

УДК 159.923-055.2: 355.422(477)

Сторож Олена,
кандидат психологічних наук
доцент кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-2197-1282>

Демянюк Олена,
старший викладач
кафедри загальної психології,
психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету
м. Рівне, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-7666-3359>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.440

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ

Анотація. У статті розглядаються теоретичні аспекти феномену психологічного благополуччя жінок в умовах війни з метою визначення його чинників та виявлення основних шляхів розвитку й підтримки у сучасних українських реаліях. Розглянуто зміст поняття «психологічне благополуччя особистості», виявлено, що це повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах, баланс між вимогами соціального оточення та розвитком власної індивідуальності. Виявлено, що дискусійним у сучасній психологічній науці є питання про його зміст та структуру. Проведений аналіз дозволив нам визначити ряд чинників психологічного благополуччя жінок в умовах війни: соціальних, психологічних, матеріальних тощо. Проведене теоретичне дослідження дає нам підставу зробити наступний висновок: досягнення психологічного благополуччя жінок в умовах війни ґрунтується на використанні власних внутрішніх ресурсів, що залежить від їх усвідомлення та реалізації в теперішньому моменті, а також від можливості розвитку самодетермінаційних здібностей у майбутньому. Важливим є питання зв'язку психологічного благополуччя та посттравматичного зростання, що може бути детерміновано тими травмами, що переживають жінки в українських реаліях війни. Перспективи подальших досліджень зосереджені на детальному вивченні факторів психологічного благополуччя та посттравматичного зростання жінок в умовах війни та у розробці ефективних психологічних інтервенцій для їх досягнення.

Ключові слова: психологічне благополуччя, щастя, задоволеність життям, умови невизначеності, самодетермінація, психологічні ресурси, посттравматичне зростання.

Постановка проблеми. Українське суспільство наразі перебуває у стані глибокої соціальної кризи, спричиненої воєнною агресією. Ця криза знайшла своє вираження у загостренні вже існуючих проблем: політичної та економічної нестабільності, зростання безробіття, розлучень, збільшення кількості дітей-сиріт, внутрішніх переселень та вимушених міграцій, а також у виникненні нових викликів, пов'язаних із фізичною і психологічною травматизацією населення: жінок, чоловіків та дітей. Також у зв'язку з війною ми опинилися в умовах реальної та постійної загрози життю, спокою та благополуччю. Внаслідок цього значна кількість українців виявляє ознаки ПТСР, тривожності, депресії,

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

розладів сну, панічних атак та екзистенційної кризи – на це вказують реальні статистики, присвячені психічному здоров'ю українців. Серед найбільш поширених проблем за даними ВООЗ: проблеми з психічним здоров'ям, від яких страждають 46% населення; розлади психічного здоров'я – 41%; неврологічні захворювання – 39%, а рівень задоволеності українців своїм психологічним станом знизився з 41% у 2022 році до 36% на початку 2025 року (Бевза, 2025). Нажаль статистичних даних щодо жіночої категорії населення не існує, при цьому психічне здоров'я і психологічне благополуччя жінки має важливе значення для фізичного здоров'я та впливає на різні аспекти життя, включаючи соціальні ролі, баланс між роботою та особистим життям і материнство. Саме тому дослідження психологічного благополуччя жінок у контексті війни набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє розробити стратегії психологічної допомоги, реабілітації, ефективні психологічні інтервенції з профілактики ПТСР та підтримки їх психологічного здоров'я та благополуччя.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Поняття «психологічного благополуччя» почало активно розвиватися з 60-х років XX століття. Дослідженню цього феномену присвячені роботи таких науковців, як Брадбурн (1969), Братусь (1997), Вотерман (1993), Володарська (2020), Гринів (2014), Данилюк (2021), Дінер (1995), Завацький (2015), Каргіна (2019), Карсканова (2011), Найдьонова (2007), Павленко (2019), Пахоль (2017), Пенькова (2020), Ріфф (1995), Сердюк (2021), Турбан (2021), Яворовська (2014) та інші.

