

УДК 159.922.8:341.317

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>

ПОКРАЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Помиткін Едуард Олександрович,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0001-8416-7067

Scopus-Author ID: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219600700>**Помиткіна Любов Віталіївна,**

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри авіаційної психології

Національного авіаційного університету

ORCID ID: 0000-0002-2148-9728

Scopus-Author ID: 57193055459

У статті подані результати теоретико-емпіричного дослідження відчуття суб'єктивного благополуччя студентів в умовах військових дій, спричинених російською агресією; проаналізовані праці сучасних учених і дослідників щодо методів покращення суб'єктивного благополуччя; продемонстровані результати розробленої та впровадженої програми психологічного тренінгу щодо покращення основних характеристик суб'єктивного благополуччя молоді. Метою статті є висвітлення результатів апробації програми психологічного тренінгу підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Методики: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (в адаптації М. Соловійової). У процесі емпіричного дослідження вивчалися такі складники суб'єктивного благополуччя: психологічне благополуччя (упевненість у своїх думках і переконаннях, можливість власного розвитку як особистості тощо), фізичне здоров'я (якість сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, заняття спортом і відпочинком, відсутність депресії, тривоги тощо), стосунки з іншими (наявність друзів, референтного оточення), когнітивні аспекти (задоволеність власним життям, розчарування в житті), емоційні аспекти (напруженість, чутливість, депресія, зміни настрою тощо). Результати: у процесі емпіричного дослідження були визначені низькі показники суб'єктивного благополуччя студентів, що засвідчило нагальну потребу в розробленні та реалізації психологічної програми покращення характеристик відчуття суб'єктивного благополуччя. Упровадження тренінгової програми засвідчило її ефективність.

Ключові слова: воєнні дії, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, студентська молодь, психологічний тренінг.

Pomytkin Eduard, Pomytkina Liubov. Improvement of the subjective well-being of youth students in the conditions of military actions

The article presents the results of a theoretical-empirical study of the feeling of subjective well-being of students in the conditions of military operations caused by Russian aggression; analyzed works of modern scientists and researchers on methods of improving subjective well-being; the results of the developed and implemented psychological training program to improve the main characteristics of the subjective well-being of young people are demonstrated. The purpose of the article was to highlight the results of the approbation of the psychological training program to increase the subjective well-being of student youth. Methods: "Modified BBC subjective well-being scale" (adapted by L. Karamushka, K. Tereshchenko, O. Kredentser); "Cognitive features of subjective well-being (KOSB-3)" (O. Kalyuk, O. Savchenko); "Scale of subjective well-being" by H. Pernet-Badu (adapted by M. Solovyova). In the course of the empirical study, the following components of subjective well-being were studied: psychological well-being (confidence in one's thoughts and beliefs, the possibility of development as a person, etc.), physical health (quality of sleep, ability to work and carry out daily life activities, sports and recreation, absence

of depression, anxiety, etc.), relationships with others (presence of friends, reference environment), cognitive aspects (satisfaction with one's life, disappointment in life), emotional aspects (tension, sensitivity, depression, mood changes, etc.). Results: in the course of the empirical study, low indicators of the subjective well-being of students were determined, which proved the urgent need for the development and implementation of a psychological program to improve the characteristics that make up the feeling of subjective well-being. The implementation of the training program proved its effectiveness.

Key words: *military actions, psychological well-being, subjective well-being, student youth, psychological training.*

Вступ

Для українського суспільства продовжуються складні часи, оскільки країна ще не встигла подолати всі наслідки смертоносного COVID-19, як уже опинилася у стані воєнних дій, спричинених російською агресією. Два роки суспільство перебуває в постійному напруженні на межі виживання, долаючи психологічний і фізичний дискомфорт, невпевненість у прогнозованому майбутньому. Зрозуміло, що життя в таких екстремальних обставинах може призводити до нервово-психічних розладів у громадян, психосоматичних захворювань, зниження працездатності, втрати оптимізму, зневіри у краще майбутнє. З огляду на ситуацію, заклади освіти всіх рівнів мають забезпечувати психологічну підтримку, допомагати подоланню в учасників навчально-виховного процесу депресії та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Термін «благополуччя» уперше з'явився в позитивній психотерапії та вивчався науковцями та практиками під час аналізу різних станів людини [4]. Прагнення особистості до позитивних думок, до пізнання та самоактуалізації, до досягнень і здійснення бажань, узагалі – до благополуччя в різних сферах життя – можна вважати основною рушійною силою становлення особистості. Відчуття «благополуччя» пов'язують із психічними функціями (психологічне благополуччя), з оцінкою себе (самооцінка та самоставлення), із задоволенням власною особою (суб'єктивне благополуччя), з переживанням щодо якості життя в соціумі (відчуття щастя) тощо [8].

