідних його предикторів досить різні чинники – біологічні, соціальні, психологічні тощо. На думку М. Аргайла всі чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя, можна розділити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні чинники (Argyle, 1987). В роботах вчених розглядаються такі об'єктивні чинники суб'єктивного благополуччя як генетична схильність; соціально-демографічні, економічні, соціально-політичні чинники; життєві події; екологія; соціальне середовище (Єзерська, 2018).

Можна констатувати, що станом на теперішній час продовжуються активні дослідження зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя. Так, наприклад, у 2022 р. М. Венком, Н. Батріком та С. Ойші було розглянуто соціальну психологію економічної нерівності та перерозподілу в аспекті їхнього впливу на суб'єктивне благополуччя (Wienk, Buttrick, & Oishi, 2022).

Досить активно продовжується виявлення суб'єктивних (психологічних) чинників, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Цікавою у цьому плані є робота П. Джонс, в якій йдеться про вплив почуття власної гідності на суб'єктивне благополуччя та доводиться, що почуття власної гідності може бути як сконструйоване, так і деконструйоване, і що тренування усвідомленості може бути націлене на психологічні виміри, які, у свою чергу, можуть сприяти переживанню благополуччя, що виходить за межі впливу життєвих умов (Jones, 2023).

Л. Сердюк підкреслює, що ключовими соціально-психологічними чинниками психічного благополуччя є безпека та комфорт житла; атмосфера тепла і взаємоповаги в родині, яка проявляється через родинні радощі, близькість та гармонію; відкритість і довіра у міжособистісних стосунках; залученість у життя інших людей; підтримка родини у взаєминах з людьми поза сім'єю (Сердюк, 2017).

Суб'єктивне благополуччя жінок на думку С. Кондратюка та І. Жилкіної є складним і багатогранним феноменом, який поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти (Кондратюк & Жилкіна, 2020). Війна створює специфічні умови, що значно впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, оскільки вони часто стають свідками та учасницями травматичних подій, втрачають близьких, стикаються з економічною нестабільністю та змінами у соціальному середовищі.

Одним із ключових факторів, що впливає на суб'єктивне благополуччя жінок під час війни, є підвищений рівень стресу та тривоги. Військові конфлікти спричиняють серйозні психоемоційні навантаження, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу. Жінки, які переживають втрату житла, розлуку з родиною, а також загрозу власному життю, стикаються з серйозними викликами у збереженні психологічної рівноваги. Ці фактори можуть суттєво погіршувати суб'єктивне благополуччя, посилюючи відчуття безпорадності, тривоги та депресії (Hobfoll et al., 2007). Зокрема, дослідження, проведене серед жінок-біженок у Сирії, показало, що значний рівень стресу під час війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів та

тривожності (Mahmood, Ibrahim&Goessmann, 2019).

Крім того, варто відзначити гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя під час війни. Жінки частіше, ніж чоловіки, стають відповідальними за догляд за дітьми та старшими родичами, що накладає додаткове навантаження на їхнє емоційне та фізичне благополуччя. З одного боку, виконання цих обов'язків може бути джерелом стресу, але з іншого боку, воно також може надавати відчуття мети та значущості, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя (Taylore et al., 2000). Гендерні ролі та очікування, які суспільство накладає на жінок, можуть як сприяти збереженню суб'єктивного благополуччя, так і обтяжувати його залежно від соціального контексту та індивідуальних ресурсів. Дослідження показують, що жінки, які активно виконують традиційні ролі під час війни, можуть мати більшу стійкість до стресу та вищий рівень суб'єктивного благополуччя (Mahmood, Ibrahim&Goessmann, 2019; Miller&Rasmussen, 2010).

Важливими є також особистісні стратегії адаптації, які використовують жінки для підтримки свого суб'єктивного благополуччя. Різні копінг-стратегії, такі як релігійність, активна громадська діяльність, волонтерство, можуть допомогти жінкам знаходити сенс у складних обставинах і підтримувати психологічну стійкість (Карамушка, 2023; Карамушка, 2024). Жінки, які зберігають активну життєву позицію, легше адаптуються до змін і демонструють більш високий рівень суб'єктивного благополуччя навіть у умовах війни (Carver, Scheier&Weintraub, 1989). Як зазначають І. Кіра, Л. Левандовські, К. Сомерс, Дж. Юн, Л. Чіодо релігія та духовність можуть виступати значущими ресурсами для збереження суб'єктивного благополуччя, надаючи жінкам відчуття надії та підтримки в умовах невизначеності (Kira et al., 2015).

