

<https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.7>
УДК 159.92:316.647.5

Оксана Щотка
Ярослава Андрєєва

ДИНАМІКА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЧАСИ ВІЙНИ

Щотка Оксана, Андрєєва Ярослава. Динаміка задоволеності життям здобувачів вищої освіти в часи війни.

Вступ. Актуальною задачею в сфері ментального здоров'я є аналіз динаміки змін складових цього феномену, а також розробка і впровадження в практику моделей організаційної культури, спроможної надавати особистості підтримуваний вплив в складних ситуаціях життєдіяльності.

Мета: емпірично дослідити динаміку задоволеності життям здобувачів вищої освіти в часи війни та встановити її кореляти.

Методи. Для проведення емпіричного дослідження було обрано порівняльну та кореляційну стратегії дослідження. Застосовано психодіагностичні методи: Шкала задоволеності життям (SWLS), Шкала посттравматичного зростання (PTGI), Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). Порівняння кількісних даних здійснювалось у відсотковому відношенні, для встановлення взаємозв'язку було використано метод Пірсона.

Результати дослідження. Динаміка задоволеності життям здобувачів вищої освіти відбиває нелінійний процес адаптації особистості до життя в умовах війни. Значна доля здобувачів освіти під час війни оцінює своє життя як неблагополучне і потребує збагачення ресурсів. Встановлено статистичну пов'язаність задоволеності життям здобувачів вищої освіти з відчуттям підтриманості в освітньому просторі, психоемоційною стабільністю та здатністю особистості до духовного росту.

Висновки. Отримані результати дозволяють формувати більш чутливі до контексту війни стратегії психологічної підтримки адаптаційних ресурсів здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, задоволеність життям, посттравматичне зростання, психоемоційна стабільність, соціальна організаційна підтримка.

Shchotka, Oksana, Andriieva, Yaroslava. Dynamics of life satisfaction of students of higher education during war.

Introduction. Analysis of changes in mental health components as well as the development of organizational culture models of personal support in difficult life situations are serious challenges faced by psychologists.

Aim: to empirically investigate the dynamics of life satisfaction of higher education students during war and establish its correlates.

Methods. A comparative and correlational research strategy was used in the empirical study. The psychodiagnostic instruments included: Life Satisfaction Scale (SWLS), Posttraumatic Growth Scale (PTGI), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). The comparison of quantitative data was done in percentage terms and the Pearson method was used to establish the relationship.

Results. The dynamics of students' life satisfaction reflected the non-linear process of their personal adaptation to life in war conditions. A significant number of students assessed their life as unfavorable and needed better resources. There was a statistical relationship between students' life satisfaction and their feeling of support during their studies as well as students' psycho-emotional stability and ability for spiritual growth.

Conclusions. The obtained results make it possible to develop war-sensitive psychological support strategies for students' adaptive resources.

Key words: mental health, psychological well-being, life satisfaction, post-traumatic growth, psycho-emotional stability, social organizational support

Вступ. Події останніх років в нашій країні випробовують нас на міцність, змушують відповідати на виклики фахівцям всіх сфер життєдіяльності. Одним із численних викликів сьогодення є сфера метального здоров'я, яка відкрито проявляє крихкість і потребує значної уваги до вирішення низки актуальних проблем і завдань. Проблема метального здоров'я, його визначення, розуміння складових, факторів впливу та підтримування цікавила і цікавить багатьох вітчизняних та закордонних дослідників. У межах теми нашого дослідження акцентуємо увагу на проблемності підтримання метального здоров'я в кризові періоди життєдіяльності, в часи війни. Сучасні психологічні дослідження найперше акцентують увагу на розладах і деструкціях метального здоров'я, найпоширенішими із яких є ПТСР, що проявляється як наслідок війни як у учасників бойових дій, так і у мирного населення країни, яке переживає війну. Наслідки воєнних конфліктів даються взнаки і через тривалий час після завершення воєнних дій, що називають «спадковістю воєнної травми». Травми попередніх поколінь «успадковуються» через дію соціокультурних механізмів, які передають наступним поколінням відповідне ставлення до травматичних подій, поведінкові стратегії батьків, елементи світогляду (Gorbunova & Klymchuk, 2020).

