

УДК 159.923

DOI 10.32755/sjeducation.2023.02.076

## ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Данильченко Тетяна Вікторівна,**  
доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології,  
Академія Державної пенітенціарної служби  
(14000, Україна, м. Чернігів, вул. Гонча, 34,  
e-mail: dan20151975@gmail.com)  
ORCID: 0000-0001-8809-0132

*У статті аналізуються особливості переживання особистісного благополуччя в умовах воєнного стану. Порівнюються показники особистісного благополуччя 2018 р. (N=96) – контрольний рівень – з показниками 2022 р. (N=100) та 2023 р. (N=84). Респонденти – жителі Чернігівської та Київської областей, на території яких відбувалися бойові дії і які тимчасово перебували під окупацією. Були використані Шкала суб'єктивного соціального благополуччя, Шкала задоволеності життям, Шкала психологічного благополуччя.*

*Не зафіксовані статистично значущі зміни у переживанні задоволеності життям (суб'єктивне благополуччя). І у чоловіків, і у жінок на другому році війни виявлено підвищення орієнтації на соціальну помітність і соціальне схвалення. Загальні показники суб'єктивного соціального благополуччя у 2023 р. перевищили довоєнний рівень у чоловіків і не змінилися у жінок.*

*Показано, що у чоловіків переживання особистісного благополуччя більш динамічне: воно знизлося в перше півріччя широкомасштабного вторгнення і перевищило довоєнний рівень на другий рік воєнних дій. У них протягом першого півріччя воєнного стану знизлися оцінки емоційного прийняття в ближньому колі, зросло відчуття соціальної дистантності, відбулося коливання позитивності уявлень про інших людей. У жінок окремі параметри – автономія, компетентність, позитивні стосунки, самоприйняття – не зазнали змін. У чоловіків у 2022 р. спостерігається зниження показників автономії, особистісного зростання, життєвих цілей, самоприйняття, у 2023 р. ці параметри особистісного благополуччя перевершують довоєнний рівень.*

*У респондентів обох статей зафіксовано посттравматичне зростання, що проявилось у збільшенні прагнення до соціальної впливовості, усвідомленості життєвих цілей та відчуття особистісного зростання.*

*Результати можуть бути використані у психокорекційній роботі з особами, що зазнали травматизації.*

**Ключові слова:** особистісне благополуччя, психологічне благополуччя, суб'єктивне соціальне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, воєнний стан.

## EXPERIENCING PERSONAL WELL-BEING IN THE CONDITION OF MARTIAL LAW

**Danylchenko Tetiana**, Doctor of Sciences (Psychology), Professor;  
Professor of the Department of Psychology,  
*Academy of the State Penitentiary Service*  
(34 Honcha Street, Chernihiv, 14000, Ukraine,  
e-mail: dan20151975@gmail.com)  
ORCID: 0000-0001-8809-0132

*The article analyses the peculiarities of experiencing personal well-being in the conditions of martial law. The indicators of personal well-being in 2018 (N=96) are compared – the control level, with the indicators in 2022 (N=100) and in 2023 (N=84). The respondents were residents of the Chernihiv and Kyiv regions, on the territory of which hostilities took place and which were temporarily under occupation. Scale of subjective social well-being, Scale of satisfaction with life, Scale of psychological well-being were used.*

*No statistically significant changes in the experience of life satisfaction (subjective well-being) were recorded. In both men and women, in the second year of the war, an increase in orientation towards social visibility and social approval was found. The general indicators of subjective social well-being in 2023 exceeded the pre-war level for men and did not change for women.*

*The article showed that men's experience of personal well-being is more dynamic: it decreased in the first six months of the large-scale invasion and exceeded the pre-war level in the second year of military operations. During the first half-year of martial law, their evaluations of emotional acceptance in the immediate circle decreased, the feeling of social distance increased, and the positivity of perceptions of other people fluctuated. For women, certain parameters as – autonomy, competence, positive relationships, self-acceptance – did not change. In men, in 2022, there is a decrease in indicators of autonomy, personal growth, life goals, self-acceptance, in 2023, these parameters of personal well-being exceeded the pre-war level.*

