

УДК 159.96+ 364-7

DOI:

Дворник Марина Сергіївна

кандидат психологічних наук, завідувач лабораторії

соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID ID 0000-0003-1505-0169

dvornyk.marina@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕХОДУ ВІД ВІЙНИ ДО МИРУ

Завданням дослідження було уточнити поняття психологічного благополуччя в умовах переходу від війни до миру та виокремити його відповідні складники. Основні методи дослідження – систематичний теоретичний аналіз джерел та узагальнення. Акцентовано увагу на транзитивності соціальних процесів сучасного українського соціуму, перехід від війни до миру представлено як тло для особистих криз, нестабільності, безпорадності, підвищеної тривожності. Разом із тим транзитивний період розглянуто як час можливостей для розробки нових адаптаційних стратегій та переінтерпретації психологічного благополуччя. Поняття психологічного благополуччя під час переходу від війни до миру співвіднесено із класичними теоріями К. Рифф, М. Селігмана, М. Чіксентміхайї та ін., запропоновано його структуру відповідно до новітніх досліджень. Першим складником психологічного благополуччя визначено позитивні стосунки особистості як рефлексію персонального миру через мир у громаді – здатність акумулювати свій соціальний капітал, організувати собі соціальну підтримку, долати бар'єри у взаємодії. Другий елемент – внесок у благополуччя інших як культивування власної відповідальності за спільне благо через ідентифікацію зі значущою групою. Третій складник – відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, що виявляється в здатності знаходити адекватні ресурси, творчо адаптуватися, надавати сенсу умовам, які склалися, і віднаходити сили діяти. Як четвертий складник запропоновано наявність персональних цілей, адже усвідомлення траєкторії персонального руху, розробка плану, послідовності дій дають відчуття стабільності і безпеки. П'ятий елемент – це самоповага та оптимізм, які допомагають комплексно оцінити персональний досвід і поводитися з урахуванням вимог оптимального та позитивного функціонування. Представлена структура психологічного благополуччя під час переходу від війни до миру може бути використана фахівцями для розробки програм соціально-психологічної допомоги населенню як перелік орієнтирів особистісного зростання. Перспективою дослідження є пошук емпіричного підтвердження точності запропонованої структури для сьогодишнього українського соціуму.

Ключові слова: психологічне благополуччя; транзитивність; війна і мир; особистість.

Maryna S. Dvornyk

Ph. D. in Social Psychology,

Head of the Laboratory of Social Psychology of Personality,

Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

ORCID ID 0000-0003-1505-0169

dvornyk.marina@gmail.com

PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING THE TRANSITION FROM WAR TO PEACE

The purpose of the study was to clarify the concept of psychological well-being in the conditions of transition from war to peace, and to separate its basic components. The main research

methods were the systematic theoretical analysis, and generalization. The emphasis is placed on the transitivity of social processes of the modern Ukrainian society, the transition from war to peace is presented as a background for personal crises, instability, helplessness, increased anxiety. Along to that, the transitional period is considered as an opportunity time for new adaptation strategies developing and psychological well-being reinterpreting. The concept of psychological well-being in the transition from war to peace is correlated with the classical C. Ryff's, M. Seligman's, M. Csikszentmihalyi's, etc. theories, and there is proposed its new structure in accordance with the most recent researches. The first component is identified as positive relationships as a reflection of personal peace through the community peace – the ability to accumulate one's own social capital, to organize one's own social support, to overcome barriers of interaction. The second component is the contribution to the well-being of others as the cultivation of one's own responsibility for the common good through identification with a significant group. The third component is a sense of competence and ability to provide meaningful activity, which includes the ability to turn to adequate resources, to adapt creatively, to make sense of prevailing conditions, and to find the strength to act. The fourth component is proposed as the personal goals setting, because awareness of a personal trajectory, of a plan development, of an actions' sequence give a sense of stability and security. The fifth element is self-respect and optimism, which help to evaluate personal experience and behave in terms of optimal and positive functioning. The presented structure of psychological well-being during the transition from war to peace can be used by specialists in the development of programs of socio-psychological assistance for the population as a guide for personal growth. The prospect of the future research is seen in the search for empirical confirmation of the proposed structure accuracy for today's Ukrainian society.

