

УДК 159,942

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.21>

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЮЧОЇ ВІЙНИ ТА ЙОГО МЕНЕДЖМЕНТ

Щотка Оксана Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти,
психології та менеджменту
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
<https://orcid.org/0000-0003-0487-2925>

У статті розглядається питання ризиків та наслідків війни для ментального здоров'я і психологічного благополуччя українців. Аналізуються результати досліджень, проведених українськими та зарубіжними науковцями, щодо психологічного стану та наслідків впливу травматичних подій на психічне здоров'я різних категорій громадян України. Визначено, що основними наслідками є підвищений рівень тривожності, депресивності, негативні соматичні і фізіологічні прояви, зростання випадків адиктивної поведінки, посттравматичний стресовий розлад та ін. Однак виявляються і захисні фактори для психологічного добробуту людей, зокрема такі, як соціальна підтримка, задовільна якість життя, адаптивні стратегії емоційної регуляції, стратегії відволікання, підтримуючі змістовні нарративи тощо.

У статті розкривається поняття менеджменту психологічного благополуччя, який розуміється як комплекс заходів, стратегій і практик, які спрямовані на підтримку, поліпшення та збереження психологічного благополуччя індивідів і груп. Його пропонується впроваджувати згідно концепції «здорової організації» комплексно на таких рівнях: індивідуальному, груповому, організаційному, міжорганізаційному, загальнодержавному.

Схарактеризовані пропоновані психологами практики, техніки і прийоми плекання власного психологічного благополуччя та зовнішні психологічні інтервенції, що вбачаються доречними на індивідуальному рівні. Пропонуються напрямки та форми підтримки психологічного благополуччя персоналу організацій на груповому, організаційному та міжорганізаційному рівнях. Визначено шляхи збереження психологічного добробуту громадян, які доцільно впроваджувати на державному рівні.

Передбачається, що втілення системи менеджменту психологічного благополуччя буде покращувати психологічний стан, ментальне здоров'я українців, сприяти успішному посттравматичному життєтворенню.

Ключові слова: психологічний стан, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, менеджмент психологічного благополуччя, посттравматичне життєтворення.

Shchotka Oksana. Psychological well-being of personality in continuous war and its management

The article examines the issue of risks and consequences of war for the mental health and psychological well-being of Ukrainians. The results of research conducted by Ukrainian and foreign scientists on the psychological state and consequences of the impact of traumatic events on the mental health of different categories of Ukrainian citizens are analyzed. It was determined that the main consequences are an increased level of anxiety, depression, negative somatic and physiological manifestations, an increase in cases of addictive behavior, post-traumatic stress disorder, etc. However, there are also protective factors for people's psychological well-being, in particular, such as social support, satisfactory quality of life, adaptive emotional regulation strategies, distraction strategies, supportive meaningful narratives, etc.

The article reveals the concept of psychological well-being management, which is understood as a set of measures, strategies and practices aimed at supporting, improving and preserving the psychological well-being of individuals and groups. It is proposed to be implemented in accordance with the concept of "healthy organization" comprehensively at the following levels: individual, group, organizational, inter-organizational, national.

The practices, techniques and methods of nurturing one's own psychological well-being and external psychological interventions considered appropriate at the individual level are char-

acterized. Directions and forms of support for the psychological well-being of the personnel of organizations at the group, organizational and inter-organizational levels are proposed. Ways of preserving the psychological well-being of citizens have been identified, which should be implemented at the state level.

It is assumed that the implementation of the psychological well-being management system will improve the psychological state, mental health of Ukrainians, and contribute to successful post-traumatic life creation.

Key words: psychological state, mental health, psychological well-being, management of psychological well-being, post-traumatic life creation.

Постановка проблеми. Українці сьогодні переживають важкий період повномасштабної війни, що має ознаки геноцидної. У цих загрозливих подіях постає важливим зберегти своє життя та ментальне здоров'я. Пережити, а потім і відновитись та зрости над травматичним досвідом, зберегти власне психологічне благополуччя – це завдання кожного українця.