Результати аналітичного соціологічного дослідження, проведеного Gradus Research Company «Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни» (хвиля 2), яскраво свідчать про значне зростання (на 71% порівняно з 2022 роком) переживань таких почуттів, як: *втома, безсилля, розчарування, розгубленість, відчай, самотність*. Водночас переважна кількість опитуваних респондентів ніколи не відвідувала психолога і психотерапевта, хоча, варто зазначити, що порівняно із 2022 роком збільшилась частка тих, хто не виключає звернення до спеціаліста (із 34% до 42%). Серед причин, що перешкоджають зверненню до фахівців, респонденти називають впевненість, що вони самостійно впораються із проблемами або недостатню важливість причин для звернення до спеціаліста (Gradus Research Company, 2023). Результати, отримані в процесі проведення дослідження «Бар'єри та стереотипи: Чому люди уникають психологічної допомоги» (2024) Інституту поведінкових досліджень American University Kyiv та Дослідницької лабораторії Rating Lab, більш оптимістичні і свідчать про те, що українці більш активно, порівняно із попередніми роками, звертаються за психологічною допомогою, рекомендують це іншим і вважають психологічну допомогу ефективною, хоча 60% українців досі вважають, що «в Україні не прийнято звертатися до психолога» (American University Kyiv, Rating Lab, 2024). Цей стереотип долається повільно, що є однією із перешкод отримання необхідної психологічної допомоги.

Виходячи із цього, варто звернути особливу увагу на можливості соціальної організації, в якій перебуває особистість, її організаційного оточення, організаційної культури, які можуть здійснювати підтримувальний вплив на метальне здоров'я. У сучасних вітчизняних і закордонних психологічних дослідженнях знаходимо розробки теоретико-прикладних моделей організаційної побудови, як-от: модель С. Майтліс, практика соціальної організаційної підтримки, створення чутливого підтримувального товариства, специфічних організаційних умов, які плекають довіру, психологічну безпеку, підтримку особистості в складних для неї періодах життєдіяльності. Запропонована модель акцентує увагу на низці заходів підтримки організацією менеджменту дистресу та емоційної регуляції, а також активності самої особистості, спрямованої на пошук допомоги через формальні і неформальні канали організації (Maitlis, 2020). Концепція Healthy organizational використовується в прикладних і практико-орієнтованих дослідженнях українських психологів наукової школи Л. Карамушки як психологічний супровід і профілактика загроз метального здоров'я особистості в сучасних організаціях в умовах соціальної напруженості (Карамушка, 2021). Сутність та етапність створення травмоінформованого організаційного середовища, як організації із турботливою про особистість організаційною культурою, знаходимо в працях В. Климчука (Климчук, 2021). Отже, зазначимо, що розробка і впровадження моделей розвитку середовища, спроможного підтримувати особистість через позитивний вплив організаційної культури, є актуальною задачею сфери метального здоров'я.

Наш пошуковий інтерес зосереджений на аналізі динаміки однієї зі складових феномену ментального здоров'я – відчутті задоволеності життям в часи війни. Задоволеність життям тісно пов'язують із такими поняттями як «психологічне благополуччя», «щастя». М. Argyle (2021), аналізуючи феномен щастя, визначає його як цілісне задоволення життям в минулому, теперішньому і в перспективі розвитку. Дослідник виокремлює фактори, впливові для цього переживання: соціальні (соціальна підтримка значущих людей), особистісні, професійна діяльність (психологічне задоволення від праці і стосунків із колегами), здоров'я і вільний час, що дає можливість укріплення почуття власної ідентичності та відновлення. Увага приділяється показнику суб'єктивного відчуття благополуччя, яке не завжди співпадає із об'єктивним благополуччям, а визначається уявленнями людини про себе, події, життя (Argyle, 2001).

Модель психологічного благополуччя Е. Diener (створена ним шкала задоволеності життям) представляє поєднання трьох компонентів: задоволеність життям, позитивні емоції і мінімізація негативних емоцій. Дослідник також наголошує на впливовості суб'єктивного оцінювання подій життя як позитивних, особистісних рисах, таких як екстраверсія і нейротизм, а також відкритості досвіду як можливості пережити і негативні, і позитивні події (Diener, 2003).

Дослідження психологічного благополуччя С. Ryff значно збільшили компоненти моделі психологічного благополуччя, порівняно із попередніми дослідженнями, і внесли інше розуміння зв'язків феноменів психологічного благополуччя та задоволеності життям. Незадоволеність життям, травматичні події, які переживає особистість, можуть мати в собі збуджуючі тенденції переосмислення життєвих цінностей, цілей і рух в напрямку до реалізації власного потенціалу та психологічного благополуччя (Ryff, 1996).