*Post-traumatic growth was recorded in respondents of both sexes, which was manifested in an increase in the desire for social influence, awareness of life goals and a sense of personal growth.*

*The results can be used in psychocorrective work with traumatized persons.*

**Key words:** *personal well-being, psychological well-being, subjective social well-being, subjective well-being, martial law.*

**Постановка проблеми.** Кожна людина протягом життя потрапляє в несприятливі життєві обставини. Залежно від індивідуальних властивостей вона може змиритися з ними, боротися з ними самостійно або звертатися за допомогою. Часто в таких умовах людина може потребувати психологічної підтримки.

У психології проблематика переживань людини в складних життєвих обставинах представлена в теорії посттравматичного стресу і посттравматичного зростання. В умовах воєнного стану теорія посттравматичного стресового розладу (ПТСР) набагато більш «популярна»: число публікацій, присвячених цій темі, зросло в рази. Цю тематику висвітлюють як у наукових публікаціях, так і на шпальтах ненаукових періодичних видань. «Захоплення» теорією ПТСР стало настільки великим, що фахівці вимушені підкреслювати, що ПТСР, ймовірно, проявиться лише у 35 % військових (у не-комбатантів менше), а посттравматичне зростання можливе від половини до двох третин людей, що пережили травму [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Численні дослідження свідчать, що в кризових умовах рівень переживання благополуччя різко падає, однак недавні життєві події мають тимчасовий вплив, у подальшому він швидко знижується, і протягом року після негативної події людина повертається до попереднього рівня благополуччя [2]. Однак є виняток з цього правила – втрата близьких людей. Теорія точки відліку Р. Істерліна (2003) [2], концепція динамічної рівноваги Б. Хеді та А. Уерінга (1991) [3], теорія гомеостазу Р. Каммінса (2010) [4] стверджують, що в кожній людині є власний рівень благополуччя, пов'язаний з її особистісними стійкими ресурсами, що дають змогу справлятися з певними життєвими подіями. У цьому контексті нам близьке визначення благополуччя М. Фогіда і колег, які трактують благополуччя як «динамічний процес, що надає людям сенс того, як в їх житті відбувається взаємодія між обставинами, діями та психологічними ресурсами» [5, р. 98].

За помірних труднощів рівень благополуччя змінюється незначно через сильний гомеостатичний захист (переоцінка себе, надконтроль, оптимізм). Однак, коли проблема занадто серйозна, незначні щоденні події можуть бути сприйняті більш позитивно, ніж до змін, таким чином поступово підвищуючи благополуччя. Додж Р. і колеги визначають благополуччя як стан співвідношення фізичних, психологічних і соціальних ресурсів, що дають можливість упоратися

з фізичними, психологічними та соціальними проблемами. Коли проблем більше, ніж ресурсів, спостерігається падіння благополуччя [6]. Очевидно, що в умовах облоги, окупації, активних бойових дій проблем (як традиційних, пов'язаних із задоволенням потреб, так і нових, пов'язаних з небезпекою для життя й усілякими обмеженнями) дуже багато, а ресурси особистості в таких умовах досить обмежені.

Саме тому це дослідження має на меті з'ясувати особливості переживання благополуччя в умовах воєнного стану. Нас цікавили зміни рівня особистісного благополуччя українців протягом останніх двох років.

Поняття «особистісне благополуччя» запропонували Н. Батурін, С. Башкатов, Н. Гафарова (2012), які розглядають його як «специфічне поєднання властивостей темпераменту, особистості і позитивних рис характеру, що забезпечують людині умови для того, щоб здійснювати позитивні вчинки, мати благополучні міжособистісні стосунки, глобальне позитивне ставлення до себе і світу» [7, с. 7]. Ми розуміємо особистісне благополуччя як екзистенційний мультиконцепт, що «відображає баланс між пошуком суб'єктом задоволення (позитивних емоцій) в різних життєвих сферах згідно з імпліцитною концепцією благополуччя та розкриттям особистісного потенціалу й досягнення гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, на основі базових емоційних характеристик особистості і позитивних рис характеру» [8, с. 64].