З опорою на здійснений аналіз нами було розроблено модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції (Рис. 1). Запропонована модель базується на декількох ключових ідеях: 1) рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників; 2) усі внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції можуть бути диференційовані на два великі класи: диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники та динамічні внутрішні чинники; 3) внутрішні чинники здійснюють безпосередній вплив на рівень суб'єктивного благополуччя; 4) вплив зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя опосередковується динамічними внутрішніми чинниками. Ми виходимо з того, що провідну та вирішальну роль у визначенні остаточного рівня суб'єктивного благополуччя відіграють динамічні аспекти внутрішнього життя переміщених жінок. Вони вбудовуються у структуру суб'єктивного благополуччя, тому мають на нього безпосередній вплив. У свою чергу динамічні внутрішні чинники зазнають впливу зі сторони диспозиційних психологічних характеристик осіб цієї категорії, а також сукупності зовнішніх умов, в яких вони опинились. Таким чином, маємо складну картину різнорівневих чинників, що роблять свій внесок в особливості переживання переміщеними жінками суб'єктивного благополуччя.



психологічні властивості, які визначають індивідуальні способи реагування на життєві обставини і суттєво впливають на загальне відчуття задоволеності життям та психологічного комфорту. Ці чинники формуються на основі особистісних особливостей, досвіду та переконань і включають такі аспекти, як толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності, локус контролю, рівень життєстійкості, оптимізм, емоційний інтелект, стресостійкість та інші. Вони визначають, наскільки жінка здатна адаптуватися до нових, часто складних, життєвих обставин, зберігати позитивне світосприйняття та підтримувати внутрішню рівновагу. Динамічні внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок – це змінні психологічні стани та процеси, що залежать від поточних життєвих обставин і впливають на загальне відчуття задоволеності життям та емоційний стан.

## **В**исновки

Отже, суб'єктивне благополуччя жінок під час війни формується під впливом численних факторів, серед яких основну роль відіграють рівень стресу, наявність соціальної підтримки, гендерні ролі та особистісні стратегії подолання. Умови війни створюють серйозні виклики для суб'єктивного благополуччя жінок, проте активна життєва позиція та підтримка з боку соціального оточення можуть значно сприяти його збереженню та відновленню. Враховуючи численні емпіричні дослідження, зокрема ті, що проведені серед жінок у зонах конфліктів, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є динамічним показником, який значною мірою залежить від індивідуальних і соціальних ресурсів.

Нами було запропоновано модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Вона базується на уявленнях про те, що рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. У моделі представлено наступні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок: 1) зовнішні (об'єктивні) та 2) внутрішні (суб'єктивні).

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Аршава, І. Ф., & Носенко, Д. В. (2012). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка та психологія», 20(9/1), 3–10.
2. Афанасьєва, Н. (2022). Суб'єктивне благополуччя як системоутворюючий чинник толерантності особистості. Наукові перспективи, 8(26), 359–370. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8\(26\)-359-370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370)
3. Балахтар, К. (2018, 3–4 травня). Well-being as a factor of successful teacher activity. Соціальна робота і проблеми міграційних процесів у глобалізованому світі: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (с. 19–23). Чернівці.

4. Духневич, В. М. (2002). Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога) [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
5. Єзерська, Н. В. (2018). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату [Дис. канд. психол. наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. Інституційний репозиторій Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20ЄЗЕРСЬКА\\_ДИСЕРТАЦ\\_Я-2018.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20ЄЗЕРСЬКА_ДИСЕРТАЦ_Я-2018.pdf)
6. 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>
7. Карамушка, Л. М. (2024). Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842>
8. Кондратюк, С. М., & Жилкіна, І. Ю. (2020). Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1, 33–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>
9. Носенко, Е. Л., & Аршава, І. Ф. (2010). *Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості*. Видавництво ДНУ.
10. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 5(17), 124–133.
11. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. Імекс-ЛТД.
12. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Routledge Taylor & Francis Group.
13. Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3rd ed.). McGraw-Hill Education.
14. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
15. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1628198>
16. Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1015427>
17. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
18. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). Introduction. In *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 3–14). Oxford University Press.
19. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

20. Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 113–126. <https://doi.org/10.1080/08873260802111036>
21. Heintzelman, S. J., Kushlev, K., & Diener, E. (2023). Personalizing a positive psychology intervention improves well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(4), 1271–1292. <https://doi.org/10.1111/aphw.12436>
22. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
23. Jones, P. (2023). Mindfulness and nondual well-being – What is the evidence that we can stay happy? *Review of General Psychology*, 27(2), 103–120. <https://doi.org/10.1177/10892680221093013>
24. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2015). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on mental health, academic performance, and executive function among high school students. *School Mental Health*, 7 (1), 1–21. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
25. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2012). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on IQ in two highly traumatized adolescent groups. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 128–139. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
26. Lu, L., & Gilmore, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49.
27. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
28. Mahmood, H. N., Ibrahim, H., & Goessmann, K. (2019). Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health*, 13, 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>
29. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
30. Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23–27.
31. Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
32. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52,

- 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
33. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
34. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
35. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
36. Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. C. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: Applying the multilevel personality in context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*, 22 (1), 1–16.
37. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>
38. UNHCR. (n. d.). Ukraine situation. *Global Focus*. <https://reporting.unhcr.org/ukraine-situation>
39. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Securing gender equality in Ukraine amidst the war. [https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2023-02/Securing%20GE%20in%20Ukraine%20Amidst%20the%20War\\_Final.pdf](https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2023-02/Securing%20GE%20in%20Ukraine%20Amidst%20the%20War_Final.pdf)
40. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Ukraine crisis is gendered, so is our response. <https://eca.unwomen.org/en/stories/in-focus/2023/02/in-focus-war-in-ukraine-is-a-crisis-for-women-and-girls>
41. Wang, J., Wang, X., Li, P., Zhang, M., Wu, H., Li, D., Fang, M., & Chi, X. (2023). Effects of social support and positive psychology intervention on depression and subjective well-being among the left-behind children: A two-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(34), 30008–30019. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03783-8>
42. Wienk, M. N. A., Buttrick, N. R., & Oishi, S. (2022). The social psychology of economic inequality, redistribution, and subjective well-being. *European Review of Social Psychology*, 33(1), 45–80. <https://doi.org/10.1080/10463283.2021.1955458>
43. Wong, P. T. P. (2015). *Meaning therapy: Assessments and interventions*. *Existential Analysis*, 26 (1), 154–167.

## REFERENCES

1. Arshava, I. F., & Nosenko, D. V. (2012). Subiektyvne blahopoluchchia i yoho indyvidualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty [Subjective well-being and its individual psychological and personal correlates]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Serii «Pedahohika ta psykholohiia»*, 20((9/1), 3–10 [In Ukrainian].
2. Afanasieva, N. (2022). Subiektyvne blahopoluchchia yak systemoutvoriuiuchy chynnyk tolerantnosti osobystosti [Subjective well-being as a system-forming factor of individual tolerance]. *Naukovi perspektyvy*, 8(26), 359–370. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8\(26\)-359-370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370) [In Ukrainian].