Феномен задоволеності життям знаходиться у тісному зв'язку із ціннісно-мотиваційною сферою особистості. Психологічне дослідження смисложиттєвих орієнтацій і задоволеності життям у різних вікових груп Е. Вірман та Т. Калашнікової встановило пряму кореляцію психологічного благополуччя і осмисленості життя. Респонденти із високим рівнем задоволеності життям проявляють більш високий рівень осмисленості життя і смисложиттєвих орієнтацій (Вірман & Калашнікова, 2011). Дослідження феномену задоволеності життям акцентують увагу на рефлексивності особистості як якості, яка дає можливість цілісно оцінити життя і обставини з позиції досвіду; оцінити позитивно – як в минулому, так і в його майбутніх можливостях (Титаренко, 2018, 2020; Diener & Lucas, 1999; Ogińska-Bulik, 2014). Сучасні вітчизняні психологічні дослідження різних галузей психології мають провідний вектор спрямованості – дослідження особистості в реаліях війни. Загрозливі для життя ситуації, переживання втрат, руйнування соціальних зв'язків, труднощі адаптації – це фактори, які здійснюють глибокий трансформуючий вплив на особистість. Наше дослідження сфокусовано на важливості збереження і підтримування ментального здоров'я під час війни. Актуальність і недостатня розробленість цієї проблематики обумовили **мету дослідження** – емпірично дослідити динаміку задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах війни, встановити кореляти задоволеності життям.

Завдання дослідження. Дослідження було спрямоване на вирішення таких завдань:

- 1) Оцінити рівень задоволеності життям на різних часових проміжках російсько-української війни.
- 2) Емпірично встановити міру пов'язаності задоволеності життям з індивідуальними змінними ставлення та особистості: сприйняття організаційної підтримки; рівень психоемоційного благополуччя; здатність до особистісного росту.
- 3) Встановити очікування здобувачів освіти щодо підтримки в освітньому просторі закладу освіти.

Методи та організація дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було обрано порівняльну та кореляційну стратегії дослідження. В емпіричному дослідженні було застосовано такий психодіагностичний інструментарій: Шкала задоволеності життям (SWLS; Diener, Emmons & Larsen, 1999) для визначення когнітивної

оцінки життєвого благополуччя; Шкала посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory; Tedeschi & Calhoun, 1996) для з'ясування рівня та напрямів посттравматичного зростання особистості; Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS; Zigmond & Snaith, 1983) для оцінки психоемоційного благополуччя. Адаптація психодіагностичного інструментарію, використаного в дослідженні, була здійснена В.Л. Зливковим, С.О. Лукомською, О.В. Федан (2016). Для встановлення суб'єктивного відчуття підтриманості в освітньому просторі навчального закладу та очікувань щодо цього була розроблена авторська анкета, що включала такі блоки запитань: суб'єктивна оцінка підтриманості в освітньому просторі, потреби у підтримці та ставлення до психологічної підтримки й допомоги. Порівняння кількісних даних здійснювалось у відсотковому відношенні, тіснота взаємозв'язків визначалась методом кореляційного аналізу Пірсона.

Емпіричне дослідження проводилось впродовж 2022-2024 року, було проведено чотири зрізи: весна 2022 року; осінь 2022 року; осінь 2023 року; весна 2024 року. Дослідження проводилось дистанційно із застосуванням гугл-форми та електронного листування. Окремі результати були висвітлені у попередніх публікаціях авторів (Щотка, Андрєєва, 2022).

Вибірка дослідження. Дослідженням було охоплено 410 здобувачів вищої освіти різних освітніх програм денної та заочної форми навчання університетів Чернігівщини. Досліджувані – мешканці переважно Чернігівської, Сумської та Київської областей. За статтю респонденти були розподілені так: жінки – 44%; чоловіки – 56%. За віком: 20-25 років – 40%; 26-30 років – 30%; 31-40% – 15%; 41-50% – 10%; старше 50 років – 5%.

Результати дослідження та їх обговорення. Для виконання першого завдання дослідження було здійснено оцінку рівня задоволеності життям здобувачів вищої освіти на різних часових відтинках від початку повномасштабного вторгнення, а також було здійснено аналітичне порівняння отриманих даних. Результати усіх зрізів оцінки здобувачами вищої освіти своєї задоволеності життям представлені на порівняльному графіку (Рис. 1.).

Так, при першому зрізі (весна 2022 року) було виявлено: повністю задоволені життям – 0%; задоволені життям – 8%; частково задоволені життям – 33%, нейтральне ставлення до життя – 4%; незадоволені життям більше, ніж задоволені – 33%; незадоволені життям – 18%; абсолютно незадоволені життям – 4%. Як показано на порівняльному графіку (Рис. 1), більшість опитаних здобувачів вищої освіти на початку війни оцінювали своє життя в модусі незадоволеності – це 55%.