Так, за даними міністра охорони здоров'я України (В. Ляшко, 2022) щонайменше кожен з п'яти громадян буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я, кожна десята особа може мати ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби.

Вітчизняні психологи, реагуючи на цю реальність та нові виклики, що постають, значні зусилля докладають для наукового осмислення впливу війни на психіку людей, мінімізації наслідків травмивної дії на особистість та групи, віднайдення дієвих стратегій і прийомів підтримання психічного здоров'я і психологічного благополуччя громадян.

Метою дослідження є аналіз негативних наслідків тривалих воєнних подій на психологічне благополуччя особистості, систематизація та характеристика рекомендованих практик його підтримання в несприятливих умовах життя.

Результати дослідження. Серед українських та зарубіжних дослідників зріс інтерес до вивчення психологічного стану громадян та психологічних наслідків, породжених впливом війни, для різних категорій населення. Однак, крім цього предметом вивчення є так звані «захисні» фактори, що допомагають пом'якшити дію чи захиститись від надважких реалій та травмивного впливу.

У дослідженнях Ф. Хайленд, Ф. Вальєрес, М. Шевлін та їх співавторів [1] виявлялись зміни у рівні тривожності, депресії,

самотності та схильності до зловживань алкоголем в українців у зв'язку з подіями повномасштабної війни. Виявлено, що 71,9% дорослих українців повідомили про посилення симптомів тривоги, 62,1% – про посилення симптомів депресії, 46,8% – про посилення почуття самотності, а 7,8% повідомили про посилення симптомів небезпечного вживання алкоголю. Примітно, що зміни у тривожності, депресії, самотності та небезпечному вживанні алкоголю були пов'язані з впливом більшої кількості стресорів, зумовлених війною.

Дослідження Д. Ріцці, Дж. Чуффо, Дж. Сандолі зі співавторами [2] були спрямовані на вивчення психологічного стану українців, які стали вимушеними біженцями внаслідок війни. Вони встановили, що більшість опитаних мали високий або дуже високий рівень тривоги, депресії, порушень сну. Діти та сім'ї, які переїжджають за кордон через насильство та переслідування, спричинені війною, часто стикаються зі значними тривалими психосоціальними труднощами, коли вони потрапляють у нове середовище. Велика депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є поширеними та стійкими серед біженців та переміщених осіб. Однак, досліджуючи захисні змінні й фактори стійкості біженців, дослідники виокремлюють надважливе значення сім'ї. Негаразди можуть стати джерелом сили, коли присутні члени сім'ї, оскільки вони допомагають створити значущий всесвіт. У результаті сім'я може слугувати якорем для ідентифікації та емоційної стабільності. Крім порушень психологічного добробуту українці, що стали біженцями, виявляють і високий рівень стійкості, яка розуміється як динамічний процес. Стійкість – це здатність людей знайти шлях до психологічних, соціальних, культурних і фізичних ресурсів, які підтримують

їхнє благополуччя [2]. Тобто внутрішні та зовнішні ресурси стають необхідними факторами захисту стосовно психологічного благополуччя біженців. Близькість до родин, можливість підтримувати з ними зв'язок, наявність соціальної мережі підтримки, працюють як захисні фактори для біженців та ВПО у зв'язку з їхнім психічним станом і станом здоров'я.

Найбільш вразливими щодо ризиків порушень ментального здоров'я є військовослужбовці, залучені до бойових дій. Міжнародні дослідження [3] свідчать про поширеність депресивних, тривожних, соматоформних розладів, посттравматичного стресового розладу, неврозів, залежності від психоактивних речовин серед учасників бойових дій. Разом з тим зазначається, що на індивідуальному рівні адаптивні стратегії емоційної регуляції зменшують переживання негативних емоцій під час війни.

Найменш захищеною категорією населення звичайно є діти та підлітки. Вплив війни на психічне здоров'я українських дітей та підлітків досліджували як зарубіжні, так і українські психологи. Українські діти, зауважують Г. Ж. Жуніор з колегами [4], страждають від хронічного дистресу, мають тривожні розлади, посттравматичні стресові розлади, виснаження, переживають негативні почуття, такі як провина, гнів, смуток, туга та самотність.