Keywords: psychological well-being; transitivity; war and peace; personality.

Постановка проблеми. Тема переходу від війни до миру є надзвичайно актуальною для всього світу. Світова політика, економіка, соціальність загалом мають враховувати нові, змінені елементи-країни, які подолали транзитивну, перехідну ситуацію, аби останні успішно інтегрувалися в загальносвітовий простір, усіяко підкріплювати культуру мирного мислення. Перехід від війни до миру не менш важкий для країн та її мешканців, ніж початок війни. У період переходу до миру загострюються процеси поляризації думок, може підвищуватися рівень насильства та жорстокості (Berdal, & Suhrke, 2011). Приклад переходу від війни до миру в країнах, що розвиваються, демонструє продовження безкарності порушення людських прав; слабкість держави в наданні базових послуг; поширення культури замкненості, блокадності та жорстокості, виникнення малих озброєних угруповань; напруженість між ключовими політичними постатями; відтермінування в ухваленні рішень та бездіяльність; посилення ворожнечі, песимізму, недовіри та байдужості (Upreti, 2012). Утім, ситуація переходу від війни до миру в таких країнах є водночас благодатним періодом для переходу від страху та захисних реакцій воєнного часу до нових адаптаційних стратегій часу нового.

Перехід від війни до миру, якого так очікує Україна, вимагає не тільки усвідомлення наближення та інтерпретації нової ситуації, а й переоцінки й узгодження субідентичностей суб'єктів подій, що потребує, зрозуміло, подолання вагомих психологічних бар'єрів, поляризації думок, особистісної дестабілізації в цілому.

Врахування того, що учасникам бойових дій, які повертаються до мирних умов життя, потрібні розуміння, соціальне визнання та підтримка (Дишкант, 2017), може стати правильною траєкторією у вибудовуванні системи відповідних соціально-психологічних заходів для всього населення, яке зіткнулося з наслідками війни. Є багато підтверджень того, що якщо учасники бойових дій поверталися додому й отримували певну державну допомогу, то в подальшому вони могли віднайти можливості для отримання доходу та поліпшення свого благополуччя (Azam et al., 1995). Загальне ж розуміння, що являє собою психологічне благополуччя кожного громадянина в таких умовах, має стати беззаперечним пріоритетом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Питання психологічного благополуччя та його структури є доволі детально розробленим як у зарубіжних дослідженнях, так і у вітчизняних. У класичній моделі С. Ryff (1995) психологічне благополуччя забезпечують такі фактори: автономія,

компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, життєва мета, прийняття себе. Вітчизняний дослідник Ю. І. Кашлюк (2016) розглядає психологічне благополуччя ще більш інтегрально – у зв'язку з такими показниками, як задоволеність життям, відсутність негативних переживань, загальна усвідомленість щодо життя і несуперечливість потреб і можливостей, уміння використовувати свої ресурси для досягнення значущих цілей, наявність соціальної підтримки та сприятливе соціальне оточення, благополуччя близьких і значущих людей, прийняття особистої відповідальності за власне життя, самоефективність і наявність змістотворчих перспектив.