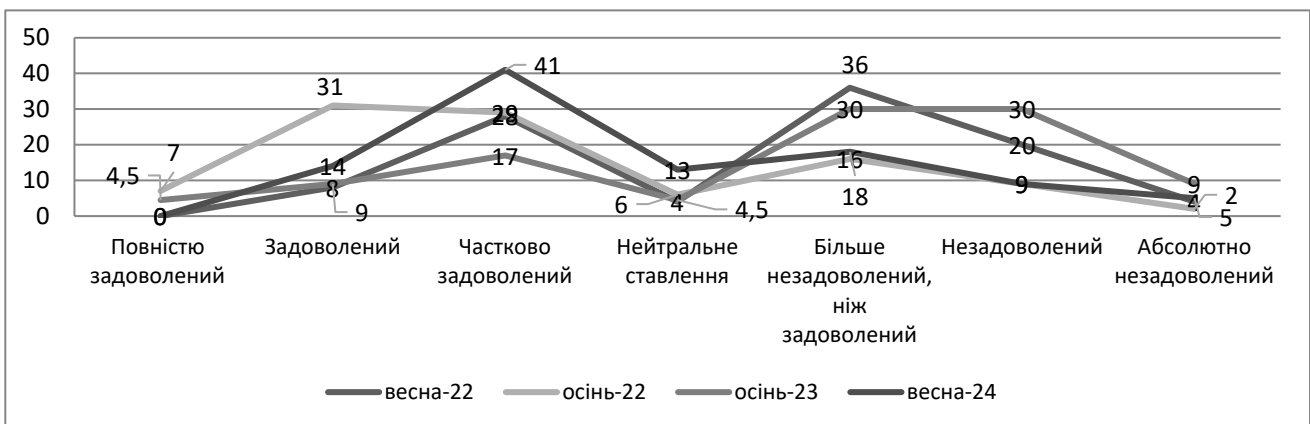


Рис. 1. Порівняльний аналіз рівня задоволеності життям здобувачів освіти на різних часових відтинках війни (у % від числа опитаних)

Результати другого зрізу (осінь 2022 року) мали такий розподіл: повністю задоволені життям – 7%; задоволені життям – 31%; частково задоволені життям – 29%, нейтральне ставлення до життя – 6%; незадоволені життям більше, ніж задоволені – 16%; незадоволені життям – 9%; абсолютно незадоволені життям – 2%. Отже, в цей період війни, що характеризувався військовими успіхами України, більшість опитуваних вже демонстрували прийняття нової воєнної реальності, і лише третина оцінювала своє життя як неблагополучне.

Вимірювання, проведене на другому році війни (осінь 2023 року), коли стало очевидним, що війна набула затяжного характеру, показало якісно інший розподіл: повністю задоволені життям – 4,5%; задоволені життям – 9%; частково задоволені життям – 17%, нейтральне ставлення до життя – 4,5%; незадоволені життям більше, ніж задоволені – 30%; незадоволені життям – 30%; абсолютно незадоволені життям – 9%. На порівняльному графіку відображено, що під час цього вимірювання відсоток опитаних, які загалом задоволені життям, був мінімальним, водночас відсоток тих, хто оцінював його як частково чи повністю неблагополучне, досяг свого максимуму – 69%.

Нарешті останнє вимірювання, проведене на третьому році війни (весна 2024 року), дало такий розподіл: повністю задоволені життям – 0%; задоволені життям – 13%; частково задоволені – 41%; нейтральне ставлення – 14%; більше незадоволені життям, ніж задоволені – 18%; незадоволені життям – 9%, абсолютно незадоволені – 5%. Отримані дані свідчать про те, що більшості опитаних вдалось віднайти можливості для реалізації себе в окремих сферах, тепер меншість склали ті, кому не вдалось відновити свою життєву неперервність.

Результати чотирьох зрізів оцінювання задоволеності життям у здобувачів вищої освіти демонструють відсутність лінійної адаптації до дії чинників війни. Бачимо, що адаптаційний процес у більшості здобувачів вищої освіти протікає доволі успішно, однак це стосується лише певних сфер життя. Доля тих, хто повністю здатен прийняти недосконалість життя в умовах розпочатої рф війни проти України, може долати життєві труднощі та розглядати їх як мотиватори до внесення змін у своє життя, при усіх вимірюваннях залишається невисокою. Невисокою також є оцінка свого життя з боку реалізації життєвих цілей та життєвих перспектив. Особливо критичним в оцінці благополучності життя для опитуваних виявився 2023 рік, період переходу війни у затяжну фазу. Привертає увагу такий факт, що за час війни доля здобувачів, котрі відчували дефіцит адаптаційних ресурсів, мали серйозно порушену життєву неперервність в багатьох сферах і відповідно негативно оцінювали своє життя з точки зору реалізації себе, своїх життєвих цілей, цінностей та життєвої перспективи в цілому змінювалась в діапазоні від 11% до 39%. З точки зору надання психологічної підтримки здобувачам вищої освіти потрібно розуміти, якими є особистісні джерела підвищення задоволеності життям в умовах війни. Пошук відповіді на це питання відбувався при розв'язанні наступного завдання.