Вітчизняні дослідники з різних позицій і в різних галузях науки досліджували феномен суб'єктивного благополуччя особистості, вивчали характеристики та прояви. Зокрема, узагальнено основні сучасні підходи до дослідження суб'єктивного та психологічного благополуччя, проаналізовано наявні моделі та визначено основні чинники цього феномену [4].

У результаті вивчення суб'єктивного благополуччя дорослих людей Д. Отіч і Д. Чабан установили, що це відчуття в них більше пов'язано з індивідуальними емоційними переживаннями та відображається в діях, ніж ґрунтується на об'єктивному раціональному осмисленні реального стану речей. Дослідниці переконані, що на рівень переживання власного суб'єктивного благополуччя дорослих можуть впливати зовнішні (середовищні, соціальні) та внутрішні (психологічні) чинники. З'ясовано, що важливу роль у переживанні благополуччя суб'єктом відіграють особистісні утворення, зокрема самооцінка, копінг-стратегії та толерантність до невизначеності [3]. Отримані дані корелюють з результатами інших практиків, які до особистісних утворень ще додають лідерські якості [7].

Суб'єктивне благополуччя крізь призму психологічного здоров'я особистості вивчав І. Горбаль. Дослідник визначав його як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості власного життя загалом і окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних чинників, сприйнятих і засвоєних особистістю з урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей. Важливою ознакою суб'єктивного благополуччя дослідник уважав психологічне здоров'я особистості [2].

Особливості переживання студентами психологічного благополуччя під час пандемії COVID-19 та у зв'язку з воєнними діями детально вивчала Н. Савелюк. Порівняльний аналіз дозволив дослідниці зробити висновки про те, що найбільший ресурс для підтримки та натхнення, на протипагу складним зовнішнім обставинам життя, студентська молодь черпає

з особистісного зростання, яке базується на бажанні саморозвитку, відкритості до пізнання, реалізації власного потенціалу, прагненні до успіху й досконалості [5].

Проблеми трансформації у вищій освіті в період після пандемії та в умовах воєнних дій досліджено Н. Мельник, О. Ковтун та іншими [1]. Ученими були визначені деструктивні та конструктивні чинники розвитку учасників навчально-виховного процесу, розроблені стратегії адаптації викладачів і студентів до умов, що склалися. Великого значення вчені надають подоланню внутрішніх перешкод, зокрема психологічної прокрастинації (затягування в часі, відкладання термінів), що заважає руху вперед, та зниженню відчуття суб'єктивного благополуччя, що гальмує процес саморозвитку, професійного й особистісного зростання.

Отже, можемо вважати, що натепер учені й дослідники визначають суб'єктивне благополуччя особистості одним з основних чинників, що може забезпечити механізм активізації життєвого ресурсу особистості, як психологічно, так і на фізичному рівні. З одного боку, суб'єктивне благополуччя кожної людини може залежати від техногенних умов, що склалися у країні, а із другого – від внутрішнього стану, від ставлення до навколишньої дійсності та до себе. Воно проявляється в різних формах, як-от: позитивні емоції (відчуття радості, щастя), задоволення життям (оцінка якості власного життя), вибудований сенс життя (відчуття значущості та великої цілі у своєму житті), великі та щоденні досягнення (результат докладання власних зусиль у досягненні поставлених цілей і завдань), позитивні стосунки з іншими (якісні соціальні взаємини та підтримка від оточення), улюблене хобі тощо. Передбачається, що відчуття суб'єктивного благополуччя надає більше можливостей особі забезпечувати планування стратегії власного життя й ухвалювати правильні рішення [6].

