

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10>

Забаровська С. М.

аспірантка

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя;

викладачка

Державний професійно-технічний навчальний заклад

«Сновське вище професійне училище лісового господарства»

e-mail: gavrutenkos@ukr.net

ORCID ID: 0000-0002-4642-1172

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

У статті висвітлюється трактування поняття «психологічне благополуччя особистості» згідно з гедоністичним, евдемоністичним та інтегративним підходами. Розглядаються теорії психологічного благополуччя Н. Бредбурна, Е. Дінера, А.С. Ватермана, М. Аргайла, К. Кіза, М. Ягоди, М. Селігмана. Подається власне визначення цього психологічного поняття. Акцентується роль зовнішніх та індивідних чинників психологічного добробуту людини, що можна позначити узагальнювальним терміном «якість життя». Зауважується значення особистісних чинників психологічного благополуччя, як-от особистісне ставлення й емоційна компетентність.

Наводяться результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя та суб'єктивної оцінки якості життя українців в умовах повномасштабної війни. З'ясовуються рівень і якість кореляційного зв'язку цих показників з таким особистісним чинником, як емоційна компетентність особистості. Робиться висновок про те, що чим емоційно компетентніша людина, тим вищий рівень її психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, емоційна компетентність.

Постановка проблеми. Українці нині виборюють не лише свободу, незалежність, але і право на своє життя та життя своїх дітей. Адже з початком повномасштабної війни Російської Федерації проти України український народ опинився в жахливих умовах ворожої агресії. Станом на 2024 р., за даними уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Д. Лубенця, вимушена міграція до інших країн становила понад 6 млн українців, тисячі українських дітей було примусово депортовано країною-агресором. За даними ООН, за період повномасштабної війни в Україні загинуло понад 10 тис. цивільних, з яких понад 600 дітей. Постійним емоційним тлом життя населення є тривога, страх, стрес, гнів, ненависть, горювання, невпевненість.

Сучасні дослідження показують значний негативний вплив воєнних подій на психічне здоров'я та психологічне благополуччя людей, які стають жертвами та

свідками воєнних злочинів. У такій травмувальній реальності новим викликом перед науковою психологічною спільнотою постає визначення психологічного стану співгромадян, розроблення дієвих підходів до збереження психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній світовій психології значно зріс інтерес до вивчення такого психологічного конструкта, як психологічне благополуччя особистості. Поняття психологічного благополуччя вживається у психології поряд із поняттями щастя, задоволеності життям, як спроба описати ефективно життя людей.

У психології склались три основні підходи до розуміння цього поняття: гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний. Ці підходи спираються на філософську традицію визначення соціокультурних еталонів способу існування людини: античний (ідея внутрішньої цілісності та рівноваги людини як системи (гедоністичний підхід до вивчення психологічного благополуччя)), антропоцентричний (ідея всебічної самореалізації людини, розвиток її творчих і духовних якостей (евдемоністичний підхід)).

Одним із засновників учень про психологічне благополуччя людини вважається Н. Бредбурн [12]. У своїй праці «Структура психологічного благополуччя» він розглядає поняття психологічного благополуччя у зв'язку з наявністю в житті людини таких показників, як баланс позитивних і негативних емоцій, суб'єктивне відчуття щастя та задоволеність життям. Н. Бредбурн вважає, що сутність психологічного благополуччя становить баланс, який досягається динамічною взаємодією двох афектів: позитивного (сума радостей, позитивних емоцій і моментів щастя) і негативного (сума негативних емоцій, суму, переживань).

У своїх працях Е. Дінер [13] розглядав поняття «суб'єктивне благополуччя» (SWB), яке пропонує розуміти як те, як люди ставляться до свого життя, подій, що відбуваються з ними, їхнім тілом і розумом, і обставин, у яких вони живуть. На його думку, суб'єктивне благополуччя складається із трьох основних компонентів: приємних емоцій і неприємних емоцій, задоволеності життям. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя.