Що ж стосується сучасного українського контексту війни, то в головному фокусі уваги залишається психологічне благополуччя учасників бойових дій. Так, результати дослідження С. Лукомської та О. Мельник (2018), проведеного із залученням 320 учасників АТО віком від 20 до 60 років, показали, що найгірші показники за всіма корелятами соціальної адаптації після участі в АТО має вікова група осіб, старших за 45 років. У них помірні посттравматичне зростання, життєстійкість, резилентність і середній, на межі із низьким, рівень психологічного благополуччя, що значною мірою зумовлено проблемами із соматичним здоров'ям, браком соціальної підтримки та часто недооцінкою свого бойового досвіду. А. Коваленко та Ю. Вишнягова (2017), провівши дослідження за участі 59 осіб, найвищий рівень психологічного благополуччя виявили у військовослужбовців, які не мали проблем зі здоров'ям, а найнижчий – у тих, хто мав соматичні захворювання. У теоретичних напрацюваннях В. Осьодло (2017) також продемонстровано, що на благополуччя ветеранів бойових дій (як інвалідизованих, так і з діагнозом ПТСР) позитивний вплив можуть справляти спорт і фізична активність.

Психологічне благополуччя в транзитивні періоди наразі найчастіше вивчають у контексті переходу між певними періодами життя людини, набуттям соціальних статусів, станами здоров'я тощо (Maymon та ін., 2019; Simpson, & Rholes, 2019; Ponomarenko, Leist, & Chauvel, 2019). Утім, помітно бракує системного вивчення психологічного благополуччя особистості та способів його підтримання саме в умовах переходу від війни до миру. Особливо потрібними є такі знання в українських реаліях, коли держава не завжди виявляється здатною потурбуватися про своїх громадян і багато надій покладається на громадський сектор і самодопомогу.

Метою статті є виокремлення складників психологічного благополуччя в умовах переходу від війни до миру.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час систематичного теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел акцент робився на пошуку даних, пов'язаних не тільки з поняттям психологічного благополуччя як такого, а й на ідеях досягнення миру всередині особистості як рефлексії миру в суспільстві. Напрацювання в галузі peace building (побудова миру) показують, що перехід від війни до миру, від насильства до прихильності являє собою (а) соціально-психологічний процес трансформації (б) відносно постійних нерівних стосунків у соціальній структурі (в) до нових наборів міжгрупових відносин, де всі групи мають більш справедливий контроль над політико-економічними ресурсами, необхідними для задоволення основних потреб (Montiel, 2001).

У низці зарубіжних досліджень показано, як позитивні емоції, заангажованість, сенс, особисте благополуччя та стійкість можуть впливати на мир на різних рівнях – від особистого та міжособистісного і до рівня громади, національного та глобального масштабу (Cohrs, Christie, White, & Das, 2013). Дослідники стверджують, що позитивний досвід, достатній рівень психологічного благополуччя та резилентності насправді можуть сприяти особистому та міжособистісному миру. Однак фокусування лише на персональному благополуччі може посилювати індивідуалізм та націоналізм, які зовсім не допомагають досягненню глобального миру, тому благополуччя і життєстійкість концептуалізуються передусім у їх співвіднесеності з громадами та спільнотами.

У сучасних дослідженнях переважає акцент саме на спільнотному аспекті психологічного благополуччя особистості. Позитивні стосунки з іншими є вагомим

частиною класичної шестифакторної моделі психологічного благополуччя С. Ryff (Ryff, & Keyes, 1995). А в роботі J. F. Helliwell та колективу співавторів (2009) показано, що розширений соціальний капітал кожної особи є базовим для благополуччя громади. У вітчизняних дослідженнях поняття соціального капіталу трактують як психологічний ресурс, як соціально-психологічні можливості соціального мікросередовища, використовуючи які особистість може досягати власних цілей, а також сприяти реалізації цілей групи, до якої вона належить (Блозва, 2017).

P. J. Burke і С. Cerven (2019) продемонстрували, що декілька сильних ідентичностей щодо різних спільнот підвищують психологічне благополуччя, зменшуючи дистрес і запобігаючи порушенням поведінки. Це відбувається завдяки 1) соціальній інтеграції через зв'язки з іншими; 2) можливості отримувати ресурси для реалізації особистісної значущості, 3) більш чіткій лінії поведінки. Тобто люди почуваються краще, коли вони мають зв'язки з іншими, знають, як поводитися, і сформувавши значуще і різнобічне розуміння себе.