Метою статті є висвітлення результатів апробації програми психологічного тренінгу підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Методи та дослідження. Дослідження передбачало два етапи: 1) визначення рівня суб'єктивного благополуччя студентів і аналіз його основних показників і характеристик; 2) розроблення, упровадження та перевірку ефективності програми психологічного тренінгу щодо покращення суб'єктивного благополуччя молоді. Методологічну основу дослідження становили положення особистісного підходу у психології (С. Максименко, В. Рибалка), гуманістичного підходу (Г. Балл, І. Зязюн), духовно-особистісного підходу (Е. Помиткін, М. Савчин). Для визначення рівня особистісних характеристик суб'єктивного благополуччя студентської молоді був використаний такий психодіагностичний комплекс стандартизованих методик: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), з метою оцінки параметрів: «психологічне благополуччя» (здатність контролювати власне життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, упевненість у своїх думках і переконаннях, можливість розвитку як особистості тощо); «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та проявляти свою повсякденну життєву активність, заняття спортом і відпочинком, відсутність депресії, тривоги тощо); «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись по допомогу до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо). «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко), з метою вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, як-от: «задоволеність власним життям», «незадоволеність собою та розчарування в житті», «задоволеність стосунками з іншими». «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (в адаптації М. Соловйової) для вимірювання емоційної складової частини суб'єктивного благополуччя, зокрема шести кластерних шкал, як-от: напруженість і чутливість; психоемоційна симптоматика (депресія, сонливість, дратівливість); зміни настрою; значущість соціального оточення; самооцінка здоров'я; ступінь задоволеності повсякденною діяльністю. Диференціація характеристик за цими трьома методиками дозволила отримати не тільки кількісний, але й якісний аналіз відповідей респондентів.

У дослідженні брали участь 50 респондентів, а саме студентська молодь чоловічої та жіночої статей віком 19–26 років.

Результати

У результаті проведеного аналізу отриманих даних про суб'єктивне благополуччя (ВВС) респондентів доходимо висновку (рис. 1), що показник «психологічного благополуччя», як здатності особистості контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних думках і переконаннях, зростати й розвиватися як особистість, розподілився так: 18% опитаних мають високий рівень його вираженості, 45% – середній рівень і 37% – низький рівень. Це свідчить про те, що лише 18% упевнені у власних переконаннях, мають мету в житті, задоволені собою та власними досягненнями, здатні насолоджуватися життям навіть у техногенних обставинах сьогодення.

Стосовно показника «фізичне здоров'я та благополуччя» виявлено, що задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, можливістю працювати та здійснювати свої повсякденні справи, приділяти час спорту та відпочинку, відсутністю депресії, тривоги виражена значно більше, порівняно з іншими показниками (майже вдвічі). Особливу увагу привертає той факт, що низький рівень цього показника представлено майже в половині опитаних, це свідчить про те, що більшість не задоволені своїм фізичним здоров'ям і якістю сну, однак, на нашу думку, не усвідомлюють необхідності докладати власних зусиль для покращення здоров'я.

За показником «стосунки» – комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих взаємин, здатність звернутись по допомогу до інших, задоволеність власним сексуальним життям – отримано такі результати: високий рівень вираженості – 25%, середній – 48%, низький – 27%.

У результаті вивчення когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) у респондентів ми виявили переважання низького рівня задоволеності життям (43%), що відображено на рис. 2. Це свідчить про те, що студентам притаманна висока невдоволеність не лише дійсністю, але і власними досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно у присутності інших людей.

Більшість подій, що трапляються в житті, трактуються ними негативно, молоді люди зневірені у власних силах, у можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям. За шкалою «Задоволеність власним життям» у респондентів переважає низький рівень – 38%. Це свідчить про те, що студенти незадоволені умовами власного життя, оцінюють його як нікчемне, а сфера діяльності не приваблює їх, а розчаровує.

У результаті проведеного аналізу отриманих даних за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Г. Перуе-Баду), які представлені на рис. 3, робимо висновки про те, що в респондентів переважає середній рівень суб'єктивного благополуччя (44%), що за критеріями