Вирішення другого завдання передбачало емпірично встановити міру пов'язаності задоволеності життям з індивідуальними змінними ставлення та особистості: сприйняття організаційної підтримки; рівень психоемоційної стабільності; здатність до особистісного зростання. На цьому етапі дослідження ми оперували даними останнього зрізу.

Насамперед було проаналізовано сприйняття здобувачами вищої освіти організаційної підтримки як важливого соціального ресурсу відновлення після стресових подій війни. Здобувачам вищої освіти пропонувалось оцінити, наскільки вони відчують, що в цій організації піклуються про їхнє ментальне здоров'я? Було отримано такий розподіл оцінок респондентів (Рис. 2).

Отже, дані вказують на те, що здобувачі освіти мають відчуття того, що освітня організація дбає про їхнє психологічне благополуччя повною мірою (23%) або значною мірою (27%). Як видно з рис. 2, інша половина опитаних вибирає варіант нейтрального змісту, що дозволяє припускати про недостатність наданої підтримки для відновлення психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах війни.



Рис. 2. Суб’єктивне відчуття підтримуваності в освітньому просторі університету (у % від числа опитаних)

Далі було оцінено рівень психоемоційної стабільності здобувачів освіти, що визначався за показниками тривоги та депресії (Рис. 3). Отримані дані показали, що нормальний рівень тривоги властивий лише 33% опитаних, нормальний рівень депресії – 41%. Кожен четвертий мав межовий стан. Помірна або виражена тривога була властива 37% та 8% опитаних відповідно. Третина опитаних характеризувалася помірною вираженістю депресії. Дані показують, що понад третина опитаних на момент дослідження потребували допомоги у відновленні емоційної рівноваги.

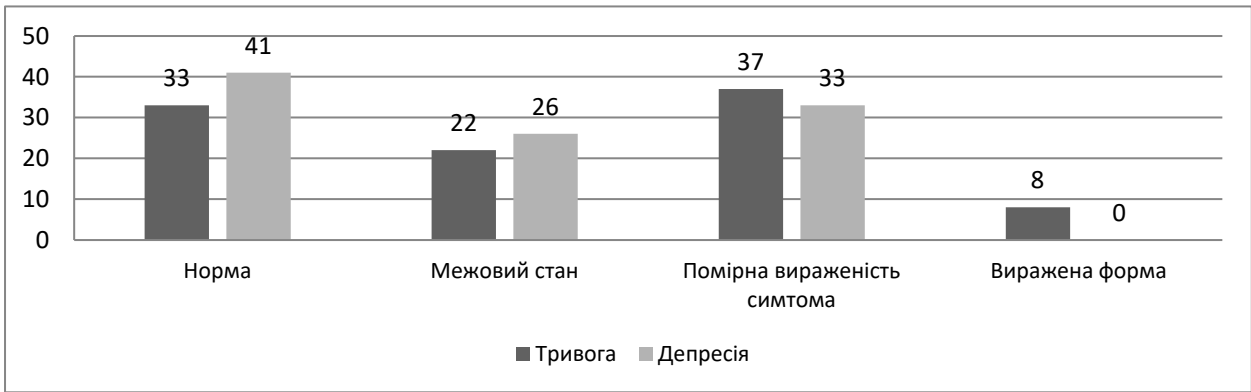


Рис. 3. Рівень постстресової тривоги та депресії у здобувачів вищої освіти (у % від загальної кількості опитаних)

Дослідження здатності до особистісних трансформацій внаслідок дії чинників війни показало, що під час війни здобувачі вищої освіти інтенсивно здійснюють переосмислення своїх життєвих відносин. Як показано на рис. 4, переважно переосмислення стосуються таких напрямів: зростання цінності відносин (27%), нові можливості (36%), підвищення цінності життя (36%)

Пошук корелятивів задоволеності життям здобувачів вищої освіти було здійснено серед дев’яти індивідуальних змінних стану та особистості. За результатами кореляційного аналізу можемо констатувати, що задоволеність життям статистично пов’язана із відчуттям організаційної підтримки, показниками психоемоційної стабільності та одним із напрямів зростання. Статистично значущі коефіцієнти виділені зірочками в таблиці 1.