Складовими особистісного благополуччя виступають емоційне (суб'єктивне) благополуччя – задоволення (збіг очікувань і життєвих подій), позитивна оцінка власного життя, задоволення базових потреб [9], психологічне (евдемонічне) благополуччя – потенціал людини вести значуще життя та справлятися з проблемами; узгодженість психічних процесів та функцій, гармонія особистості, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги (К. Ріфф, П. Фесенко) і соціальне благополуччя – усвідомлення й оцінка соціального функціонування на основі співвідношення між рівнем домагань і ступенем задоволення соціальних потреб суб'єкта [10].

**Організація та методики дослідження.** Через зрозумілі причини провести заміри в березні–квітні 2022 р. можливості не було. Тому перше вимірювання особистісного благополуччя під час широкомасштабного вторгнення було реалізоване в червні–серпні 2022 р., а друге – в червні–серпні 2023 р. Контрольний замір (фоновий рівень особистісного благополуччя українців) було взято з даних 2018 р. Хоча моніторинг рівня благополуччя нами ведеться з 2014 р., однак, на нашу думку, показники 2020–2021 рр. не можна вважати адекватною відправною точкою для оцінювання, оскільки надзвичайним фруструючим чинником була пандемія COVID-19 та обмеження, нею викликані.

Важливим чинником, що вплинув на самопочуття респондентів під час широкомасштабного вторгнення, є території, де вони проживали. Для дослідження були обрані Чернігівська та Київська області як території, де (порівняно нетривало) відбувалися бойові дії і які тимчасово перебували під окупацією. Відповідно особи пережили гострий стрес, але в них уже був час відновитися. Серед респондентів обирали тих, які перебували в Україні під час бойових дій на цих територіях. Дані тих осіб, що виїхали і повернулися (на момент опитування), у дослідженні не використовували.

В опитуванні 2018 р. (перший зріз) узяли участь 96 осіб: 58,3 % жінок і 41,7 % чоловіків, середній вік – 36,4 року. Респондентами 2022 р. (другий зріз) були 100 осіб: 50 % жінок, 50 % чоловіків, середній вік – 40,6 року. В опитуванні 2023 р. (третій зріз) узяли участь 84 особи: 60,7 % жінок, 39,3 % чоловіків, середній вік – 35,4 року.

Для з'ясування рівня психологічного благополуччя використовували Шкалу суб'єктивного соціального благополуччя [11]; Шкалу задоволеності життям [12]; Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф [13]. Статистичний аналіз даних здійснювали за допомогою пакета SPSS22 (частотний, дисперсійний аналіз).

**Аналіз результатів.** Під час порівняння показників суб'єктивного благополуччя статистично значущих відмінностей виявлено не було. У 2018 р. він становив 20,88 бала,

у перше півріччя війни – 20,98 бала, а в 2023 р. – 22,15 бала. Спостерігаємо навіть незначне підвищення. Зазначимо, що в численних дослідженнях Е. Дінера середній бал у різних країнах коливався близько 21 [14]. Таким чином, можемо зробити висновок, що попри надзвичайно травматичні в емоційному аспекті події (окупація, блокада, повітряні тривоги тощо) загальний фон задоволення життям залишається стабільним. На нашу думку, це додатковий доказ моделі рівноваги: через певний час, незважаючи на зовнішні обставини, людина повертається до звичного співвідношення позитивного й негативного афекту.

Якщо брати статеву специфіку, виявлено, що жінки були більш стабільними порівняно з чоловіками. Їхній рівень суб'єктивного благополуччя коливався від 21,02 бала в довоєнний період до 21,72 бала в перше півріччя війни. У чоловіків найнижчий показник був саме в перше півріччя війни – 20,24 бала (у довоєнний період – 20,68 бала), а в 2023 р. цей показник становив 23,24 бала. Однак відмінності не досягли статистично значущого рівня.

У таблиці 1 наведено показники суб'єктивного соціального благополуччя в трьох замірах.