Прихильники евдемоністичного підходу підкреслюють, що не все, що приносить задоволення, сприяє благополуччю людини. Благополуччя розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, реалізація власного потенціалу в життєвому функціонуванні, утілення своїх талантів. Індикаторами благополуччя постають самоактуалізація, осмисленість життя, повнота функціонування людини.

Одним із перших, хто дав визначення щастя на основі евдемонічного підходу, був дослідник А.С. Ватерман [18]. Він уважав, що евдемонія має місце тоді, коли життя та діяльність людини не лише викликають позитивні емоції, а узгоджуються з її глибинними цінностями, і передбачає її цілковите включення та залучення. Даймон – це внутрішній ідеал досконалості, справжня сутність, з якою

людина порівнює свої дії, щоб самореалізуватися, а евдемонія – це життя, у якому людина не лише отримує задоволення, але й реалізує своє істинне Я.

Досить популярною є шестикомпонентна модель психологічного благополуччя особистості, розроблена американською психологинею К. Ріфф [16]. Вона виділила такі основні компоненти психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини з навколишніми, автономія, управління середовищем, наявність цілей у житті, особистісне зростання.

Англійський психолог М. Аргайл [11] розробляв психологічну категорію щастя, яке за змістом близьке до евдемонічного розуміння психологічного благополуччя. Так, у структурі щастя цей автор розрізняв два компоненти: а) переживання задоволеності життям загалом, загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого і теперішнього; б) частоту й інтенсивність позитивних емоцій.

З'являються психологічні теорії, які намагаються інтегрувати основні положення цих підходів і поєднати в єдиній моделі виокремлені в них компоненти. До інтегративних моделей відносять теорії К. Кіза, М. Ягоди, М. Селігмана.

Теорію особистісного процвітання, що близьке до розуміння психологічного благополуччя, розробляв американський дослідник К. Кіз [15]. На його переконання, відсутність психічного захворювання – це не наявність психічного здоров'я. Психічні захворювання та психічне здоров'я – не два вектори одного континууму, тому завданням є не лише усунення психічних захворювань, а забезпечення процвітання індивідів.

Американська дослідниця М. Ягода [14] розглядала благополуччя в контексті вивчення категорії позитивного психічного здоров'я. Узагальнюючи дослідницькі дані щодо психологічного змісту позитивного психічного здоров'я, вона виокремлює шість основних підходів до теми: а) ставлення особистості до себе; б) ступінь реалізації особистістю своїх можливостей через дію; в) уніфікація функцій в особистості; г) ступінь незалежності особистості від соціальних впливів; г) як людина бачить навколишній світ; д) здатність сприймати життя таким, яким воно є, і володіти ним.

Автор позитивної психології М. Селігман [17] описав модель процвітання. Теорія благополуччя М. Селігмана (PERMA) окреслює п'ять сфер життя, яких люди прагнуть: позитивні емоції, залучення, або потік, позитивні стосунки, сенс або мета та досягнення. Позитивні емоції є суб'єктивною змінною, а інші елементи (залучення, позитивні стосунки, сенс, досягнення) мають як суб'єктивний, так і об'єктивний характер.

Уважаємо, що оскільки благополуччя є багатофакторним феноменом, то воно охоплює як переживання щастя, так і наявність сенсу життя, особистісне зростання. Евдемонія та гедонія зумовлюють синергетичний ефект, реалізація особистісного потенціалу дозволяє бути в контактi з гедоністичними відчуттями.

У сучасній українській психології інтерес до вивчення психологічного благополуччя особистості виявили Т.В. Данильченко [2], Н.В. Каргіна [5; 6], Т.М. Тита-

ренко [7; 8], Л.З. Сердюк [9], М.М. Шпак [10] та інші. Особливо стають актуальними дослідження способів підтримання психологічного благополуччя українців в умовах воєнної агресії.

М.С. Дворник [3] досліджує психологічне благополуччя особистості у транзитивний період (період переходу від війни до миру) і виділяє в ньому такі складники: позитивні стосунки з іншими, внесок у благополуччя інших, відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, наявність персональних цілей, самоповагу й оптимізм.

На наш погляд, психологічне благополуччя особистості можна розуміти як інтегрований, досить стійкий психологічний стан, який виявляється у переживанні задоволеності від життя та відчутті повноти власного функціонування.