Феномен психологічного благополуччя особистості, якщо узагальнити існуючі дослідження, характеризується як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах, баланс між вимогами соціального оточення та розвитком власної індивідуальності. Також благополуччя визначається як суб'єктивне відчуття цілісності та усвідомленості власного буття, як складна система особистісних якостей, яка є важливим ресурсом та результатом адаптації й ефективності захисних та копінг-механізмів людини (Дворник, 2020; Карашчук, 2021; Каргін, 2017; Петухова, 2023 та інші).

У сучасній психологічній теорії виділяють дві основні парадигми трактування феномену психологічного благополуччя: гедоністичну та евдемонічну (Вернік, 2019).

Гедоністичний підхід акцентує увагу на дослідженні виразності позитивних емоцій, таких як щастя та задоволеність життям, зосереджуючись на емоційних та когнітивно-оцінних аспектах благополуччя. Науковець Дінер (1996) розглядає суб'єктивне благополуччя через три компоненти: загальна задоволеність життям, позитивні емоції та відсутність чи мінімальна присутність негативних емоцій.

Евдемонічний підхід представляють дослідники К. Ріфф та К. Кейєс (2015), які розглядають благополуччя як показник позитивного функціонування особистості. Автори виділяють шість компонентів-факторів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини, автономія, контроль над середовищем, цілеспрямованість життя та особистісне зростання (Ryff & Keyes, 2015). Доведено, що наявність цих компонентів-факторів сприяє захищеності та стійкості особистості в умовах невизначеності та різного роду криз.

Існуючі наукові дослідження майже не враховують той факт, що внутрішній світ жінки є складним у прийнятті та трансляванні великого обсягу соціальних ролей, тому ми вважаємо, що феномен психологічного благополуччя жінок крізь призму сучасних умов життя в Україні, заслуговує більш детального розгляду.

Мета статті полягає у розгляді теоретичних аспектів психологічного благополуччя жінок в умовах війни, визначенні основних його чинників, а також у виявленні основних напрямків його розвитку та підтримки у сучасних українських реаліях. Методологічною основою дослідження став систематичний огляд, аналіз та інтерпретація існуючих психологічних досліджень вказаної проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Як показує аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових розвідок феномену психологічного благополуччя особистості, воно є багатовимірним конструктом, який

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

включає як гедонічні (емоційне благополуччя), так і евдемонічні (функціонування та розвиток) аспекти. Згідно з моделлю К. Ріффа та К. Кейеса (2015), психологічне благополуччя включає такі фактори як: самоприйняття, особистісне зростання, мету в житті, позитивні стосунки з іншими, управління навколишнім середовищем та автономію.

Diener (1999) розглядає психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття, що містить загальну задоволеність життям, а також різницю між переживанням негативних та позитивних емоцій. В свою чергу, Bradburn (1969) також вказує на те, що переважання позитивних емоцій і мінімум негативних емоцій свідчить про високий рівень благополуччя. Відомий дослідник (Seligman, 2018) вивчає щастя як синонім благополуччя (модель PERMA) та вказує на те, що воно містить п'ять основних компонентів: позитивні емоції, залученість, відносини, значення та досягнення.

Загалом можна констатувати, що психологічне благополуччя особистості невід'ємно пов'язане з концепціями гармонійного та повноцінного життя, представленими в різних наукових підходах. Дослідники визначають психологічне благополуччя як стан, який не пов'язаний зі стресом або будь-якими особистими чи професійними труднощами (Братусь, 1997; Еріксон, 1970; Морено, 1960; Юнг, 1933). Вказується також, що цей стан досягається завдяки успіхам у професійній сфері, гармонійними відносинами у особистому житті, реалізації потенціалу та самопізнанню (Дінер, 1999; Фромм, 1955; Хорні, 1922).

Слід зазначити і те, що феномен психологічного благополуччя, як складова психічного здоров'я, відображає основні положення психодинамічного підходу (Адлер, 1930; Бьюдженталь, 1976), екзистенційно-гуманістичного напрямку (Маслоу, & Роджерс, 1970; Франкл, 1990) та позитивної психології (Мартін, Селігман & Чіксентміхайі, 1991).