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя українців зазнає різного впливу війни, залежно від дії насильства на людину та умов її життя. Ті, хто безпосередньо піддавався військовим діям, фізичному насильству чи серйозним людським стражданям, зауважують науковці [5], мають вищий рівень тривоги, депресії, стресу та симптомів травми. Тривога, депресія, стрес, низька стійкість і суб'єктивна незадоволеність умовами життя були предикторами симптомів, пов'язаних з травмою, включаючи посттравматичний стресовий розлад та хронічний посттравматичний стресовий розлад. Зміщення уваги людей від війни допомагає зменшити пов'язане з нею психологічне навантаження: серед українських біженців спроби залишитися та провести час із близькими є найпоширенішою стратегією подолання стресу, спричиненого війною. Низькі рівні тривоги

та депресії серед українців пояснюються великою кількістю сприйнятої соціальної підтримки. Чим кращими є умови життя, тим нижчими є рівні тривоги, депресії, стресу, ПТСР та КПТСР. Результати показали, що українці готові адаптуватися до нових умов (життя в стані війни) і відкриті до прийняття та розвитку нового способу життя, виявляють підвищену впевненість, самовпевненість і розвивають змістовні наративи, щоб пережити важкі часи.

Українська науковиця Т.М. Титаренко зазначає, що «війна – це невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації, оскільки вона розхитує, а інколи й руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни» [6, с. 63]. Однак, особистість здатна не лише вистояти у травматичних подіях війни, але і до посттравматичного життєтворення, до посттравматичного зростання. «Травма нерідко активізує здатність людини змінювати своє життя на краще, примушує діяти задля досягнення вищого рівня психологічного здоров'я, підвищення суб'єктивного задоволення повсякденністю та усвідомлення себе щасливою людиною» [6, с. 7].

Тобто наслідками переживання подій війни для українців може бути як набуття різного роду розладів ментального здоров'я, що мають як короточасний так і довготривалий характер, відновлення до довоєнного нормального, вихідного стану чи розвитку, але й особистісне посттравматичне зростання та підвищення психологічного благополуччя.

Аналіз результатів дослідження.

У світлі цього скрутного становища наших співгромадян та можливих наслідків і перспектив, важливими є втручання, спрямовані на підтримання психологічного благополуччя населення як на рівні особистості, так і на рівні груп, громади та нації. Усі заходи різного рівня можна позначити як менеджмент психологічного благополуччя. Під цим поняттям будемо розуміти комплекс заходів, стратегій і практик, які спрямовані на підтримку, поліпшення та збереження психологічного благополуччя індивідів і груп.

В умовах війни в Україні організації намагаються знайти шляхи оптимізації

психологічного благополуччя персоналу. Особливого значення для розуміння джерел відновлення та зростання персоналу у стресових умовах набуває концепція «healthy organization» («здорова організація») [7; 8; 9]. G. Lowe [7] характеризує дану організацію як таку, чия культура, клімат та практика формують робоче середовище, що має позитивний вплив на стан здоров'я і безпеку робітників, а також її продуктивність у цілому. Ознаками здорової організації також є орієнтованість менеджменту на превенції, що забезпечує мінімізацію наслідків дії стресорів війни. Менеджменту легше запровадити практики попередження неблагополуччя, аніж потім намагатися зупинити зменшення ефективності функціонування організації у цілому. Ще одна ознака здорової організації – це увага до вразливих груп, чутливість до потреб персоналу.

Аналіз концепції здорової організації, результатів емпіричних досліджень [10; 11] та досвід психологічної допомоги в організації дозволяє констатувати, що для мінімізації дії стресорів менеджмент має апелювати до різних рівнів функціонування системи. Менеджмент психологічного благополуччя повинен реалізуватися комплексно на таких рівнях: індивідуальному, груповому, організаційному, міжорганізаційному, загальнодержавному.