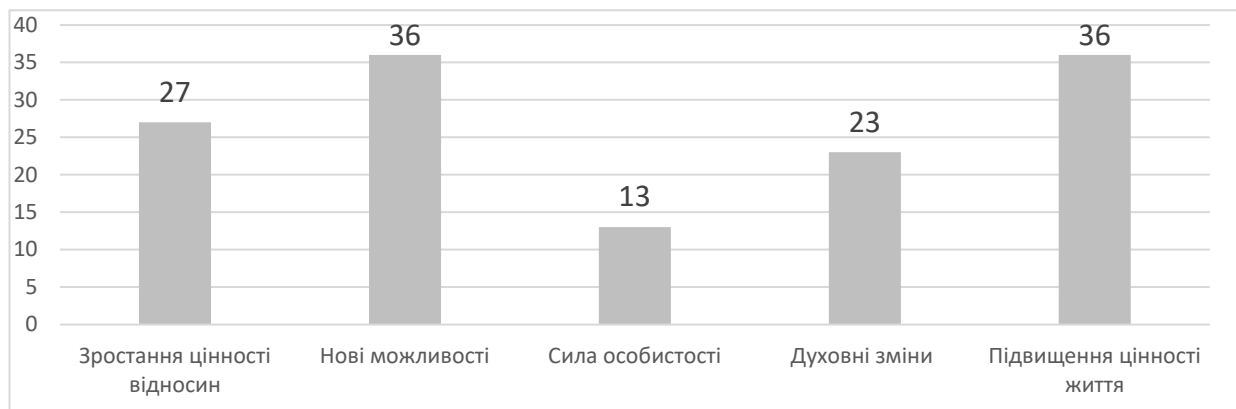


Рис. 4. Напрями особистісного зростання здобувачів вищої освіти

З'ясовано, що задоволеність життям статистично пов'язана з суб'єктивним відчуттям організаційної підтримки (0,30, $p < 0,05$). Якщо здобувач освіти відчуває повною мірою турботу про психологічне благополуччя в закладі освіти, бачить, що не ігноруються його стани та проблеми, обумовлені ускладненими умовами навчання під час війни, то це позитивно відбивається на оцінці ним якості свого життя.

Як свідчать результати обрахунку, представлені в таблиці 1, також існує тісний обернений кореляційний зв'язок між задоволеністю життям та психоемоційною нестабільністю, яка проявляє себе тривогою (-0,60; $p < 0,01$) та депресивністю (-0,50; $p < 0,01$). Отже, володіння особистістю практиками зниження тривоги та засобами підвищення оптимізму буде сприяти зростанню задоволеності життям.

Таблиця 1

Зв'язок між задоволеністю життям здобувачів вищої освіти та індивідуальними змінними ставлення та особистості (r)

Показники індивідуальних змінних ставлення та особистості	Показники задоволеності життям (n= 54)
Суб'єктивне відчуття організаційної підтримки	0,3**
Тривожність	-0,60**
Депресивність	-0,50**
Зростання цінності відносин	-0,01
Зростання усвідомлення нових можливостей	-0,03
Зростання почуття особистої сили	0,06
Збагачення духовного життя	0,35**
Підвищення цінності життя	-0,03

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Нарешті ще один статистично значущий зв'язок задоволеності життям в умовах війни виявлено із зростанням духовності особистості (0,35; $p < 0,01$). Переосмислення досвіду війни, що призводить до втрати цінності матеріальних речей, акцентування таких цінностей як добро, прекрасне, істина, свобода, справедливість, культура підвищує задоволеність життям.

Третє завдання вирішувалось шляхом опитування здобувачів освіти щодо їхніх потреб у соціальній організаційній підтримці. У результаті опитування з'ясовано, що здобувачі вищої освіти насамперед усвідомлюють соціальну організаційну підтримку на

інтерперсональному рівні. На рис. 5 відображено, що більшість опитаних (52%) потребують підтримуючих відносин в системі «студент – викладач». У другу чергу – відзначають ресурсну роль відносин в системі «студент – студент» (згуртованість та взаємопідтримка в колективі) (44%). Водночас підтримувальним потенціалом для опитаних є відносини, де є довіра, повага, емпатія та згуртованість. Лише третина здобувачів вищої освіти (29%) зазначає необхідність для свого відновлення психологічної підтримки та допомоги. За отриманими даними, опитані надають перевагу індивідуальному психологічному консультуванню, пізнавальним заходам щодо подолання стресу.