Таблиця 1 – Порівняння показників суб'єктивного соціального благополуччя (М)\*

Параметри ССБ	2018 р.	2022 р.	2023 р.	p
Соціальна помітність	40,75±9,19	43,31±7,11	47,92±8,18↑	0,01
Соціальна дистантність	20,60±7,57	23,34±7,93↑	19,23±7,59↓	0,05
Емоційне прийняття	37,50±6,86	36,27±6,32↓	39,82±6,30↑	0,01
Соціальне схвалення	34,0±6,08	33,72±5,05	37,07±5,35↑	0,01
Соціальні переконання	17,89±5,14	20,76±4,68↑	18,70±5,25	0,01
Загальний показник ССБ	109,53±25,02	110,72±19,90	124,29±24,26↑	0,01

Джерело: \*складено автором.

Соціальна помітність – прагнення мати соціальну впливовість, відчувати свій внесок на користь суспільства – статистично значуще зростає через рік війни (з 6 до 7 стенайнів). Тобто прагнення впливати на процеси на різному рівні – соціетальному, міжгруповому чи внутрішньогруповому – суттєво зросло; українці вже не хочуть виступати «об'єктами» воєнних дій, для них важлива власна воля і можливість впливати на події. Причому ця тенденція стосується як чоловіків (зростання з 40,83 бала в 2018 р. до 48,0 балів у 2023 р.), так і жінок (40,7 та 47,86 відповідно).

Соціальна дистантність – своєрідний антипод соціальної зв'язності. Коли зв'язки наявні і задовольняють соціальні потреби, більшість людей їх не помічають, сприймають як належне. Емоційні реакції зазвичай виникають тоді, коли порушений звичний стан речей або з якихось причин потреби не задовольняються. Виявлено, що зростання переживання відмежованості суттєво проявляється в перше півріччя війни, що можемо пояснити об'єктивними причинами. Вище зазначалося, що респонденти, які брали участь у дослідженні, представлені мешканцями Чернігівської та Київської областей, які перебували в блокаді й окупації. Відповідно показники другого зрізу зафіксували один з проявів травматичного стресу – відчуття соціальної ізоляції та відсутності підтримки. Причому ця закономірність особливо яскраво проявляється у чоловіків: 27,16 бала в 2022 р. і 16,76 – у 2023 р. У жінок статистично значущих змін соціальної дистантності не виявлено: 20,68 бала і 19,52 бала відповідно. Ймовірним поясненням, на нашу думку, є те, що, крім соціальної відмежованості, шкала враховує і соціальний фаталізм – оцінку неможливості зміни свого соціального становища через відсутність ресурсів впливу.

Емоційне прийняття стосується підтримки та забарвлення емоційного фону взаємин у родині. У складних умовах невизначеності люди намагалися об'єднатися з тими, кому найбільше довіряли, – з родичами і друзями. Дуже часто люди жили в обмежених умовах (наявність фізичної ізоляції, загроза небезпеки для життя, перебування в укриттях, потреба у здобуванні продуктів та ліків) великими родинами, що об'єднували

кілька поколінь. Звичні схеми міжособистісної взаємодії були порушені, до того ж, відчуваючи себе безпорадним, багато хто розраховував на підтримку близьких, яку останні не могли надати через відсутність психологічних ресурсів.

Логічним у таких умовах є «провал» (4 стенайни) переживання емоційного прийняття в родині. Однак через рік, коли люди значною мірою адаптувалися до нових умов, значущість сімейної підтримки та прийняття зростає (6 стенайнів). Якщо брати статеву специфіку, то для жінок рівень емоційної підтримки в сім'ї не змінився (37,96 бала до війни і 38,71 бала на другий рік). У чоловіків спостерігається зниження оцінки емоційного прийняття в перше півріччя війни (33,80 бала) і статистично значуще підвищення ( $p \leq 0,01$ ) на другому році (41,55 бала).

Соціальне схвалення пов'язане з орієнтацією на думку інших. Зазначимо, що воно статистично більше виражено в третьому зрізі (7 стенайнів проти 6). Можемо припустити, що однозначність в умовах тривалого збройного конфлікту є умовою виживання соціальної системи, а тому провокується як політичними інституціями, так і формується стихійно під впливом ближнього оточення. Така тенденція на статистично значущому рівні ( $p \leq 0,01$ ) простежується і у чоловіків (33,10 бала до війни і 36,67 бала на другий рік), і у жінок (34,64 та 37,33 бала відповідно,  $p \leq 0,01$ ).