На нашу думку, для оцінки психологічного стану особистості найбільш повною та інформативною є 6-факторна модель К. Ріффа (2015). Ця модель, відома як «Шкали психологічного благополуччя», об'єднує шість ключових аспектів, які в сукупності відображають загальний стан психологічного благополуччя, але кожен з них може бути досліджений окремо, як незалежний фактор, що впливає на різні сфери життя людини (Ryff & Keyes, 2015):

- Фактор *«позитивні відносини»* відображає якість та кількість довірливих зав'язків з оточенням, рівень відкритості, теплоти та підтримки у відносинах.

- Фактор *«автономія»* включає незалежність та самостійність особистості, її здатність протистояти зовнішньому тиску, незалежність від думки інших та вміння керувати своєю поведінкою.

- Фактор *«керування оточенням»* вказує на здатність особистості ефективно використовувати можливості для задоволення особистих потреб та досягнення цілей, а також рівень компетентності та контролю над зовнішніми обставинами.

- Фактор *«особистісне зростання»* відображає прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду, відчуття реалізації свого потенціалу та постійне самовдосконалення.

- Фактор *«цілі в житті»* розглядає наявність відчуття мети, спрямованості та осмисленості життя.

- Фактор *«самоприйняття»* аналізує ставлення до себе, свого минулого, а також реалістичність самооцінки, включаючи прийняття як позитивних, так і негативних аспектів своєї особистості.

Ми вважаємо, що цінно в цій моделі враховувати гендерні, культурні та вікові відмінності.

Представники індивідуалістичних культур схильні до вищих показників факторів у самоорієнтованих сферах, таких як «самоприйняття», «автономія» та «особистісне зростання», тоді як представники колективістських культур надають більшого значення фактору «позитивні відносини» з іншими.

Також з віком зазвичай зростають показники факторів «керування оточенням» та «автономії», тоді як показники факторів «особистісне зростання» та «цілі у житті» можуть

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

знижуватися. Але, якщо брати до уваги гендерні відмінності, слід зазначити, що жінки, незалежно від віку, часто демонструють вищі показники факторів «позитивні відносини» та «особистісне зростання».

Розглядаючи питання чинників психологічного благополуччя та опираючись на аналіз його ресурсів і детермінант – зустрічаємо широкий спектр інших різноманітних факторів. Ці фактори можуть бути класифіковані як зовнішні та внутрішні, об'єктивні та суб'єктивні, охоплюючи соціально-економічні, генетичні, культурологічні, екзистенційні, світоглядні, ціннісні, емоційні, поведінкові, когнітивні та вольові аспекти (Каргіна, 2017).

Узагальнено, ключові фактори психологічного благополуччя особистості визначаються як:

- 1) *соціальні*: задоволення своїм місцем у суспільстві, якістю міжособистісних стосунків, статусом у своєму найближчому оточенні, а також зацікавленість у розвитку суспільства в цілому, що відображає відчуття спільності.
- 2) *духовні*: відчуття зв'язку з культурними цінностями суспільства, можливість брати участь у їхньому збагаченні, розуміння сутності та призначення людини, а також усвідомлення сенсу свого життя.
- 3) *фізичні*: відмінне самопочуття, енергійність та комфорт у своєму тілі.
- 4) *матеріальні*: задоволення своїми матеріальними потребами, такими як житло, харчування та відпочинок, а також стабільність свого матеріального становища.
- 5) *психологічні*: гармонія між психічними процесами та функціями, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги.

Серед ресурсів, що сприяють психологічному благополуччю, вчені виділяють такі якості, як віра в себе, енергійність, здатність контролювати свої дії, стійкість до життєвих труднощів, позитивне сприйняття дійсності, орієнтація на майбутнє, самодостатність, відчуття зв'язку з іншими та багато інших. Екзистенційні ресурси, такі як здатність до самотрансценденції, вміння дивитися на себе збоку, усвідомлення свого існування, індивідуальність, свобода вибору, відповідальність, незалежність, пошук сенсу життя, віра, стійкість до стресу, сприйняття часу та довіра, відіграють особливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя.

Отже, аналіз наукових досліджень визначає, що психологічне благополуччя є складним явищем, яке формується під впливом різноманітних факторів, що охоплюють усі сфери життя людини. Так, життєві обставини формують контекст, у якому людина оцінює всі вищезгадані фактори. Тому стабільність та передбачуваність, як на особистому, так і на суспільному рівнях, сприяють впевненості та комфорту.