На індивідуальному рівні менеджмент психологічного благополуччя забезпечується інтервенціями, що покликані поліпшити ментальний стан та добробут кожної особистості. Основною стратегією є впровадження особистістю практик плекання власного психологічного благополуччя. Зокрема, такі практики описує українська психологиня Т.В. Данильченко [12]:

- практика цілепокладання, що полягає у постановці та покроковому досягненню значимих життєвих цілей. Визначення та досягнення реалістичних цілей дозволяє підтримувати відчуття контролю над власним життям, самоефективності, компетентності, успішності. При цьому цілі мають бути внутрішніми (ті, що людина сама визначила і будуть приносити внутрішнє задоволення), аутентичними (пов'язані з глибинними інтересами особистості), позитивними (сформульовані як досягнення бажаного, рух «до»,

а не «від»), гнучкими та реалістичними, дієвими (які реалізуються в активності особистості), орієнтованими на близькість (що сприятимуть близьким стосункам з іншими), конкретними (які є чітко визначені та мають критерії досягнення). Як наслідок реалізації цих цілей виникає відчуття радості та задоволення життям;

- практика вдячності, яка означає вміння помічати те прекрасне, що вже є, бути за нього вдячним, бути задоволеним наявним і відчувати теперішнє як благо. Рекомендуються ряд технік вдячності «Щоденник вдячності», «Лист вдячності», «Шляхи вдячності» тощо;

- практика насолоди життям, що полягає у насолоді приємними моментами, смакування теперішнього (спогади про приємні події, цінування кожного актуального моменту, оптимістичне мислення). Рекомендують наступні стратегії: отримувати чуттєві задоволення, повертатись в щасливі дні, щасливі спогади, святкувати успіхи, створювати альбоми задоволення тощо;

- практика гарних справ, яка розкривається через допомогу іншим, вчинення добрих дій, щедрість. Здійснення добрих справ надає сенсу життю, робить його більш контрольованим, покращує стосунки з іншими, посилює відчуття самоефективності й соціальної підтримки;

- практика копінга, що має на меті використання людиною ефективних стратегій долаючої поведінки, які б допомагали конструктивно знижувати стрес;

- практика відмови від порівняння, яка передбачає відмову від звички порівнювати себе з іншими, відвернення уваги від аналізу своїх слабкостей чи досягнень відносно чужих. Ефективними стратегіями вважаються такі: відволікатись, активне розв'язання проблеми, укріплювати свою ідентичність та підвищувати самооцінку тощо;

- практика духовності: люди, які прагнуть до духовного зростання, особистісного удосконалення, релігійні, мають вищий рівень благополуччя. Ефективними стратегіями є пошук сенсу та мети життя, духовні практики, молитва, знаходження божественного у звичайному житті, проявляти емпатію та прощення і т. п.;

- практика захопленості, що передбачає уважність до потоку життя, в якому знаходишся, перенесення уваги і зосеред-

женості на те, що відбувається тепер, перебування у своєрідному стані «поток». Ця активність реалізується у культивованих сьогодні практиках «майндфулнес», що визначається як усвідомленість переживання плинного досвіду;

– практика оптимізму, яка полягає у вибудові позитивних очікувань по відношенню до майбутнього, плекання впевненості у позитивному прийдешньому. Згідно наукових досліджень оптимізм є особистісною детермінантою психологічного благополуччя, внутрішнім «фактором захисту» від стресорів життя. Тут пропонується прийом: «Щоденник «Найкращий Я», «Щоденник цілей», «Журнал успіхів» та ін.

– практика турботи про тіло, куди належить турбота про фізичний стан, фізична активність, медитативні практики, тренування, здорове харчування, дихальні практики та ін.;

– практика близьких стосунків, куди відноситься побудова здорових підтримуючих взаємин, присутність поруч, соціальна підтримка, інтимне спілкування.

Практики – це певні види активностей, які є систематично застосовуваними, впливають на психологічний стан особистості, зміцнюють її життєстійкість та зумовлюють сприйняття реальності.