3. Balakhtar, K. (2018, May 3–4). Well-being as a factor of successful teacher activity. *Sotsialna robota i problemy mihratsiinykh protsesiv u hlobalizovanomu sviti: Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 19–23). Chernivtsi [In Ukrainian].
4. Dukhnevych, V. M. (2002). *Psykholohichne blahopoluchchia profesionala yak umova yoho efektyvnoi diialnosti (na prykladi profesii psykholoha)* [Psychological well-being of a professional as a condition for his effective activity (on the example of the psychologist profession)] [PhD thesis abstract]. Kyivskiy natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka [In Ukrainian].
5. Yezerska, N. V. (2018). *Psykholohichni chynnyky subiektyvnoho blahopoluchchia pidlitkiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu* [Psychological factors of the subjective well-being of adolescents in the conditions of a specialized boarding school]. [Extended abstract of candidate's thesis, Kyivskiy natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka]. Instytutsiinyi repozytorii Kyivskoho stolychnoho universytetu imeni Borysa Hrinchenka. [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20eZERSKA\\_DYSERTATs\\_Ya-2018.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20eZERSKA_DYSERTATs_Ya-2018.pdf) [In Ukrainian].
6. Karamushka, L. (2023). *Subiektyvne blahopoluchchia personalu osvitnikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny: riven vyrazhenosti ta zviazok z kopinh-stratehiiamy* [Subjective well-being of personnel of educational and scientific organizations in the conditions of war: level of expression and connection with coping strategies]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1(28), 17–25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2> [In Ukrainian].
7. Karamushka, L. M. (2024). *Psykhhichne zdorovia osobystosti v umovakh viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of the individual in the conditions of war: how to preserve and support it]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842> [In Ukrainian].
8. Kondratyuk, S. M., & Zhilkina, I. Yu. (2020). *Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia zhinok rannoho dorosloho viku* [Features of psychological well-being early adult by women]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 1, 33–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5> [In Ukrainian].
9. Nosenko, E. L., & Arshava, I. F. (2010). *Suchasni napriamy zarubizhnoi psykholohii: psykholohiia osobystosti* [Modern directions of foreign psychology: personality psychology]. Vydavnytstvo DNU.
10. Serdiuk, L. Z. (2017). *Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti* [The structure and function of the psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii*, 5(17), 124–133.
11. Tytarenko, T. M. (2018). *Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasobysamodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii* [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]. Imeks-LTD.
12. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Routledge Taylor & Francis Group.
13. Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3rd

- ed.). McGraw-Hill Education.
14. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
  15. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1628198>
  16. Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1015427>
  17. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
  18. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). Introduction. In *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 3–14). Oxford University Press.
  19. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
  20. Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 113–126. <https://doi.org/10.1080/08873260802111036>
  21. Jones, P. (2023). Mindfulness and nondual well-being – What is the evidence that we can stay happy? *Review of General Psychology*, 27(2), 103–120. <https://doi.org/10.1177/10892680221093013>
  22. Heintzelman, S. J., Kushlev, K., & Diener, E. (2023). Personalizing a positive psychology intervention improves well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(4), 1271–1292. <https://doi.org/10.1111/aphw.12436>
  23. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
  24. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2015). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on mental health, academic performance, and executive function among high school students. *School Mental Health*, 7 (1), 1–21. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
  25. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2012). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on IQ in two highly traumatized adolescent groups. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 128–139. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
  26. Lu, L., & Gilmore, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49.
  27. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
  28. Mahmood, H. N., Ibrahim, H., & Goessmann, K. (2019). Post-traumatic stress

- disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health*, 13, 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>
29. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
  30. Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23–27.
  31. Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
  32. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
  33. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
  34. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
  35. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
  36. Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. C. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: Applying the multilevel personality in context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*, 22 (1), 1–16.
  37. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>
  38. UNHCR. (n. d.). Ukraine situation. *Global Focus*. <https://reporting.unhcr.org/ukraine-situation>
  39. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Securing gender equality in Ukraine amidst the war. [https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2023-02/Securing%20GE%20in%20Ukraine%20Amidst%20the%20War\\_Final.pdf](https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2023-02/Securing%20GE%20in%20Ukraine%20Amidst%20the%20War_Final.pdf)
  40. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Ukraine crisis is gendered, so is our response. <https://eca.unwomen.org/en/stories/in-focus/2023/02/in-focus-war-in-ukraine-is-a-crisis-for-women-and-girls>
  41. Wang, J., Wang, X., Li, P., Zhang, M., Wu, H., Li, D., Fang, M., & Chi, X. (2023). Effects of social support and positive psychology intervention on depression and subjective well-being among the left-behind children: A two-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(34), 30008–30019. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03783-8>
  42. Wienk, M. N. A., Buttrick, N. R., & Oishi, S. (2022). The social psychology of economic inequality, redistribution, and subjective well-being. *European Review of*

Social Psychology, 33(1), 45–80. <https://doi.org/10.1080/10463283.2021.1955458>  
43. Wong, P. T. P. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26 (1), 154–167.

**Відомості про автора**

Ірина Пилипенко, аспірантка КІСПП

*Iryna Pylypenko, Postgraduate KIMPP*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9454-159X>

E-mail: [sunrise.now@gmail.com](mailto:sunrise.now@gmail.com)