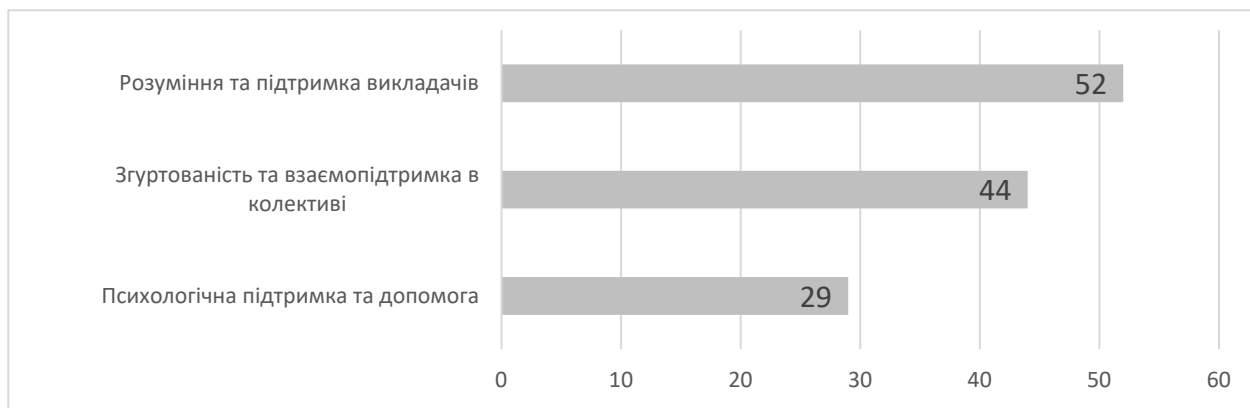


Рис. 5. Якої підтримки для відновлення після пережитих стресів війни ви потребуєте в освітньому просторі університету?

Отже, як показують результати дослідження, професійна психологічна підтримка та допомога опитаними розглядається як необхідна, але переважно не для себе, а для інших. Звернення за психологічною підтримкою блокується пануючим серед опитаних уявленням, що до психолога потрібно звертатися у гранично складних обставинах. У випадку травмивного досвіду війни таке уявлення є суттєвою перешкодою для відновлення, оскільки для мінімізації негативних наслідків травмивних подій війни важливими є оперативні інтервенції і відповідно раннє звернення особистості за психологічною допомогою.

Висновки.

1. Динаміка задоволеності життям здобувачів вищої освіти відбиває нелінійний процес адаптації особистості до життя в умовах війни. Особистість задіює наявні адаптаційні ресурси для відновлення своєї життєвої неперервності з більшою чи меншою успішністю. Значна доля здобувачів вищої освіти під час війни оцінює своє життя як неблагополучне і потребує збагачення адаптаційних ресурсів.
2. Встановлено статистичну пов'язаність задоволеності життям здобувачів вищої освіти з відчуттям підтриманості в освітньому просторі, їхньою психоемоційною стабільністю та здатністю до духовного росту.
3. Здобувачі вищої освіти насамперед усвідомлюють соціальну організаційну підтримку під час війни на інтерперсональному рівні.
4. Отримані результати дозволяють формувати більш чутливі до контексту війни стратегії психологічної підтримки адаптаційних ресурсів здобувачів освіти. Оптимізація психологічної підтримки здобувачів вищої освіти вбачається у впровадженні спеціальних заходів, спрямованих на побудову організаційної культури, чутливої до ментального здоров'я, соціально-психологічних практик, спрямованих на збагачення адаптаційних ресурсів особистості.

Перспективи подальших досліджень нами вбачаються у подальшому дослідженні динаміки корелятивів задоволеності життям особистості та розробці й впровадженні заходів оптимізації психологічної підтримки здобувачів вищої освіти під час війни.

Література

1. Бар'єри та стереотипи: чому люди уникають психологічної допомоги (2024). *American University Kyiv, Rating Lab* <https://ibs.auk.edu.ua/uploads/files/shares/66d9600c2b658.pdf>
2. Вірман, Е. В., & Калашнікова, Т. В. (2011) Дослідження ціннісноритетових орієнтацій і задоволеності життям у людей різних вікових груп. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. Київ, 4, 17–19.
3. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.
4. Карамушка, Л.М. (2021). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Науковий журнал Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 3-4 (27), 64-74.
5. Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни (хвиля 2) (2023). *Gradus Research Company* <https://drive.google.com/file/d/1eYYcGNnue-rqsF3xfEFQoegPZNprQ4L/view>
6. Климчук, В.О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
7. Титаренко, Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
8. Титаренко, Т.М. (2020). *Посттравматичне життятворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
9. Щотка, О., & Андрєєва, Я. (2022). Взаємозв'язок між задоволеністю життям та посттравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Науковий журнал Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2-3 (23), 40-49.
10. Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. 2nd Edition. London: Routledge.
11. Diener, E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life / E. Diener, S. Oishi, R. E. Lucas *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
12. Diener, E. (2009). The science of well-being : the collected works. Series : *Social Indicators Research Series*, 37, 274.
13. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
14. Gorbunova, V., & Klymchuk, V. (2020). The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/West: Journal of Ukraine Studies*, 7(2), 33-68
15. Maitlis, S. Posttraumatic Growth at Work (2020). *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7(1), 395-419.
16. Ogińska-Bulik, N. (2014). Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report*, 2 (2), 105–114.
17. Ryff, CD, & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
18. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
19. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361–370.