Однак, невизначеність, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна, ускладнює дослідження психологічного благополуччя.

Не зважаючи на те, що за відомим дослідником стресу Г. Сельє (1970), стрес може бути продуктивним, поки не переросте в дистрес, то розуміння впливу невизначеності на психологічне благополуччя жінок, може відкрити нові можливості для розвитку такого психологічного феномену як постравматичне зростання в умовах війни.

Невизначеність, у психологічному контексті, описується як ситуація подвійності, суперечливості та недостатності інформації. Вона виникає в умовах мінливості та непередбачуваності, коли рішення приймаються без повної інформації.

Війна, безумовно, створює умови невизначеності, що впливають на психологічне благополуччя жінок. Вона також спричиняє колективну воєнну травму, яка матиме довготривалі наслідки для суспільства, розпадаючись на індивідуальні психологічні травми.

Piotrowski et al. (2023) провели дослідження, яке оцінювало рівень стресу, резильєнтності та самоефективності серед жінок з України, Польщі, Словаччини та Румунії у третьому місяці війни. Результати показали, що українські жінки мали найвищий рівень стресу та найнижчий рівень резильєнтності та самоефективності порівняно з жінками з інших країн.

Дослідження, проведене в 2024 році, показало всі ризики та наслідки війни для ментального здоров'я українців. Було виявлено, що жінки, які перебувають у зонах активних бойових дій, мають підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресивних станів (Іванова та ін., 2024).

Петухова та ін. (2023) у своїй статті аналізують фактори, що знижують і відновлюють рівень психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Вони підкреслюють важливість соціально-психологічної підтримки, психоедукації та профілактики емоційного виснаження.

Дворник (2020) вивчає психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. Вона наголошує на важливості адаптаційних стратегій та розвитку психологічного благополуччя в умовах соціальних змін.

Мілютіна та Макарук (2022) досліджують психологічне благополуччя вагітних жінок під час війни. Вони виявили, що вагітні жінки мають підвищений рівень тривожності та знижений рівень психологічного благополуччя порівняно з невагітними жінками. В свою чергу, Карашчук (2021) розкриває вплив війни на психологічне благополуччя жінок, фокусуючи увагу на адаптаційних механізмах психіки і підтримці з боку спільнот.

Інші дослідники аналізують вплив психологічного стресу на здоров'я жінок в умовах військових дій, зокрема, підкреслюють важливість психосоціальної підтримки (Ніконова & Коваленко, 2022).

Тобто існують фактори, що детермінують психологічне благополуччя жінок в умовах війни та знижують його рівень. При цьому самі унікальні екстремальні умови війни є одним з вагомих чинників психологічного благополуччя.

Відомі дослідники у галузі психології та психічного здоров'я давно звернули увагу на можливий успішний розвиток особистості, яка пережила чи переживає травматичний досвід. Так, у науковому просторі з'явився термін «посттравматичне зростання», що визначає позитивні зміни у розвитку особистості внаслідок несприятливих ситуацій. Було з'ясовано, що на посттравматичне зростання впливають такі персональні характеристики особистості, як локус контролю, оптимізм, самеєфективність, стійкість, резильєнтність, конгруентність та креативність. Більшість з цих характеристик тим чи іншим чином є складовими психологічного благополуччя особистості (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Посттравматичне зростання базується на позитивних ресурсах особистості, які активізує травма, та у внутрішніх і зовнішніх змінах за такими факторами, як «позитивні відносини», «самосприйняття» і «погляд на життя». Персональні характеристики особистості, що сприяють цьому зростанню, включають позитивне ставлення до обставин і мають багато спільного з концепцією толерантності до невизначеності. Толерантні до невизначеності жінки характеризуються тим, що не сприймають невизначені ситуації як загрозливі та конструктивно ставляться до конфліктів і розуміють, що не всі обставини є відомими. Ці ситуації не викликають у них великого дискомфорту.