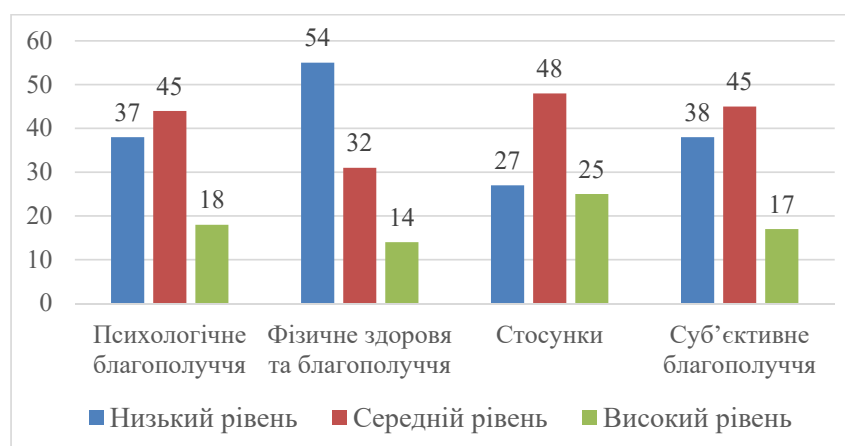


Рис. 1. Розподіл основних характеристик благополуччя у студентів

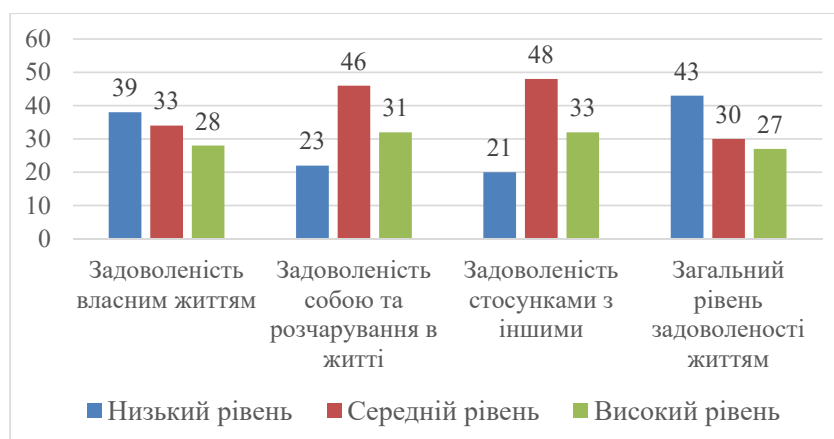


Рис. 2. Розподіл характеристик задоволеності життям у молоді (КОСБ-3)

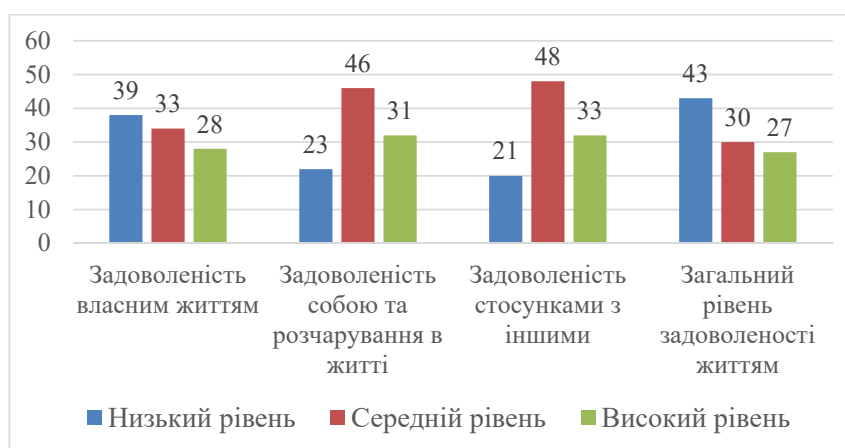


Рис. 3. Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду)

методики потрапляє до діапазону від 45 до 72 балів. Це свідчить про те, що суб'єктивне благополуччя визначається для них помірним емоційним комфортом: вони не зазнають серйозних емоційних проблем, є досить упевненими в собі, активні, успішно взаємодіють з оточенням, адекватно керують своєю поведінкою.

Лише 16% респондентів продемонстрували високий рівень суб'єктивного благополуччя за даною методикою, а 40% досліджуваних отримали низькі значення за цією шкалою. Віддаємо належне тому, що дані показники відображають самооцінку власного емоційного стану благополуччя. Щоб розібратись детальніше в цьому питанні, необхідно розглянути групові результати дослідження кластерів суб'єктивного благополуччя, а саме їхніх показників, як-от: напруженість і чутливість, зміни настрою, значущість соціального оточення, основні психоемоційні симптоми, самооцінка здоров'я та ступінь задоволеності повсякденною діяльністю, результати яких представлені в табл. 1.