Чинники зовнішнього середовища й індивідні характеристики виступають як умови та чинники благополуччя людини, задоволеності життям і переживання щастя. Усі ці чинники можна узагальнити в понятті «якість життя». Це широке поняття, яке включає фізичне самопочуття людини, вік, стать, рівень незалежності та соціальних зав'язків, якість навколишнього середовища, об'єктивний рівень задоволення базових потреб індивіда, безпеку, свободу та соціальна справедливість, культурні та соціальні норми, стандарти, очікування тощо.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) (1995 р.), якість життя – сприймання особистістю свого становища в житті в контексті культури та системи цінностей, у яких вона живе, а також відповідно до своїх цілей, очікувань, стандартів і турбот.

Безперечно, об'єктивні умови життя, зовнішні події будуть накладати помітний відбиток на стан психологічного благополуччя особистості, хоча інтрапсихологічні чинники залишаються визначальними.

Уважаємо, що у структурі чинників психологічного благополуччя особистості значне місце належить суб'єктивному ставленню, тобто ставленню особистості до себе, інших людей, власного життя, майбутнього. Значною мірою ставлення визначає оцінку явищ і подій життя, спосіб реагування й інтерпретацію досвіду. Здатність розуміти, конгруентно переживати й ефективно регулювати свої емоції, що є ознаками високого рівня емоційної компетентності, також визначатимуть задоволеність власним життям і рівень благополуччя особистості.

Мета статті – дослідити стан психологічного благополуччя й оцінку якості життя українців в умовах повномасштабної війни та їхній зв'язок з емоційною компетентністю.

Застосовувались такі методи наукового дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз психологічних наукових джерел, систематизація наукових положень, представлених у фаховій літературі), емпіричні (методика на вивчення рівня психологічного благополуччя особистості (С.М. Забаровська [4]), «Шкали оцінки якості життя» (О.С. Чабан [1]), Тест емоційного інтелекту Н. Холла) та статистичні

методи (відсоткове значення, середнє арифметичне, кореляційний аналіз за Пірсоном, статистичний U-критерій Манна – Уїтні).

Дослідження проводилось у 2023–2024 рр. серед повнолітніх українців, мешканців Чернігівської, Сумської, Київської, Дніпропетровської, Полтавської, Рівненської, Львівської областей. Усього опитано 80 осіб, з яких переважна кількість жінок – 75 осіб (93,75%), 5 чоловіків (6,25%).

Результати дослідження. Дослідження за авторською методикою на визначення рівня психологічного благополуччя дозволяє визначити показники за 8 шкалами: «задоволеність життям», «позитивні емоції», «ставлення до себе», «ставлення до інших», «уявлення про майбутнє», «наявність соціальної підтримки», «життєві цілі», «здатність до саморегуляції», загальний показник психологічного благополуччя.

З'ясувалося, що більшість українців діагностує високий рівень психологічного благополуччя (62 особи, що становить 77,5% від загальної вибірки), 17 осіб (21,25%) виявляють середній рівень цього показника, 1 особа (1,25%) – низький рівень (рис. 1).

У структурі психологічного благополуччя на високому рівні виявляються такі компоненти, як «позитивні емоції», що свідчить про переважання позитивного афекту в настроях українців. У більшості досліджуваних виявлено високі показники за шкалами «ставлення до себе» та «ставлення до інших», що свідчить про переважання гарного ставлення до себе та до оточення. Також більшість мають високі значення за шкалами «уявлення про майбутнє», «життєві цілі», що вказує на оптимістичні погляди щодо майбутнього життя та планування свого майбутнього. Більшість також отримала високі показники за шкалою «наявність соціальної підтримки», що вказує на задоволеність соціальними контактами. Однак за шкалою «задоволеність життям» більшість опитаних набрали середні бали, що свідчить про посередню задоволеність актуальним життям, тим, як розгортається їхній життєвий шлях. Також переважно українці посередньо оцінюють свою здатність до саморегуляції (табл. 1).