Психологічне благополуччя жінок в умовах невизначеності, таких як війна, має свої вразливі компоненти-фактори, такі як «управління середовищем», «цілі у житті» та «автономія». Проте є значний потенціал для їх підвищення за факторами: «позитивні відносини», «особистісне зростання» та «самоприйняття». Розвиток стресостійкості, резильєнтності та толерантності до невизначеності у жінок сприяє кращій адаптації до невідомих ситуацій та може відкрити шлях до особистісного зростання і покращення стосунків із оточенням.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Здійснене теоретичне дослідження психологічного благополуччя жінок в умовах війни дає нам підставу зробити наступний висновок: досягнення психологічного благополуччя жінок в умовах війни ґрунтується на використанні власних внутрішніх ресурсів, що залежить від їх усвідомленості та реалізації в теперішньому моменті, а також від можливості розвитку самодетермінаційних здібностей у майбутньому. Важливим залишається питання дослідження взаємозв'язку

Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

психологічного благополуччя з посттравматичним зростанням, що може бути детерміновано тими травмами, що переживають жінки в українських реаліях війни. Перспективи подальших досліджень зосереджені на детальному вивченні факторів психологічного благополуччя та посттравматичного зростання жінок в умовах війни та розробці ефективних психологічних інтервенцій для їх досягнення.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Бевза, О. Скільки українців мають психологічні проблеми: нові дані ВООЗ. Взято з: https://health.24tv.ua/kriza-psiichnogo-zdorovya-ukrayini-opublikovali-analiz-danih_n2761227.
- Вернік, О. Л. (2019). *Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів*. Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Дворник, М. (2020). Психологічне благополуччя під час переходу від війни до миру. *Міжнародний журнал соціальної психології*, 15(2), 134-148.
- Іванова, О., Петренко, В., & Шевченко, Т. (2024). Ризики та наслідки війни для ментального здоров'я українців. *Журнал українських психологічних досліджень*, 12(4), 56-73.
- Карашчук, І. В. (2021). Вплив війни на психологічне благополуччя жінок: Адаптаційні механізми та підтримка з боку спільнот. *Український журнал психологічного здоров'я*, 13(1), 102-119.
- Каргіна, Н. В. (2017). *Значення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя людини*. Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу. Одеса: Видавничий дім «Гельветика».
- Мілютіна, К. Л., & Макарук, К. М. (2022). Психологічне благополуччя вагітних жінок під час війни. *Український журнал психологічного здоров'я*, 11(2), 101-115.
- Ніконова, О. А., & Коваленко, С. Ю. (2022). Вплив психологічного стресу на здоров'я жінок в умовах військових дій: Важливість психосоціальної підтримки. *Психологічний журнал конфліктів та миру*, 6(2), 58-74.
- Петухова, І. О., Іваненко, А. В., & Кузнецова, М. А. (2023). Фактори, що знижують і відновлюють рівень психологічного благополуччя в умовах війни. *Психологічний журнал конфліктів та миру*, 5(1), 44-59.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological well – being*. Chicago: Aldine Pub. Co.
- Diener, E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125. N.2.
- Piotrowski, P., Kowalska, M., Novak, A., & Radu, V. (2023). Stress levels, resilience, and self-efficacy among women from Ukraine, Poland, Slovakia, and Romania during the third month of the war. *European Journal of Conflict Psychology*, 8(3), 87-102.
- Ryff, C. D., & Singer, J. H. (2008). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 94. N.2.
- Seligman, M. (2018). *Seligman's FARM+Model Explained: A Theory of Wellbeing*. Available at. Retrieved from <https://positivepsychology.com/permamodel>.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. Vol. 15(1).
- The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. (2009) Dordrecht – Heidelberg – London – New York: Springer.

REFERENCES

- Bevza, O. Skilky ukrainsiv maiut psykhologichni problemy: novi dani VOOZ. Vziato z: https://health.24tv.ua/kriza-psiichnogo-zdorovya-ukrayini-opublikovali-analiz-danih_n2761227https://health.24tv.ua/kriza-psiichnogo-zdorovya-ukrayini-opublikovali-analiz-danih_n2761227.
- Vernik, O.L. (2019). *Subiektivne i psykhologichne blahopoluchchia: problema intehratsii*. Випуск 24, 2025. Збірник наукових праць РДГУ

evdeimonichnoho i hedonistychnoho pidkhodiv. Materialy vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.

Dvornyk, M. (2020). Psykholohichne blahopoluchchia pid chas perekhodu vid viiny do myru. *Mizhnarodnyi zhurnal sotsialnoi psykholohii*, 15(2), 134-148.