References

1. Baryery ta stereotypy: chomu lyudy unykayut psykholoichnoi dopomogy [Barriers and stereotypes: why people avoid psychological help] (2024). *American University Kyiv, Rating Lab* <https://ibs.auk.edu.ua/uploads/files/shares/66d9600c2b658.pdf> [In Ukrainian]
2. Virman, E. V., & Kalashnikova, T. V. (2011). Doslidzhennya tsinnisnozhytlyevykh oriyentatsii i zadovolenosti zhyttyam u lyudei riznykh vikovykh grup [Research into value orientations and life satisfaction of different age groups]. *Ukrainskyi naukovo-medychnyi molodizhnyi zhurnal*, 4, 17-19. [In Ukrainian]
3. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). *Psykholodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhytlyevykh sytuatsiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis situations]*. Pedagogichna dumka. [In Ukrainian]
4. Karamushka, L. M. (2021). «Healthy organizations»: sutnist, osnovni napryamky ta metody aktyvnosti dlya zabezpechennya psykhichnogo zdorovya personalu ["Healthy organizations": the essence, main directions and methods of promoting mental health of personnel]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia*, 3-4 (27), 64-74. [In Ukrainian]
5. Mentalne zdorovya ta stavlennya ukraintsiv do psykholoichnoi dopomogy pid chas viiny (khvylya 2) [Mental health and the attitude of Ukrainians to psychological help during the war (wave 2)] (2023). *Gradus Research Company* <https://drive.google.com/file/d/1eYYcGNnue-rqsF3xfEFQoegPZNprQ4L/view> [In Ukrainian]
6. Klymchuk, V. O. (2020). *Psykhologia posttravmatychnogo zrostannya [Psychology of post-traumatic growth]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
7. Tytarenko, T. M. (2018). *Psykholoichne zdorovya osobystosti: zasoby samodopomogy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: self-help in conditions of long-term traumatization]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]

8. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttraumatyczne zhytlyetvorenniya: sposoby dosyagnennya psykholoichnogo blagopoluchchya [Post-traumatic life creation: ways to achieve psychological well-being]*. Imeks-LTD. [In Ukrainian]
9. Schotka, O., & Andreeva, Ya. (2022). Vzayemozvyazok mizh zadovolenistyu zhytlyam ta posttraumatychnym zrostanniam u aspirantiv v umovakh viiny v Ukraini [Relationship between students life satisfaction and post-traumatic growth in war conditions in Ukraine]. *Organizatsiina psykholoia. Ekonomichna psykholoia*, 2-3 (23), 40-49. [In Ukrainian]
10. Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. 2nd Edition. Routledge.
11. Diener, E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being : Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
12. Diener, E. (2009). The science of well-being : the collected works. Series : *Social Indicators Research Series*, 37, 274.
13. Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.
14. Gorbunova, V., & Klymchuk, V. (2020). The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/West: Journal of Ukraine Studies*, 7(2), 33-68
15. Maitlis, S. Posttraumatic Growth at Work (2020). *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7(1), 395-419.
16. Ogińska-Bulik, N. (2014). Satisfaction with life and posttraumatic growth in persons after myocardial infarction. *Health Psychology Report*, 2 (2), 105-114.
17. Ryff, CD, & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
18. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
19. Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.

Відомості про авторів

Щотка Оксана Петрівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, доцентка кафедри педагогіки, початкової освіти психології та менеджменту, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна.

Shchotka, Oksana, PhD in Psychological Science, Associate Professor, Gogol State University of Nizhyn, Nizhyn, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0487-2925>

E-mail: pskaf2016@gmail.com

Андрєєва Ярослава Федорівна, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

Andrieieva, Yaroslava. PhD in Psychological Science, Assistant Professor, Head of the Department of Psychology, Yuri Fedkovich National University in Chernivtsi, Chernivtsi, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3954-2731>

E-mail: yaroslava_an@ukr.net

Отримано 19 вересня 2024 р.
Рецензовано 7 жовтня 2024 р.
Прийнято 10 жовтня 2024 р.