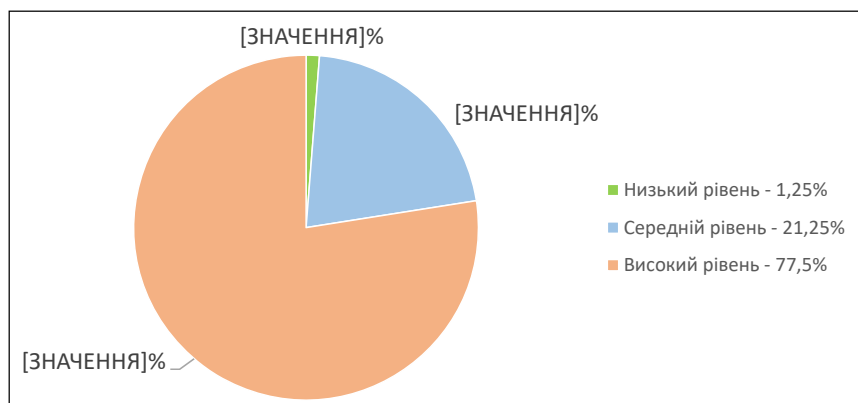


Рис. 1. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем психологічного благополуччя

Узагальнена таблиця результатів дослідження психологічного благополуччя українців

Рівень вияву	Шкали методики на визначення психологічного благополуччя особистості								
	Задоволеність життям	Позитивні емоції	Ставлення до себе	Ставлення до оточення	Уявлення про майбутнє	Наявність соціальної підтримки	Життєві цілі	Здатність до саморегуляції	Загальний показник
Низький	25%	5%	3,75%	5%	6,25%	5%	6,25%	26,25%	1,25%
Середній	66,25%	22,5%	26,25%	32,5%	28,75%	31,25%	18,75%	38,75%	21,25%
Високий	8,75%	72,5%	70%	62,5%	65%	63,75%	75%	35%	77,5%

Діагностування оцінки якості життя серед українців дало такі результати. 22 опитаних (27,5%) діагностують дуже низьку загальну оцінку якості життя, 18 осіб (22,5%) – низьку оцінку, 16 осіб (20%) – середню оцінку, 10 осіб (12,5%) – високу, 14 осіб (17,5%) – дуже високу оцінку (рис. 2).

Проаналізуємо оцінки, надані українцями, за окремими сферами життя. Для цього обрахуємо середні значення по вибірці за всіма шкалами методики (рис. 3).

Середні значення за шкалами показують, що найбільше українці задоволені своєю соціальною активністю, умовами проживання, загалом своїм життям. Найнижчий рівень задоволення відстежується за такими сферами, як: фінансове благополуччя, любов/сексуальна активність, проведення вільного часу.

У дослідженні гіпотетично передбачалось, що оцінка якості життя особистості та стан психологічного благополуччя українців будуть пов'язані з таким особистісним чинником, як рівень емоційної компетентності. З метою діагностування рівня розвитку цього інтегрованого показника було застосовано Методику емоційного інтелекту Н. Холла. Встановлено, що більшість українців діагностує середній рівень розвитку емоційної компетентності (44 особи, що становить 55%

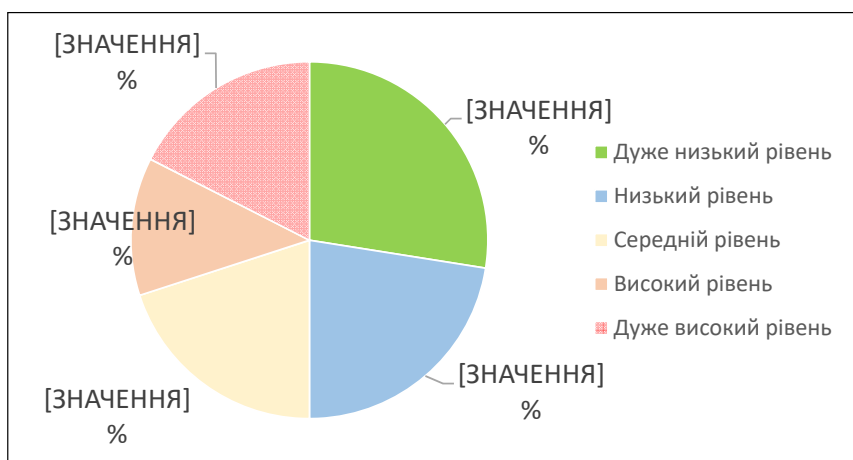


Рис. 2. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем оцінки якості життя