Отже, першим складником психологічного благополуччя в період переходу від війни до миру є *позитивні стосунки* особистості.

У транзитивний період психологічне благополуччя особистості, за визначенням Т. Титаренко (2018), належить розуміти як переживання людиною здатності відповідально змінювати, щоденно творити власне життя, набуваючи досвіду у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого. Серед передумов досягнення психологічного благополуччя в посттравматичний період дослідниця, зокрема, звертає увагу на здатність приймати і надавати допомогу. S. L. Brown та колектив дослідників з'ясували, що допомога іншим є більш важливою для психологічного здоров'я, ніж її отримання (Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003). Те саме підтвердили E. Dunn і колеги (2008): люди виграють більше, коли віддають, ніж коли отримують (Dunn, Aknin, & Norton). Зокрема, відчуття благополуччя посилює і практика волонтерства – завдяки функції буферизації стресу. Ті, хто у стресових для себе умовах волонтерив, демонстрували нижчий рівень негативного афекту, ніж ті, хто уникав такої діяльності (Han, Kim, & Burg, 2019). Саме волонтерство, яке набуло такого поширення під час АТО та ООС в Україні (Озерський, 2019), підвищує почуття належності та укріплює ідентифікацію з групою, тим самим впливаючи на почуття впевненості особистості у власних можливостях (Gray, & Stevenson, 2019). Тому другим складником психологічного благополуччя в період переходу від війни до миру має бути, на нашу думку, *внесок у благополуччя інших*.

Перехід від війни до миру можна співвіднести з поняттям кризи. Т. Титаренко зазначає, що, опинившись у кризі, людина повинна прагнути докорінного перетворення самої себе, відмовитися від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення в цьому світі. Важливим при цьому є продуктивне ставлення до кризи, звернення до ефективних стратегій опанування, творчої адаптації, сприймання кризи не лише як виснажливих випробувань чи страждань, а і як нових можливостей та несподіваних перспектив (Титаренко, 1998). Для цього особистість має володіти достатнім емоційним інтелектом. У дослідженні S. A. Agu та В. E. Nwankwo (2019) показано, що люди з високим емоційним інтелектом частіше використовували позитивні копінг-стратегії, зокрема вираження почуттів та прохання про соціальну підтримку, замість таких дезадаптивних копінгів, як румінація чи уникнення. Емоційний інтелект також допомагає людині відчувати більший контроль над своїм середовищем, оскільки вона може регулювати власні негативні емоції, а значить, відчувати, що їй під силу змінювати своє життя та досягати психологічного благополуччя. Так транзитивні випробування можна сприймати як джерело необхідного досвіду для досягнення нових вимірів благополуччя.

Багато літератури наразі присвячено протиставленню гедоністичного та евдемонічного благополуччя особистості. Перше пов'язано з отриманням задоволення від життя, униканням негативних переживань та культивуванням позитивного афекту. Друге стосується до суб'єктивних переживань, пов'язаних з пошуком добродетності та досконалості, вихованням сильних особистих сторін і внеском у спільне велике благо. Феноменологічні

переживання, отримані завдяки такому досвіду, пов'язані із самоактуалізацією, особистісним самовираженням та вітальністю (Niemiec, 2014). Евдемонічний підхід до благополуччя видається більш перспективним, ніж гедоністичний, адже пошук позитивного афекту та приємних відчуттів часто асоціюється з певними небажаними наслідками, зокрема зловживанням речовинами та ризикованою поведінкою (McMahan, & Estes, 2011). Ще С. Ryff (1995) та М. Е. Р. Seligman (2002) зазначали, що мета в житті та пошук сенсу роблять значний позитивний внесок у людське функціонування. У теорії потоку М. Csikszentmihalyi (1990) благополуччя формується шляхом зацікавленості та занурення особистості в сенс того, що вона робить. А після травматичних переживань дуже важливою стає здатність їх переосмислювати, надавати пережитому нових конотацій та діяти завдяки новим сенсам.