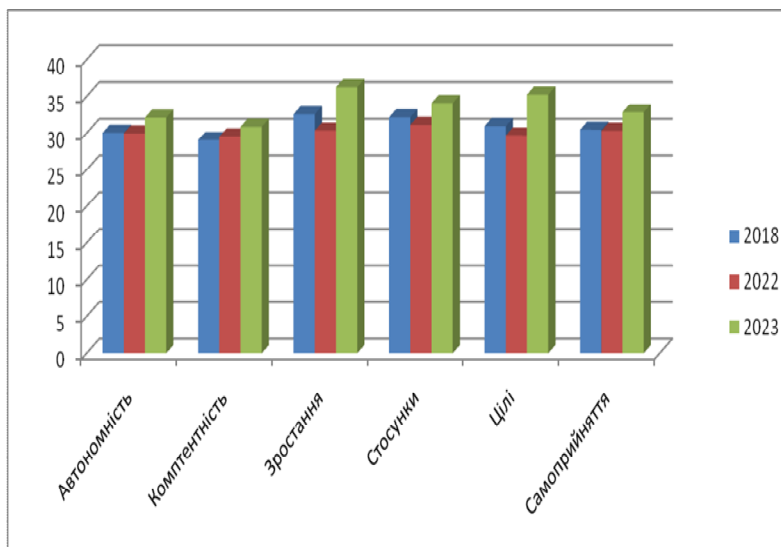
Цікавою тенденцією, на наш погляд, є тимчасове підвищення позитивності поглядів на природу людини ( $p \leq 0,01$ ). Позитивність соціальних уявлень у другому зрізі становить 20,76 бала на противагу 17,89 бала в довоєнний період і 18,70 бала на другий рік широкомасштабного вторгнення. Ця тенденція більш виражена у чоловіків (17,43 бала – перший зріз і 21,24 бала – другий,  $p \leq 0,01$ ), ніж у жінок (18,21 і 20,28 бала відповідно, відмінності статистично незначущі). Однак таку закономірність можна пояснити реальним підвищенням згуртованості людей під час екстремальних умов, зокрема активних бойових дій на території, де проживали респонденти. Така тенденція підтверджена численними спостереженнями науковців і свідченнями очевидців (як приклад [15]).



Дещо парадоксальним здається статистично значуще ( $p \leq 0,01$ ) підвищення загального показника суб'єктивного соціального благополуччя та зниження його варіативності на другому році війни. Якщо в перше півріччя його загальний рівень майже не змінився (109,53 і 110,72 бала відповідно), то третій зріз показав його суттєве підвищення (124,29 бала). Така тенденція яскравіше проявляється у чоловіків (107,7 бала в довоєнний період проти 128,3 бала другого року вторгнення; у жінок відповідно 110,84 і 121,69 бала, статистичного рівня значущості не досягнуто). Ймовірним поясненням, на нашу думку, може бути консолідація суспільства на всіх рівнях: від соціетального до міжособистісного. Формування більш чіткої національної ідентичності одним із наслідків мало переживання громадянами впевненості в допомозі й підтримці у скрутних обставинах, особливо це стосувалося чоловіків (зауважимо, що в нашому дослідженні військові участі не брали). Однак такі припущення про ймовірні зміни потребують подальших підтверджень у більш репрезентативних дослідженнях.

Таким чином, найбільш суттєві коливання суб'єктивного соціального благополуччя в умовах воєнного стану були виявлені у чоловіків, жінки в цьому аспекті виявилися більш стабільними.

Якщо робити загальний висновок за показниками психологічного благополуччя, то очевидне їх зниження в перше півріччя війни і підвищення на другий рік воєнних дій (рис.). Припускаємо, що ми спостерігаємо феномен посттравматичного зростання. Іншим можливим поясненням є бажання респондентів прикрасити дійсність, щоб реальність не здавалася настільки жахливою (зі спостережень за респондентами та з їхніх коментарів). Ймовірно, що на результатах третього зрізу опитування сильніше відбилися психологічні захисти, зокрема компенсація та позитивні когнітивні упередження.