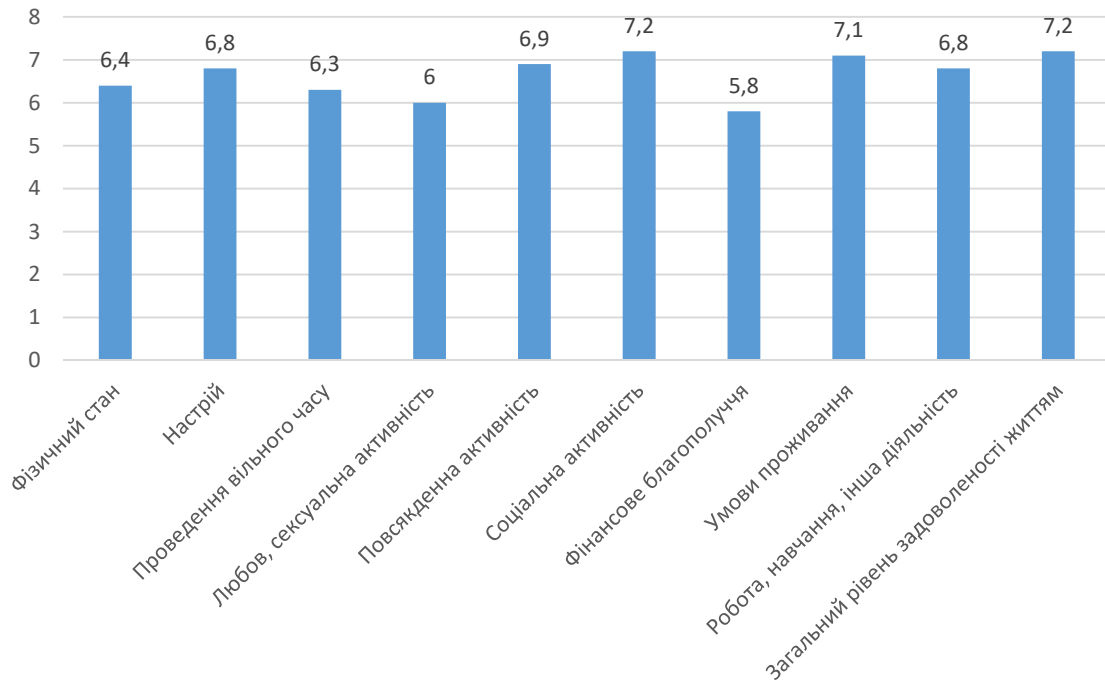


Рис. 3. Середні оцінки якості життя українців за різними сферами

від вибірки), більш ніж третина (31 особа, 38,75%) – низький рівень, лише 5 осіб (6,25%) – високий рівень. З’ясовано, що в українців загалом переважає середній рівень емоційної обізнаності, емпатії, уміння розпізнавати емоції інших людей, самомотивації. Однак чітко виражено, що такий компонент емоційної компетентності, як уміння керувати своїми емоціями, розвинений досить слабо. Це може зумовлювати складнощі в регулюванні негативних емоцій, стабілізації власного емоційного стану, настрою у складних життєвих обставинах.

Проведений кореляційний аналіз (за Пірсоном) засвідчив наявність достовірного позитивного зв’язку між показниками, що вивчались: рівень емоційної компетентності значущо позитивно корелює з рівнем психологічного благополуччя – 0,55 та загальною оцінкою якості життя – 0,51 ($r = 0,01$).

Аналіз результатів за U-критерієм Манна – Уїтні показує, що у групах досліджуваних із низьким і середньо-високим рівнями емоційної компетентності наявна значуща відмінність рівня психологічного благополуччя ($U = 251,5$) та загальної оцінки якості життя ($U = 348,5$) (за $p \leq 0,01$).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Це дослідження представляє унікальні та важливі висновки про рівень психологічного благополуччя, оцінку якості життя українців в умовах повномасштабної війни та їх зв’язок з таким інтрапсихологічним чинником, як емоційна компетентність особистості.