Отже, третім складником психологічного благополуччя в період переходу від війни до миру може бути *відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність*.

Беззаперечними умовами з погляду забезпечення психологічного благополуччя особистості в перехідний період Т. Титаренко (2018) також вважає досягнення внутрішньої автономії; підвищення продуктивності, самоефективності; активізацію креативності і відповідальності в ставленні до власного життя. На переконання М. Е. Р. Seligman (2002), С. Ryff (Riff, & Keyes, 1995), М. F. Steger (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008), мета і значущість надають людському функціонуванню додаткових вигод. У результаті дослідження колумбійського збройного конфлікту виявлено, що серед умов пришвидшення процесів реінтеграції та підвищення психологічного благополуччя примусово демобілізованих осіб і вимушених переселенців ї прийняття пережитого досвіду, усвідомлення себе в актуальній соціальній ролі, наявність життєвого проекту, економічна та емоційна стабільність, розширення мережі підтримки та самоефективність (Garzyn-Velandia, Roza, & Blanco, & 2020). Саме розуміння особистістю, звідки і куди вона рухається, які плани будуватиме, яких цілей досягатиме, розширює її можливості отримати відчуття стабільності та відносної безпеки. Тому важливим складником психологічного благополуччя в період переходу від війни до миру є *наявність персональних цілей*.

Загалом психологічне благополуччя є комплексним конструктом, який стосується оптимального особистісного досвіду та позитивного функціонування. На відміну від поняття «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя» за своїм змістом співвідноситься насамперед з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя (Лукомська, & Мельник, 2018), тобто людина інтегрально оцінює свій досвід, формуючи самоставлення, самоповагу. А повага до себе – це усвідомлення своїх прав та обов'язків, свобода і відповідальність, віра у свої сили, здібності, енергію, автономію (Чайка, 2020). Тобто навіть за наявності травматичного досвіду думки про себе як про людину, яка має щось таке, за що її слід поважати, допомагають досягати потрібного рівня психологічного благополуччя. Разом із тим неабияким фактором тут є й оптимізм, на чому наголошує С. Peterson з колегами на основі 35-річного лонгітюдного дослідження (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988). А в більш сучасних дослідженнях показано, що оптимізм був найсильнішою змінною психологічного благополуччя, яка впливала на життєстійкість репатрійованих американських військовополонених (Segovia, Moore, Linnville, Hout, & Hain, 2012). Отже, п'ятий складник психологічного благополуччя в період переходу від війни до миру – це *самоповага та оптимізм*.

З огляду на описане вище можемо відтак уточнити зміст поняття психологічного благополуччя в умовах переходу від війни до миру як особистісного ресурсу, складниками якого є позитивні стосунки, внесок у благополуччя інших, відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, наявність персональних цілей, самоповага та оптимізм. Така структура дещо відрізняється від запропонованої в класичній теорії С. Ryff, але й не суперечить їй, ставлячи акценти саме на тих елементах психологічного благополуччя особистості, які надзвичайно важливі в транзитивний період.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Очікуваний перехід від війни до миру є кризовим періодом не тільки для всієї країни, а й для кожного її громадянина. У цей час можуть загострюватися внутрішньоособистісні конфлікти, зростати тривожність, почуття безпорадності та дезорієнтованості. Розуміння, на які аспекти психологічного благополуччя в такий період слід звертати увагу, стає важливим для планування відповідними інстанціями певних соціально-психологічних заходів. Так, рефлексія миру в громаді має передусім відображатися в тому, як особистість акумулює свій соціальний капітал, організовує для себе соціальну підтримку, відшукує *позитивні стосунки*. По-друге, культивуючи власну відповідальність за спільне благо, ідентифікуючись зі значущою групою, для успішного подолання невизначеності та нестабільності особистість має забезпечувати свій *внесок у благополуччя інших*. Іншим важливим складником психологічного благополуччя особистості під час переходу від війни до миру є *відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність*, коли людина може звернутися до адекватних ресурсів, творчо адаптуватися, надати сенсу умовам, які склалися, і віднайти сили діяти. Четвертим компонентом психологічного благополуччя в умовах транзитивності, кризи, невизначеності є *наявність персональних цілей*, адже план, завдання, розробка послідовності дій стабілізують, надають відчуття заземленості й убезпеченості. Також важливими є *самоповага та оптимізм*, завдяки яким особистість інтегрально оцінює свій досвід і вибудовує поведінку з урахуванням вимог оптимального та позитивного функціонування.