*Рис. Порівняння показників психологічного благополуччя (складено автором)*

Статистично значущі відмінності ( $p \leq 0,01$ ) зафіксовані за всіма параметрами психологічного благополуччя, крім компетентності, однак найбільш явно широкомасштабне вторгнення вплинуло на характер стосунків (вище ми вже висловили своє пояснення цій закономірності) і на особистісне зростання. Останнє можна пояснити катастрофічною невизначеністю життєвої ситуації та для багатьох неочікуваністю подібних змін. Однак більшість респондентів після звільнення північного регіону повернулася до звичного життя і навіть використовує можливості щодо надбання нового досвіду (нові проекти, зокрема європейських країн, розширений доступ до навчальних курсів, зміна характеру роботи тощо).

На нинішньому етапі важко сказати, чи є підвищення психологічного благополуччя тимчасовим (своєрідним «відкатом» після надзвичайно травматичних подій і полегшення, що вони закінчилися) і чи повернеться його рівень до довоєнного. Тут постає потреба в подальших дослідженнях цього феномену.

Статеві відмінності переживання психологічного благополуччя більш проявлені (табл. 2). Як і з іншими складовими

особистісного благополуччя, жінки виявилися більш стійкими до стресових умов, частина показників залишилася на попередньому рівні (автономія, компетентність, позитивні стосунки, самоприйняття). У чоловіків за рядом параметрів (автономія, особистісне зростання, життєві цілі, самоприйняття) спочатку (перше півріччя воєнних дій) спостерігається суттєве зниження, а потім (другий рік) – підвищення, причому навіть порівняно з довоєнним рівнем. Така сама тенденція стосується загального рівня психологічного благополуччя.

Таблиця 2 – Порівняння показників психологічного благополуччя (М)\*

	2018 р.		2022 р.		2023 р.		р	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Автономія	30,64	29,63	29,12↓	30,80	32,73↑	31,69	0,01	-
Компетентність	29,79	28,52	29,18	29,86	31,61	30,37	-	-
Особистісне зростання	32,10	32,86	28,58↓	32,10	37,36↑	35,51↑	0,01	0,01
Позитивні стосунки	30,64	33,18	28,44	33,78	34,64↑	33,75	0,01	-
Життєві цілі	31,15	30,80↓	28,04↓	31,32	37,67↑	33,71↑	0,01	0,05
Самоприйняття	30,87	30,18	28,80↓	31,82	33,58↑	32,33	0,01	-
Психологічне благополуччя	185,21↓	185,16	172,16↓	189,68	206,67↑	197,39↑	0,01	0,05

Джерело: \* складено автором.

Зазначимо, що чоловіки хворобливо сприйняли свою залежність від обставин. Рівень автономії, що відображає зовнішні впливи на прийняття рішень і відчуття незалежності, під час активних воєнних дій знизився у чоловіків і не змінився у жінок. На другий рік широкомасштабного вторгнення чоловіки вище оцінили здатність самостійно регулювати свою поведінку і проявили певну байдужість до оцінок власної особистості з боку інших людей порівняно з довоєнним періодом. Автономія як властивість цілком збігається зі стереотипними гендерними очікуваннями щодо чоловічої

ролі. Ймовірно, саме тому чоловіки сильніше реагували на обмеження екстремальних умов щодо самостійності.

Зауважимо, що ні у чоловіків, ні у жінок не змінився рівень оцінки компетентності (середній – 5 стенив), яка пов'язана зі здатністю контролювати середовище. Ми припустили, що цей показник має знизитися, оскільки оцінюється здатність виконувати повсякденні справи, а їх реалізація в окупації та умовах блокади була суттєво ускладнена. Однак взаємна підтримка та широкі межі індивідуальної адаптації дали можливість адаптуватися до життя в екстремальних умовах.