З’ясовано, що більшість повнолітніх українців має високий рівень психологічного благополуччя. У структурі психологічного благополуччя на високому рівні діагностуються такі складники, як наявність усвідомлених позитивних життєвих

цілей, здатність відчувати позитивні емоції, позитивне ставлення до себе та до інших людей, відчуття соціальної підтримки, оптимістичне уявлення про майбутнє. Менш виражені здатність до емоційної саморегуляції та задоволеність актуальним життям.

Половина опитаних українців низько оцінює якість свого життя, лише третина дає високі оцінки. Найнижчі оцінки якості життя визначені у сферах фінансового благополуччя, любові/сексуальної активності, проведення вільного часу. Ці дані пояснюються значною зміною усталеного способу життя українців, постійною загрозою безпеці співгромадян, розлученням сімей у зв'язку з участю членів родини в захисті країни, вимушеною внутрішньою та зовнішньою міграцією, втратою роботи, житла, майна, збіднінням населення, втратою можливостей і сенсу проведення цікавого дозвілля.

Проведений кореляційний аналіз доводить значущий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та задоволеності життям і рівнем емоційної компетентності. Аналіз результатів за статистичним критерієм Манна – Уїтні показує, що у групах досліджуваних з низьким та середньо-високим рівнями емоційної компетентності наявна значуща відмінність рівня психологічного благополуччя та загальної оцінки якості життя. Припускаємо, що чим вищий рівень емоційної компетентності особистості, тим краще вона буде справлятися зі стресом війни, щоденними труднощами та відчувати вищу задоволеність власним життям.

Отримані результати дають можливість розробляти психологічні підходи, що спрямовані на підтримку інтрапсихологічних ресурсів подолання дії травмувальних подій як ефективного способу підтримання психологічного благополуччя громадян в умовах російської агресії.

Список використаних джерел і літератури

1. Валідизація «Шкали оцінки якості життя» / О.С. Чабан та ін. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. В. 1 (90). С. 159–160.
2. Данильченко Т.В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. 268 с.
3. Дворник М.С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: збірник статей. 2020. Вип. 45 (48). С. 79–88.
4. Забаровська С.М., Кресан О.Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. Вип. 9. С. 99–107.
5. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–54.
6. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 270 с.
7. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький, 2020. 160 с.
8. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119.
9. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ ; Львів, 2021. 236 с.

10. Шпак М.М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266–270.
11. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. London, 2001. 288 p.
12. Bredburn N.M. *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine, 1969. 318 p.
13. Diener E. *The science of well-being : the collected works*. *Social Indicators Research Series*. 2009. № 37. P. 274.
14. Jahoda M. *Current concepts of positive mental health*. Basic Books. 1958. URL: <https://ia601307.us.archive.org/10/items/currentconceptso00jaho/currentconceptso00jaho.pdf> (дата звернення: 11.02.2024).
15. Keyes C.L.M. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007. Vol. 62 (2). P. 95–108.
16. Ryff C.D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
17. Seligman M. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York : Free press, 2011. 349 p.
18. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64 (4). P. 678–691.