Також Т. М. Титаренко [6; 13] радить наступні техніки та прийоми підтримання власного психологічного добробуту в умовах хронічної травматизації: ретроспективний самоаналіз дня, моделювання майбутнього, практики цілепокладання тощо. Також основними векторами роботи над собою науковиця називає: підвищення самоприйняття, розвиток емоційного інтелекту, комунікативної компетентності, прагнення до самореалізованості і цілісності.

Зовнішні психологічні інтервенції стосовно особистості повинні полягати у активізації її життєвої мотивації, підсилення почуття власної інтернальності, активності та ефективності, плекання стійкості, оптимізму, підтримку соматичних і соціальних ресурсів. Основні психологічні практики – це мотиваційні тренінги, тренінги ризилієнтності, індивідуальне психологічне консультування, спрямоване на стабілізацію психоемоційного стану, а також на роботу зі складаними темами.

На груповому рівні менеджмент психологічного благополуччя передбачає низку інтервенцій, які спрямовані на розбудову здорових відносин в організації. Ця стратегія реалізується через створення умов для успішного формування командної взаємодії, креативного співробітництва, зниження конфліктності, а також розвитку чутливості до травмивного досвіду. Основні психологічні практики мають як просвітницький, так і розвивально-корекційний аспекти. Доцільними можуть бути віртуальні групи підтримки, тренінги емоційної саморегуляції, партнерського спілкування. Особлива увага має приділятися представникам вразливих соціальних груп, а також тим, хто переживає суттєві потрясіння – це діти, матері та дружини військових, вимушено переселені особи.

На організаційному рівні стратегічно важливим є забезпечення створення безпечного простору, простору для креативності та інновацій працівників. Остатнє сприяє збільшенню зацікавленості і мотивації. Центральним моментом є створення такого організаційного клімату, який би відповідав за встановлення підтримуючих відносин між всіма суб'єктами робочого процесу, підрозділами та в самій управлінській команді. Прикладом необхідних інтервенцій можуть бути ті, які спрямовані на реорганізацію робочого середовища у такий спосіб, щоб можна було створити відповідні умови для безпеки психологічного здоров'я та благополуччя людей в організації у цілому. До них мають бути залучені всі співробітники організації. Важливим є впровадження в установі чи організації культури травмоцутливої комунікації.

На міжорганізаційному рівні менеджмент психологічного благополуччя реалізується через інтервенції, що покликані покращити взаємодію між співпрацюючими організаціями. Це може бути обмін досвідом або партнерська підтримка. Крім того, важливими є і суспільно значущі програми, проекти, спільне відновлення будівель, інфраструктури тощо [14].

Ефективні практики зі збереження та відновлення психологічного благополуччя персоналу за умов воєнних дій можуть бути запозичені в Ізраїлі.

По-перше, це практика «Помаранчевий день» (тренувальна евакуація на кшталт

надзвичайної ситуації), суть якої полягає в тому, щоб встановити перехід з емоцій на логіку.

По-друге, це практика активної «психологізації», яка полягає у обізнаності працівників, менеджерів з методами подолання негативних станів у наслідок надзвичайних подій. Як наслідок, кожен суб'єкт здатен надати психологічний супровід як собі, так й іншим.

Ще одна практика – це психологічне розвантаження. Вона застосовується після екстремальних подій (наприклад, обстріли), які викликають стан фрустрації та сильного емоційного потрясіння. Такій стан не сприяє навчанню та роботі, тому менеджери з персоналу, корпоративні психологи можуть впроваджувати групові та індивідуальні форми психологічної стабілізації, першої психологічної допомоги та кризової інтервенції.

На загальнодержавному рівні менеджмент психологічного благополуччя повинен включати розробку міжгалузевих програм підтримки ментального здоров'я населення, їх фінансування та ресурсне забезпечення, проведення освітніх та інформаційних кампаній з цієї тематики для різних категорій населення, відкриття реабілітаційних центрів для осіб, що постраждали внаслідок війни, створення ветеранських організацій для підтримки осіб, що мають інвалідність внаслідок війни, учасників бойових дій за принципом «рівний-рівному», втілення політики з реінтеграції ветеранів, впровадження підтримуючих активностей в місцях компактного поселення вимушених внутрішніх переселенців, здійснення заходів з максимального забезпечення задовільної якості життя громадян, забезпечення доступу до психологічної підтримки як очно, так і дис-

танційно, підвищення кваліфікації спеціалістів допоміжних професій та ін.