Як зазначалося вище, найбільш сильні зміни торкнулися такого параметру психологічного благополуччя як особистісне зростання. Ця тенденція стосувалася як чоловіків (перехід від 4 до 6 стенив), так і жінок (від 4 до 5 стенив). Зауважимо, що переважна більшість опитуваних – особи 35–40 років. Цей період не вирізняється високими показниками особистісного зростання, швидше спостерігається певний спад (що і відображено у довоєнному рівні – 4 стени, нижче від середнього). Однак важливо, що значна частина респондентів вбачають в умовах воєнних дій, попри небезпеку і обмеження, ще й додаткові можливості. Частка опитуваних, чії показники особистісного зростання після півтора року воєнних дій становлять 6 стенив і більше (категорія «вище середнього»), становлять 72,9 % серед чоловіків і 53,1 % – серед жінок. На нашу думку, це надзвичайно важливий факт для розуміння специфіки корекційної роботи з усіма категоріями населення, що потребують психологічного супроводу в умовах широкомасштабного вторгнення.

Самоприйняття пов'язане з позитивним ставленням до себе і свого минулого, прийняттям своїх позитивних і негативних сторін. Воно найбільше постраждало у чоловіків (3 стени) і в подальшому може мати відтерміновані негативні наслідки. На жаль, відсутність лонгітюдного відслідковування не дає можливості стверджувати, що після закінчення активних воєнних дій у північному регіоні цей показник зріс саме у цих респондентів. Однак перехід за результатами дослідження від 3 до 5 стенив рівня самоприйняття видається обнадійливим.

**Висновки.** Однозначної закономірності «воєнний стан → зниження особистісного благополуччя» виявлено не було, що свідчить про значущість суб'єктивного сприймання подій та пережитого особистого досвіду під час широкомасштабного вторгнення.

За показниками суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям) статистично значущих відмінностей не виявлено.

Переживання суб'єктивного соціального благополуччя під впливом воєнного стану сильніше змінилося у чоловіків: у перше півріччя широкомасштабного вторгнення, коли на території відбувалися активні бойові дії, з п'яти показників у них достовірно знизилася оцінка емоційного прийняття в ближньому колі, зросло відчуття соціальної дистантності, відбулося коливання позитивності уявлень про інших людей та загального рівня суб'єктивного соціального благополуччя. І у чоловіків, і у жінок на другому році війни, який характеризується постійними повітряними тривогами, обмеженнями комендантської години та економічними труднощами, зафіксоване підвищення орієнтації на соціальну помітність (бажання здійснювати вплив на соціальні процеси) і соціальне схвалення (ефективність соціального функціонування більше зв'язується з думками й оцінками оточення). Також порівняно з довоєнним рівнем підвищився рівень переживання суб'єктивного соціального благополуччя в цілому.

На переживання особистісного благополуччя воєнні дії сильніше вплинули у чоловіків, ніж у жінок, однак ця закономірність потребує подальшого дослідження. Також важливим, на нашу думку, є посттравматичне зростання, яке проявляється у збільшенні рівня самоприйняття, усвідомленості життєвих цілей та відчуття особистісного зростання.

Подальші розвідки пов'язуємо з моніторингом особистісного благополуччя в осіб, що мають різний стосунок до воєнних подій: некомпатантів (волонтерів і донорів), а також військовослужбовців.

### **Список використаних джерел**

1. Collier L. Growth after trauma: Why are some people more resilient than others – and can it be taught? *Monitor on Psychology*.

2016. Vol. 47. No. 10. P. 48. URL: <http://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma> (accessed 15 September 2023).

2. Easterlin R. A. Explaining happiness, *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2003. Vol. 100. No. 19. P. 11176–11183.

3. Headey B. W., Wearing A. J. Subjective well-being: a stocks and flows framework / in Strack F., Argyle M., Schwarz N. (Eds.). *Subjective Wellbeing – An interdisciplinary perspective*. Pergamon Press. Oxford. 1991. P. 49–76.

4. Cummins R. Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*. 2010. Vol. 11. P. 1–17.

5. Forgeard M. J. C., Jayawickreme E., Kern M., Seligman M. E. P. Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*. 2011. Vol. 1. No. 1. P. 79–106.