Аналіз групових даних засвідчив, що більшість показників перебувають на середньому рівні, однак після детального аналізу результатів дослідження доходимо висновку, що 39% респондентів мають низький рівень задоволеності та переживають нудьгу в повсякденній діяльності, 75% мають середні значення ознак, які супроводжують основну психоемоційну симптоматику. Тобто студентам притаманні прояви таких симптомів, як сонливість, неухважність, порушення сну, надмірна гострота реакцій на будь-яку невдачу чи перешкоду, а також наростання переживань і потреби в усамітненні. Оскільки 80% респондентів мають середній рівень самооцінки власного здоров'я, це може вказувати

Таблиця 1
Розподіл показників суб'єктивного благополуччя в молоді (Г. Перуе-Баду)

Шкала	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Напруженість і чутливість	45,0	32,0	23,0
Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику	24,0	65,0	11,0
Зміни настрою	19,0	52,0	29,0
Значущість соціального оточення	20,0	37,0	43,0
Самооцінка здоров'я	11,0	78,0	11,0
Задоволеність повсякденною діяльністю	39,0	33,0	28,0

на те, що опитані відчувають невдоволення ним та зазначають, що не завжди почувають себе бадьоро.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження засвідчили переважно низький і середній рівень суб'єктивного благополуччя, що вказало на необхідність розроблення та впровадження програми психологічного тренінгу для покращення характеристик студентської молоді. Розроблена програма містить такі змістові блоки: 1) інформаційно-пізнавальний – був спрямований на те, щоб учасники ознайомилися з перебігом заняття, його змістом, тривалістю, визначили основні правила роботи у групі, познайомилися один з одним, щоб установити довірливу атмосферу, отримали інформацію про презентацію чинників, що визначають суб'єктивне благополуччя особистості; 2) поведінковий – передбачав відпрацювання елементів поведінки відповідно до кожного чинника, що визначає суб'єктивне благополуччя; 3) емоційний блок – передбачав опрацювання негативних емоційних станів і набуття емоційної рівноваги та комфорту, підвищення рівня самооцінки та самоприйняття, розвиток навичок аналізу ситуацій, виділення позитивних аспектів (подобається/не подобається); 4) рефлексивний – був спрямований на створення та стимулювання рефлексії, оцінювання результатів власного зростання, ефективного використання часу (позбуття прокрастинації), підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку та формування плану дій на перспективу.

Мета психологічного тренінгу – підвищити рівень суб'єктивного благополуччя студентської молоді. До основних завдань було віднесено: розвиток самосприйняття, формування позитивної самооцінки, оптимізму, віри у власні можливості, визнання власних переваг і недоліків; розвиток комунікативних навичок, почуття довіри й емпатії; створення умов для формування навичок, які будуть сприяти самоактуалізації, особистісному зростанню, мотивації для подальшого саморозвитку; сприяння визначенню, візуалізації та конкретних кроків для досягнення важливих життєвих цілей; розвиток навичок саморегуляції та тайм-менеджменту, подолання прокрастинації, що загалом покращувало суб'єктивне благополуччя студентів.

Методи та форми занять під час тренінгу охоплювали: інформаційні мінілекції; індивідуальні завдання та роботу у групах (парах); вправи, спрямовані на розслаблення та зняття м'язової та психоемоційної напруги; вправи, які сприяють створенню позитиву та комфортної атмосфери у взаємодії між учасниками; вправи, що сприяють розвитку саморегуляції на всіх рівнях; релаксаційні техніки, психологічні позитивні настрої; прийоми щодо розвитку рефлексії та здатності до здійснення аналізу й узагальнення, отримання висновків.

Заняття будувалися відповідно до поданих вище блоків. *Інформаційно-пізнавальний блок* забезпечував надання необхідних знань про суб'єктивне благополуччя особистості та його показники, формування мотивації учасників до активної роботи в рамках програми й адекватного розуміння чинників, що передбачають досягнення суб'єктивного благополуччя. *Поведінковий блок* був спрямований на здобуття та відпрацювання навичок у поведінці. На кожному занятті відбувалися: робота в мінігрупах та інтеракціях, розвиток самосприйняття, визнання власних переваг і недоліків; формування навичок, які будуть сприяти особистісному зростанню,

мотивації для подальшого саморозвитку; формування комунікативних навичок, почуття довіри й емпатії; сеанси арттерапії з наступним зворотним зв'язком, опанування навичок активного слухання, емпатичного реагування, а також набору вправ, які складаються з фізичної активності й опосередковано спрямовані на формування ціннісного ставлення до фізичної культури та здоров'я.