Менеджмент психологічного благополуччя включає всі етапи: вивчення та оцінку, планування, втілення заходів, поточний контроль, моніторинг та оцінку ефективності здійснених заходів.

Висновки. Триваюча війна завдає шкоди ментальному здоров'ю та психологічному благополуччю наших громадян. Негативними наслідками хронічної травматизації є підвищення рівня тривожності, депресивності, негативні соматичні і фізіологічні прояви, зростання випадків адиктивної поведінки, посттравматичний стресовий розлад та ін. Однак, крім симптомів травми українці демонструють і значну стійкість та здатність до посттравматичного зростання. Цьому сприяють ряд захисних факторів, що мають внутрішню та зовнішню природу. Серед внутрішніх факторів – впевненість, адаптивність, підтримуючі змістовні наративи, застосування стратегій емоційної саморегуляції тощо. До зовнішніх факторів стійкості відносяться, в першу чергу, соціальна підтримка та взаємодопомога, згуртування, забезпечення задовільної якості життя.

З метою підтримання психологічного благополуччя співгромадян пропонується система заходів, прийомів і способів, що позначені поняттям «менеджмент психологічного благополуччя». Менеджмент психологічного благополуччя в організації може бути побудований згідно концепції «здорової організації» та включати заходи індивідуального, групового рівня, організаційного та міжорганізаційного. Важливими є заходи та інтервенції, що охоплюють загальнодержавний рівень і загалом впливають на самопочуття та ментальне здоров'я українців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents/ Hyland P., Vallières F., Shevlin M. et al. *Psychological Medicine*. 2023. Vol. 53(15). P. 7466–7468.
2. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland/ Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G. et al. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2022. No.19 (24), 16439.
3. Current War in Ukraine: Lessons from the Impact of War on Combatants' Mental Health during the Last Decade / Haydabrus A., Santana-Santana M., Lazarenko Y., Giménez-Llort L. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, 19(17), 10536.

4. The impact of «the war that drags on» in Ukraine for the health of children and adolescents: Old problems in a new conflict?/ Júnior J. G., de Amorim L. M., Neto M. L. R. et al. *Child Abuse & Neglect*. 2022. Vol. 128. P. 105602.
5. The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine/ Kurapov A., Kalaitzaki A., Keller V., Danyliuk I., Kowatsch T. *Front. Psychiatry*. 2023. Vol. 14. P.1134780.
6. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
7. Lowe G. *Creating healthy organizations: how vibrant workplaces inspire employees to achieve sustainable success*. Toronto: Rotman/UTP Publishing, 2010. 256 p.
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Т. 3. № 67. С. 124–133.
9. Карамушка Л. М. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. Т. 2-3. № 23. С. 40–49.
10. Щотка О., Андреева Я. Взаємозв'язок між задоволеністю життям та постравматичним зростанням у аспірантів в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №3-4 (27). С. 64–74.
11. Щотка О. П. Відновлення та постравматичне зростання особистості в умовах війни в Україні: дослідження взаємозв'язку. *Виміри особистісних трансформацій: матеріали V Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 3 листопада 2022 року)*. Чернівці: ЧНУ ім.Ю. Федьковича. 2022. С. 16–23.
12. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів, 2022. 268 с.
13. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1. С. 112–119.
14. Щотка О. П., Маслов В. І. Організаційні стратегії підтримки психологічного благополуччя здобувачів та персоналу закладі освіти в умовах війни в Україні. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 157–160.
15. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 2013. No. 83 (1). P. 10–28.