6. Dodge R., Daly A., Huyton J., Sanders L. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2012. Vol. 2. No. 3. P. 222–235.

7. Батурич Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*. 2012. Том 6. № 4. С. 4–14.

8. Данильченко Т. В. Місце поняття «особистісне благополуччя» в системі категорій позитивної психології. *Науковий вісник Сіверщини*. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2020. № 2 (5). С. 52–69.

9. Diener E. Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 1984. Vol. 95. P. 542–575.

10. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 544 с.

11. Данильченко Т. В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. *East European Scientific Journal*. 2015. № 3 (4). С. 20–29.

12. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*. 2011. № 2. Т. 32. С. 82–93.

13. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип. 1. С. 1–10.

14. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being, *Journal of Happiness Studies*, 2006. Vol. 7. No. 4. P. 397–404.

15. Реқун К., Лоза А. «Я не знаю такої людини, яка б виїхала. Всі залишились тут»: як живе село на Чернігівщині за 12 кілометрів від Росії. URL: <https://suspilne.media/572441-a-ne-znau-takoi-ludini-aka-b-viihala-vsi-zalisilis-tut-ak-zive-selo-nacernigivsini-za-12-kilometriv-vid-rosii/> (дата звернення: 15.09.2023).

### References

1. Collier, L. (2016), "Growth after trauma: Why are some people more resilient than others – and can it be taught?", *Monitor on Psychology*, Vol. 47, No. 10, pp. 48, available at: <http://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma> (accessed 15 September 2023).

2. Easterlin, R. A. (2003), "Explaining happiness", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Vol. 100, No. 19, pp. 11176–11183.

3. Headey, B. W. and Wearing, A. J. (1991), "Subjective well-being: a stocks and flows framework", in Strack, F., Argyle, M. and Schwarz, N. (Eds.). *Subjective Wellbeing – An interdisciplinary perspective*, Pergamon Press, Oxford, pp. 49–76.

4. Cummins, R. (2010), "Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 11, pp. 1–17.

5. Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. and Seligman, M. E. P. (2011), "Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 1, No. 1, pp. 79–106.

6. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. and Sanders, L. (2012), "The challenge of defining wellbeing", *International Journal of Wellbeing*, Vol. 2, No. 3, pp. 222–235.

7. Baturyn, N. A., Bashkatov, S. A., Gafarova, N. V., (2012), Theoretical model of personality well-being, *Bulletin of YuUU, Series "Psychology"*, Vol 6, No. 4, pp. 4–14.

8. Danylchenko, T. V. (2020), The place of the concept of “personal wellbeing” in the system of categories of positive psychology, Vol. 2, No. 5, pp. 52–69.

9. Diener, E. (1984), "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, Vol. 95, pp. 542–575.

10. Danylchenko, T. V. (2016), Subjective social well-being: psychological dimension, Chernihiv, Desna Polihraf.

11. Danylchenko, T. V. (2015), "Questionnaire subjective social well-being: a methodological substantiation and working out procedure", *East European Scientific Journal*, Vol. 3, No. 4, pp. 20–29.

12. Zhukovskaja, L. V. and Troshihina, E. G. (2011), "Scale of psychological well-being of C. Ryff", *Psihologicheskij zhurnal*, Vol. 2, No. 32, pp. 82–93.

13. Karsakanova, S. V. (2011), "Test «Scale of Psychological Well-being», Ryff: adaptation process and results", *Practical Psychology and Social Work*, Kyiv, Issues 1, pp. 1–10.

14. Diener, E. (2006), "Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 7, No. 4, pp. 397–404.

15. Rekun, K. and Loza, A. (2023), "I do not know such a person who would leave. Everyone stayed here": how a village in Chernihiv Oblast lives 12 kilometers from Russia, available at: <https://suspilne.media/572441-a-ne-znau-takoi-ludini-aka-b-viihala-vsi-zalisilis-tut-ak-zive-selo-na-vernigivsini-za-12-kilometriv-vid-rosii/> (accessed 15 September 2023).