References

1. Validyzacija “Shkaly ocinky jakosti zhyttja” [Validation of the “Quality of Life Rating Scale”] (2017) / O.S. Chaban ta in. *Ukrajinskyj visnyk psykhonevrologhiji*. T. 25. V. 1 (90). S. 159–160 [in Ukrainian].
2. Danylchenko, T.V. (2022). *Osnovy psykhologhiji blaghopoluchchja osobystosti: navchaljno-metodychnyj posibnyk* [Basics of the psychology of personal well-being: educational and methodological manual]. Chernighiv: Desna Poligraf. 268 s. [in Ukrainian].
3. Dvornyk, M.S. (2020). *Psykhologhichne blaghopoluchchja osobystosti pid chas perekhodu vid vijny do myru* [Psychological well-being of the individual during the transition from war to peace]. *Naukovi studiji iz socialjnoji ta politychnoji psykhologhiji: Zb. statej*. Vyp. 45 (48). S. 79–88 [in Ukrainian].
4. Zabarovsjka, S.M., & Kresan, O.D. (2021). *Metodyka doslidzhennja psykhologhichnogho blaghopoluchchja osobystosti* [Methods of researching the psychological well-being of an individual]. *Psykhologhichnyj chasopys*. T. 7. Vyp. 9. S. 99–107 [in Ukrainian].
5. Karghina, N.V. (2015). *Osnovni pidkhody do vyvchennja psykhologhichnogho blaghopoluchchja osobystosti: teoretychnyj aspekt* [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect]. *Nauka i osvita*. № 3. S. 48–54 [in Ukrainian].
6. Karghina, N.V. (2018). *Resursy ta chynnyky psykhologhichnogho blaghopoluchchja osobystosti* [Resources and factors of psychological well-being of the individual]. Candidate’s thesis. Odesa. 270 s. [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T.M. (2020). *Posttravmatyчне zhyttjetvorennja: sposoby dosjaghnennja psykhologhichnogho blaghopoluchchja: monohrafija* [Post-traumatic life creation: ways to achieve psychological well-being: monograph]. Kropyvnyckyj. 160 s. [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T.M. (2018). *Sposoby pidvyshhennja psykhologhichnogho blaghopoluchchja osobystosti, shho perezhyla travmu* [Ways to increase the psychological well-being of a person who has survived a trauma]. *Psykhologhija: teorija i praktyka*. Vyp. 1 (1). S. 112–119 [in Ukrainian].
9. Serdjuk, L.Z. (2021). *Samodeterminacija psykhologhichnogho blaghopoluchchja osobystosti: monohrafija* [Self-determination of the psychological well-being of the individual: monograph] / za red. L.Z. Serdjuk. Kyjiv, Ljviv. 236 s. [in Ukrainian].

10. Shpak, M.M. (2016). Emocijnyj intelekt jak osobystisnyj resurs zabezpechennja psykhologhichnogho blaghopoluchchja molodshykh shkoljariv [Emotional intelligence as a personal resource for ensuring the psychological well-being of younger schoolchildren]. *Nauka i osvita*. № 5. S. 266–270 [in Ukrainian].
11. Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London. 288 p. [in English].
12. Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine. 318 p. [in English].
13. Diener E. (2009). *The science of well-being : the collected works. Series: Social Indicators Research Series*. № 37. P. 274 [in English].
14. Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books. Retrieved from: <https://ia601307.us.archive.org/10/items/currentconceptso00jaho/currentconceptso00jaho.pdf> (accessed: 11.02.2024) [in English].
15. Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. Vol. 62 (2). P. 95–108 [in English].
16. Ryff, C.D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69. P. 719–727 [in English].
17. Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of heppiness and well-being*. New York: Free press. 349 p. [in English].
18. Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 64 (4). P. 678–691 [in English].

Zabarovska S. M.

Postgraduate Student

Nizhyn Mykola Hohol State University;

Teacher

State professional-technical educational institution

"Snovsk high vocational school of forestry"

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF FULL-SCALE WAR

The article highlights the interpretation of the concept of “psychological well-being of the individual” according to hedonistic, eudaemonistic and integrative approaches. The theories of psychological well-being of N. Bradburn, E. Diner, A.S. Waterman, M. Argyle, K. Keys, M. Yagoda, M. Seligman. The personal definition of this psychological concept is given. The role of external and individual factors in the psychological well-being of a person is emphasized, which can be denoted by the general term “quality of life”. The importance of personal factors of psychological well-being, such as personal attitude and emotional competence, is noted.

The results of an empirical study of psychological well-being and a subjective assessment of the quality of life of Ukrainians in the conditions of the war are given. The level and quality of the correlation of these indicators with such a personal factor as the emotional competence of the individual is clarified. It is concluded that the more emotionally competent a person is, the higher the level of his psychological well-being and life satisfaction.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, quality of life, life satisfaction, emotional competence.