З огляду на таку структуру психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру видається доволі специфічним і складним феноменом. Утім, вивчення того, наскільки точним є розподіл виокремлених складників благополуччя в теперішньому українському соціумі, має стати перспективою подальших розвідок в емпіричному розрізі.

Список використаних джерел

- Блозва, П. (2017). Використання молоддю соціального капіталу в процесі становлення політичної культури. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 39(42), 78–92.
- Дишкант, О. (2017). Особливості повернення військовослужбовців до мирного життя після участі в АТО. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 40(43), 43–52.
- Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 34, 170–186.
- Коваленко, А. Б., & Вишнягова, Ю. А. (2017). Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО. *Український психологічний журнал*, (3), 124–134.
- Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 233–242.
- Озерський, Ю. І. (2019). Волонтерський рух у зоні АТО. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. *Актуальні проблеми розвитку українського суспільства*, 1, 10–15.
- Осьодло, В. І. (2017). Вплив спорту та фізичної активності на психологічне благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. В *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 279–281). Київ: НУОУ.
- Титаренко, Т. М. (1998). Психологія життєвих криз особистості. У Т. М. Титаренко, *Життєві кризи особистості*. У 2-х ч. Ч. 1 (с. 160–185). Київ: ІЗМН.
- Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 1, 112–119.
- Чайка, Г. (2020). Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*, 6(1), 18–28.
- Agu, S. A., & Nwankwo, B. E. (2019). The Role of Psychological Wellbeing and Emotional Intelligence in Maintaining Healthy Interpersonal Relationship. *Nigerian Journal of Social Psychology*, 2(1), 135–145.

- Azam, J. P., Collier, P., Bevan, D., Dercon, S., Gunning, J. W., & Pradhan, S. (1995). *Some economic consequences of the transition from civil war to peace*. Washington DC: World Bank Group.
- Berdal, M., & Suhrke, A. (2011). *The Peace in Between: Post-War Violence and Peacebuilding*. London / New York: Routledge.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327.
- Burke, P. J., & Cerven, C. (2019). Identity Accumulation, Verification, and Well-Being. In J.E. Stets, & R.T. Serpe (Eds.), *Identities in Everyday Life* (pp. 17–33). New York: Oxford University Press.
- Cohrs, J. C., Christie, D. J., White, M. P., & Das, C. (2013). Contributions of positive psychology to peace: Toward global well-being and resilience. *American Psychologist*, 68(7), 590–600.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper, & Row.
- Dunn, E., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688.
- Garzyn-Velandia, D. C., Rozo, M. M., & Blanco, A. (2020). From war to life: Psychological well-being in adult victims of child recruitment. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/pac0000449>.
- Gray, D., & Stevenson, C. (2019). How can 'we' help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/casp.2448>.
- Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2019). Stress-Buffering Effects of Volunteering on Daily Well-Being: Evidence from the National Study of Daily Experiences, *Innovation in Aging*, 3(1), 235.
- Helliwell, J. F., Barrington-Leigh, C., Harris, A., & Huang, H. (2009). International evidence on the social context of well-being. In E. Diener, D. Kahneman, & J. F. Helliwell (Eds.), *International differences in well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Maymon, R., Hall, N. C., & Harley, J. M. (2019). Supporting First-Year Students During the Transition to Higher Education: The Importance of Quality and Source of Received Support for Student Well-Being. *Student Success*, 10(3), 64–75.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93–108.
- Montiel, C. J. (2001). Toward a psychology of structural peacebuilding. In D. J. Christie, R. V. Wagner, & D. D. N. Winter (Eds.), *Peace, conflict, and violence: Peace psychology for the 21st century* (pp. 282–294). Prentice Hall/Pearson Education.
- Niemiec, C. P. (2014). Eudaimonic Well-Being. In A. C. Michalos (Eds.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23–27.
- Ponomarenko, V., Leist, A. K., & Chauvel, L. (2019). Increases in wellbeing in the transition to retirement for the unemployed: catching up with formerly employed persons. *Ageing & Society*, 39(2), 254–276.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., Hoyt, R. E., & Hain, R. E. (2012). Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: A 37-year longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, 25(3), 330–336.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2019). Adult attachment orientations and well-being during the transition to parenthood. *Current opinion in psychology*, 25, 47–52.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228.
- Upreti, B. R. (2012). Nepal from war to peace. *Peace Review*, 24(1), 102–107.