Ivanova, O., Petrenko, V., & Shevchenko, T. (2024). Ryzyky ta naslidky viiny dla mentalnoho zdorovia ukraintsev. *Zhurnal ukrainskykh psykholohichnykh doslidzhen*, 12(4), 56-73.

Karashchuk, I.V. (2021). Vplyv viiny na psykholohichne blahopoluchchia zhinok: Adaptatsiini mekhanizmy ta pidtrymka z boku spilnot. *Ukrainskyi zhurnal psykholohichnoho zdorovia*, 13(1), 102-119.

Karhina, N.V. (2017) *Znachennia osobystisnykh resursiv u zabezpechenni psykholohichnoho blahopoluchchia liudyny*. Hlobalni vyklyky pedahohichnoi osvity v universytetskomu prostori: materialy III Mizhnarodnoho Konhresu. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka».

Miliutina, K.L., & Makaruk, K.M. (2022). Psykholohichne blahopoluchchia vahitnykh zhinok pid chas viiny. *Ukrainskyi zhurnal psykholohichnoho zdorovia*, 11(2), 101-115.

Nikonova, O. A., & Kovalenko, S.Iu. (2022). Vplyv psykholohichnoho stresu na zdorovia zhinok v umovakh viiskovykh dii: Vazhlyvist psykhosotsialnoi pidtrymky. *Psykholohichnyi zhurnal konfliktiv ta myru*, 6(2), 58-74.

Pietukhova, I.O., Ivanenko, A.V., & Kuznetsova, M.A. (2023). Faktory, shcho znyzhuiut i vidnovliuiut riven psykholohichnoho blahopoluchchia v umovakh viiny. *Psykholohichnyi zhurnal konfliktiv ta myru*, 5(1), 44-59.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological well – being*. Chicago: Aldine Pub. Co.

Diener, E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125. N.2.

Piotrowski, P., Kowalska, M., Novak, A., & Radu, V. (2023). Stress levels, resilience, and self-efficacy among women from Ukraine, Poland, Slovakia, and Romania during the third month of the war. *European Journal of Conflict Psychology*, 8(3), 87-102.

Ryff, C. D., Keyes, C. L. (2015). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69.

Seligman, M. (2018). Seligman's FARM+Model Explained: A Theory of Wellbeing. Available at. Retrieved from <https://positivepsychology.com/permamodel>.

Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. Vol. 15(1).

The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. (2009) Dordrecht – Heidelberg – London – New York: Springer.

THEORETICAL INSIGHTS INTO WOMEN'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING UNDER CONDITIONS OF WAR

Olena Storozh,

Ph.D. in Psychology

Associate Professor

Department of General Psychology,

Psychodiagnostics and Psychotherapy

Rivne State University of Humanities

Rivne, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-2197-1282>

Olena Demianiuk,
Senior Lecturer in Psychology
Department of General Psychology,
Psychodiagnostics and Psychotherapy
Rivne State University of Humanities
Rivne, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-7666-3359>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.440

Abstract. *The article reviews the theoretical aspects of women's psychological well-being during wartime, aiming to identify the main influencing factors and determine key pathways for its development and support in contemporary Ukrainian realities. The concept of “psychological well-being” is examined as the realization of an individual’s potential under specific life circumstances, achieved through a dynamic balance between social demands and personal development. It has been found that the content and structure of psychological well-being are a matter of debate in modern psychological science. The analysis allowed us to identify several factors of women's psychological well-being in wartime conditions: social, psychological, material, etc. The theoretical study led us to conclude that achieving psychological well-being for women in wartime is based on utilizing their internal resources, which depends on their awareness and realization in the present moment, as well as the ability to develop self-determination skills in the future. An important issue is the connection between psychological well-being and post-traumatic growth, which can be determined by the traumas experienced by women in the Ukrainian realities of war. Future research perspectives focus on an in-depth study of the factors of psychological well-being and post-traumatic growth of women in wartime and the development of effective psychological interventions to achieve them.*

Keywords: *psychological well-being, happiness, life satisfaction, conditions of uncertainty, self-determination, psychological resources, post-traumatic growth.*

Стаття надійшла до редакції 12.05.2025 р