REFERENCES:

1. Hyland, P., Vallières, F., & Shevlin, M. et al. (2023). Psychological consequences of war in Ukraine: assessing changes in mental health among Ukrainian parents. *Psychological Medicine*, vol. 53(15), pp. 7466–7468 [in English].
2. Rizzi, D., Ciuffo, G., & Sandoli, G. et al. (2022). Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, no.19 (24). 16439 [in English].
3. Haydabrus, A., Santana-Santana, M., Lazarenko, Y., & Giménez-Llort, L. (2022). Current War in Ukraine: Lessons from the Impact of War on Combatants' Mental Health during the Last Decade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, no.19(17). 10536 [in English].
4. Júnior, J.G., de Amorim, L.M., & Neto, M.L.R. et al. (2022). The impact of «the war that drags on» in Ukraine for the health of children and adolescents: Old problems in a new conflict? *Child Abuse & Neglect*, vol. 128. 105602 [in English].
5. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front. Psychiatry*, vol. 14. 1134780 [in English].
6. Титаренко, Т.М. (2018) *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогли в умовах тривалої травматизації* [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 160 p. [in Ukrainian].

7. Lowe, G. (2010). *Creating healthy organizations: how vibrant workplaces inspire employees to achieve sustainable success*. Toronto: Rotman/UTP Publishing, 256 p. [in English].
8. Karamushka, L.M. (2022). *Psyhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyiavy ta resursy* [Mental health of personnel of organizations in conditions of war: main manifestations and resources]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, vol. 3, no. 67, pp. 124–133 [in Ukrainian].
9. Karamushka, L.M. (2021). «Healthy organizations»: sutnist, osnovni napriamky ta metody aktyvnosti dlia zabezpechennia psyhichnoho zdorovia personalu [«Healthy organizations»: the essence, main directions and methods of activity to ensure the mental health of personnel]. *Orhanizatsiina psyhologhiia. Ekonomichna psyhologhiia*, vol. 2-3, no. 23, pp. 40–49 [in Ukrainian].
10. Shchotka, O., & Andrieieva, Ya. (2022). *Vzaiemozviazok mizh zadovolenistiu zhyttiam ta postravmatychnym zrostanniam u aspirantiv v umovakh viiny v Ukraini* [The relationship between life satisfaction and post-traumatic growth in post-graduate students during the war in Ukraine]. *Orhanizatsiina psyhologhiia. Ekonomichna psyhologhiia*, no. 3–4 (27), pp. 64–74 [in Ukrainian].
11. Shchotka, O.P. (2022). *Vidnovlennia ta postravmatychnie zrostannia osobystosti v umovakh viiny v Ukraini: doslidzhennia vzaiemozviazku* [Recovery and post-traumatic growth of personality in the conditions of war in Ukraine: a study of the relationship]. *Vymiry osobystisnykh transformatsii: materialy V Vseukrainskoho naukovopraktychnoho seminaru (m. Chernivtsi, 3 lystopada 2022 roku)*, Chernivtsi: ChNU im. Yu. Fedkovycha, pp. 16–23 [in Ukrainian].
12. Danylchenko, T.V. (2022). *Osnovy psyhologii blahopoluchchia osobystosti: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Basics of the psychology of personal well-being: educational and methodological manual]. Chernivtsi. 268 p. [in Ukrainian].
13. Tytarenko, T.M. (2018). *Sposoby pidvyshchennia psyhologichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu* [Ways to increase the psychological well-being of a person who has survived a trauma]. *Psyhologhiia: teoriia i praktyka*, vol. 1, pp. 112–119 [in Ukrainian].
14. Shchotka, O.P., & Maslov, V.I. (2023). *Orhanizatsiini stratehii pidtrymky psyhologichnoho blahopoluchchia zdobuvachiv ta personalu zakladi osvity v umovakh viiny v Ukraini* [Organizational strategies for supporting the psychological well-being of students and staff of an educational institution in the conditions of war in Ukraine]. *Psyhologichni osoblyvosti perezhyvannia sytuatsii nevyznachenosti: Zbirnyk materialiv KhIII Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii (16–17 bereznia 2023 r., m. Nizhyn)* / za red. M.V. Papuchi. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia, pp. 157–160 [in Ukrainian].
15. Ryff, C.D. (2013). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. *Psychother Psychosom*, no. 83 (1), pp. 10–28 [in English].