References

- Agu, S. A., & Nwankwo, B. E. (2019). The Role of Psychological Wellbeing and Emotional Intelligence in Maintaining Healthy Interpersonal Relationship. *Nigerian Journal of Social Psychology*, 2(1), 135–145. (in English)
- Azam, J. P., Collier, P., Bevan, D., Dercon, S., Gunning, J. W., & Pradhan, S. (1995). *Some economic consequences of the transition from civil war to peace*. Washington DC: World Bank Group. (in English)
- Berdal, M., & Suhrke, A. (2011). *The Peace in Between: Post-War Violence and Peacebuilding*. London/ New York : Routledge. (in English)
- Blozva, P. (2017). Vykorystannia moloddu sotsialnoho kapitalu v protsesi stanovlennia politychnoi kultury [Using social capital by youth in the process of political culture becoming]. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 39 (42), 78–92. (in Ukrainian)
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327. (in English)
- Burke, P. J., & Cerven, C. (2019). Identity Accumulation, Verification, and Well-Being. In J. E. Stets, R. T. Serpe (Eds.), *Identities in Everyday Life* (pp. 17–33). New York: Oxford University Press. (in English)
- Chaika, H. (2020). Psykholohichni kharakterystyky, shcho vplyvaiut na osobystu avtonomiiu, yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia [Psychological characteristics that affect personal autonomy as a factor of psychological well-being]. *Psychological Journal*, 6 (1), 18–28. (in Ukrainian)
- Cohrs, J. C., Christie, D. J., White, M. P., & Das, C. (2013). Contributions of positive psychology to peace: Toward global well-being and resilience. *American Psychologist*, 68(7), 590–600. (in English)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper, & Row. (in English)
- Dunn, E., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688. (in English).
- Dyshkant, O. (2017). Osoblyvosti povnennia viiskovosluzhbovtziv do myrnoho zhyttia pislia uchasti v ATO [Peculiarities of Returning of Military Personnel to the Peaceful Life after Participation in ATO]. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, (40 (43), 43–52. (in Ukrainian)
- Garzyn-Velandia, D. C., Rozo, M. M., & Blanco, A. (2020). From war to life: Psychological well-being in adult victims of child recruitment. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/pac0000449>. (in English)
- Gray, D., & Stevenson, C. (2019). How can 'we' help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/casp.2448>. (in English)
- Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2019). Stress-Buffering Effects of Volunteering on Daily Well-Being: Evidence from the National Study of Daily Experiences, *Innovation in Aging*, 3(1), 235. (in English)
- Helliwell, J. F., Barrington-Leigh, C., Harris, A., & Huang, H. (2009). International evidence on the social context of well-being. In E. Diener, D. Kahneman, & J. F. Helliwell (Eds.), *International differences in well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press. (in English)
- Kashliuk, Yu. I. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykholohichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that affect the psychological well-being of the individual]. *Problems of Modern Psychology*, 34, 170–186. (in Ukrainian)
- Kovalenko, A. B., & Vyshnyahova, Yu.A. (2017). Psykholohichne blahopoluchchia viiskovosluzhbovtziv, shcho otrymaly poranennia v zoni ATO [Psychological well-being of servicemen who were injured in the ATO area]. *Ukrainian Psychological Journal*, (3), 124–134. (in Ukrainian)
- Lukomska, S. O., & Melnyk, O. V. (2018). Psykholohichne blahopoluchchia yak chynnyk sotsialnoi adaptatsii uchastnykiv ATO [Psychological well-being as a factor in the social adaptation of ATO participants]. *Actual Problems of Psychology*, 1 (14), 233–242. (in Ukrainian)
- Maymon, R., Hall, N. C., & Harley, J. M. (2019). Supporting First-Year Students During the Transition to Higher Education: The Importance of Quality and Source of Received Support for Student Well-Being. *Student Success*, 10(3), 64–75. (in English)

- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93–108. (in English)
- Montiel, C. J. (2001). Toward a psychology of structural peacebuilding. In D. J. Christie, R. V. Wagner, & D. D. N. Winter (Eds.), *Peace, conflict, and violence: Peace psychology for the 21st century* (pp. 282–294). Prentice Hall/Pearson Education. (in English)
- Niemiec C. P. (2014). Eudaimonic Well-Being. In A.C. Michalos (Eds.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. (in English)
- Osiodlo, V. I. (2017). Vplyv sportu ta fizychnoi aktyvnosti na psykholohichne blahopoluchchia veteraniv boiovykh dii: systematychnyi ohliad [The impact of sport and physical activity on the psychological well-being of combat veterans: a systematic review]. In *Modern Trends and Prospects for the Development of Physical Training and Sports of the Armed Forces of Ukraine, Law Enforcement Agencies, Rescue and Other Special Services on the Way of Euro-Atlantic Integration of Ukraine: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference* (pp. 279–281). Kyiv: NUOU. (in Ukrainian)
- Ozerskyi, Yu.I. (2019). Volonterskyi rukh v zoni ATO [Volunteer movement in the ATO area]. *Bulletin of the National Technical University «KhPI». Actual Problems of Development of Ukrainian Society*, 1, 10–15. (in Ukrainian)
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23–27. (in English)
- Ponomarenko, V., Leist, A. K., & Chauvel, L. (2019). Increases in wellbeing in the transition to retirement for the unemployed: catching up with formerly employed persons. *Ageing & Society*, 39(2), 254–276. (in English)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. (in English)
- Segovia, F., Moore, J. L., Linnville, S. E., Hoyt, R. E., & Hain, R. E. (2012). Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: A 37-year longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, 25(3), 330–336. (in English)
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press. (in English)
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2019). Adult attachment orientations and well-being during the transition to parenthood. *Current opinion in psychology*, 25, 47–52. (in English)
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228. (in English)
- Tytarenko, T. M. (1998). Psykholohiia zhyttievkykh kryz osobystosti [Psychology of life crises of the personality]. In T. M. Tytarenko, *Zhyttievi kryzy osobystosti* [Life Crises of the Personality]. In 2 parts. Part 1 (pp. 160–185). Kyiv: IZMN. (in Ukrainian)
- Tytarenko, T. M. (2018). Sposoby pidvyshchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu [Ways to enhance the psychological well-being of the trauma survivor]. *Psychology: Theory and Practice*, 1, 112–119. (in Ukrainian)
- Upreti, B. R. (2012). Nepal from war to peace. *Peace Review*, 24(1), 102–107. (in English)