Емоційний блок сприяв емоційній розвантаженості, рефлексії негативних емоційних станів, підвищенню рівня самооцінки та самоприйняття, розвитку навичок аналізу ситуацій, виділення позитивних аспектів, набуттю емоційного комфорту та рівноваги, зокрема й методами аутогенного тренування, спрямованими на досягнення зосередженості та врівноваженості. *Рефлексивний блок* програми був представлений на кожному занятті у вигляді зворотного зв'язку, підбиття підсумків, спрямований на рефлексію після отриманого досвіду, а також завдяки вправам, що визначаються «якорями» тренінгу, якими можуть бути «крилаті» фрази, як-от побажання та підтримка один одного у групі, і які також включені до кожного заняття, наприклад: *мені найбільше подобається в тобі <...>, я вірю в тебе <...>, дарую тобі <...>*, створений разом «ритуал прощання» тощо. Учасники тренінгу мали отримати не лише знання, а й позитивний емоційний ресурс, який допомагатиме стійко долати перешкоди, пов'язані з воєнними діями.

Розроблена нами програма належить до типу «розвивальних», із тривалістю 1–2 місяці, зустрічами двічі на тиждень, часом проведення – 1,5–2,0 год. До участі в апробації програми були запрошені 15 студентів (19–25 років), переважно з низькими та середніми показниками суб'єктивного благополуччя. Для оцінки ефективності впровадженої програми психологічного тренінгу було проведене контрольне опитування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС». У табл. 2 подані порівняльні дані до та після тренінгу.

Як свідчать дані, відбулося помітне зростання показника суб'єктивного благополуччя, зокрема, високий рівень виявлено у 20,1% респондентів, середній рівень – 66,6%, низький рівень зменшився до 13,3%. Отже, отримані результати засвідчили ефективність запровадженої програми. Як видно з таблиці, найменші позитивні зміни виявлено у студентів за показниками фізичного здоров'я, що можна пояснити коротким часом впливу тренінгових занять і залежністю стану здоров'я студентів від інших аспектів, як-от психофізіологія, біологія, а також генетика особистості, що не були детально враховані нами в дослідженні.

Висновки

У результаті участі у тренінгу були зафіксовані стійкі зміни у студентів: зниження тривожності, збільшення проявів позитивних емоцій замість страху, бажання переходу до здорового способу життя, бажання здобувати нові знання, мріяти про щасливе майбутнє, відчувати суб'єктивне благополуччя й обирати конструктивну життєву позицію. Беручи до уваги отримані результати, доцільно зазначити, що для досягнення більшої ефективності розвивальної програми з покращення суб'єктивного благополуччя необхідно продовжити добір адекватних засобів і форм роботи, а також збільшити час на її проведення із залученням різновікових груп учасників.

Таблиця 2

Динаміка показників суб'єктивного благополуччя у студентів

Характеристики	Рівень розвитку студентів, %					
	До тренінгу			Після тренінгу		
	Вис. р.	Сер. р.	Низ. р.	Вис. р.	Сер. р.	Низ. р.
Психологічне благополуччя	–	40,0	60,0	13,3	66,6	20,1
Фізичне здоров'я	–	46,7	53,3	13,3	46,7	40,0
Стосунки	13,3	40,0	46,7	33,3	53,3	13,4
Суб'єктивне благополуччя	–	33,3	66,6	20,1	66,6	13,3

Література:

1. Вища університетська освіта в умовах постпандемії: виклики та перспективи після війни : монографія / Н. Мельник та ін. Київ : Талком, 2023. 180 с. ISBN 978-617-8352-14-1.
2. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія «Психологічна». 2012. Вип. 2 (2). С. 293–303. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%282%29__35.
3. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2022. Вип. 18 (63). DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04.
4. Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9.
5. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. Вип. 39. С. 322–340. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav.
6. Personal choice: strategic life decision-making and conscience / L. Pomytkina et al. *E3S Web of Conferences*. 2020. Vol. 164. P. 10021. DOI: 10.1051/e3sconf/202016410021 [in English].
7. Peculiarities of hierarchy of leaders' personal values / N. Partyko et al. *E3S Web of Conferences*. 2021. № 284. P. 09007. DOI: 10.1051/e3sconf/202128409007 [in English].
8. Huppert F.A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*. 2009. № 1 (2). P. 137–164. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.

Дослідження є результатом проекту «Вища освіта в період постпандемії: трансформації, виклики та перспективи» (Державний реєстраційний номер: 0122U001803, внутрішній реєстраційний номер: 420-ДБ22) Міністерства освіти і науки України, профінансованого державним коштом.