

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ І ЗАДОВОЛЕНІСТЬ НЕЮ В ЧАСИ ВІЙНИ

Чайка Г. В.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
вул. Паньківська, 2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0001-7799-1314
Chaika_g@hotmail.com*

Ключові слова: *якість життя, задоволеність якістю життя, військовий стан, ресурси особистості.*

У статті досліджено, як жителі України ставляться до якості свого життя, які аспекти життя змінилися під час війни, а які залишилися незмінними. Мета статті – порівняти задоволеність українців якістю життя в період до початку широкомасштабної війни та в період її продовження. Для вивчення задоволеності якістю життя було взято відповідну методику «Вивчення якості життя особистості» О. Чиханцової. Опитування проводилися серед жителів України, перше – у 2020 році, а друге – у травні – червні 2023 року, тобто на другому році війни. Це означає що вимірювалася не гостра реакція на стрес на початку воєнних дій, а вже довготривале, хронічне переживання стану війни. Було виявлено, що майже всі показники задоволеності знизилися. На статистично значимому рівні не змінилась задоволеність рівнем своєї освіти і професійною діяльністю, кваліфікаціями, вибраними та отриманими до війни. Також не змінилась задоволеність якістю навколишнього середовища і політико-економічним станом країни проживання, проте ці показники були низькі ще до початку війни. Зниження задоволеності рівнем безпеки найсильніше, такий результат очевидний у країні, де ніхто не може відчувати, що їх життя захищене від ворожих дій. Зниження задоволеності собою можна пояснити станом розпачу, відчуттям неможливості впливати на події власного життя в умовах війни. Зниження задоволеності сімейним життям, якістю спілкування з друзями, близькими та сім'єю відображає розрив родинних та дружніх зав'язків через війну. Задоволеність станом свого здоров'я також суттєво знизилася, що вказує на розвиток посттравматичних психологічних розладів як гострої, так і хронічної форм. На жаль, неможливо змінити такий об'єктивний негативний чинник поточного стану нашого суспільства, як війна, але можна віднайти внутрішні, психологічні ресурси особистості, які допоможуть людині пережити складні часи, зберегти психічне здоров'я і психологічне благополуччя і тим самим підвищити задоволеність якістю власного життя. Тож саме ці питання вбачаємо перспективними для подальшої наукової роботи.

QUALITY OF LIFE AND LIFE SATISFACTION IN TIMES OF WAR

Chaika G. V.

Candidate of Psychological Sciences,
Senior Researcher at the Laboratory of Personality Psychology
H. S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Pankivska str., 2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7799-1314
Chaika_g@hotmail.com

Key words: *quality of life, satisfaction with quality of life, military status, personal resources.*

The article investigated how people of Ukraine estimated quality of their life, which aspects of the quality of life changed during the war, and which remained unchanged. The article's purpose was to compare the satisfaction of Ukrainians with quality of their life before the start of a large-scale war and during this war. To study satisfaction with quality of life, the appropriate method "Study of an Individual's Quality of Life", developed by O. Chykhantsova was used. The surveys were conducted among residents of Ukraine, the first one was organised in 2020 (before the war), and the second one was done in May – June 2023, in the second year of the war. This means that we measured not an acute reaction to the stress at the war beginning of, but a long-term, chronic experience of the state of war. Almost all satisfaction indicators decreased. Satisfaction with one's education and professional activities, as well as qualifications chosen and obtained before the war, did not change at a statistically significant level. Satisfaction with quality of the environment and the political- economic state of the country also did not change, but these indicators were low even before the war. Satisfaction with security decreased the strongest, this result was obvious in a country where no one could feel that their life was protected from hostile actions. The decrease in self-satisfaction can be explained by a state of despair, a feeling of inability to influence the events of one's own life in conditions of war. Decreased satisfaction with family life, quality of communication with friends, loved ones and family reflects the rupture of family and friendship ties due to the war. Satisfaction with one's health also decreased significantly, which indicated the development of post-traumatic psychological disorders of both acute and chronic forms. We cannot change such an objective negative factor of the current state of our society as war, but we can find an individual's internal, psychological resources that help them survive difficult times, maintain mental health and psychological well-being, and thereby increase satisfaction with quality of their own life, and namely these issues we see as promising for our further scientific work.

Постановка проблеми. Сьогодні Україна та її громадяни переживають найскладніший період соціального життя – війну. Війна зачепила всіх жителів країни: хтось був мобілізований та відправлений на фронт, хтось був змушений покинути свою домівку, хтось утратив рідних на війні, а інші – майно; жителі багатьох міст потерпають від обстрілів, а всі жителі країни – від постійної нестачі електрики. Зрозуміло, що все це негативно позначається на якості життя людей. У цій роботі ми спробуємо дослідити, як жителі України ставляться до якості свого життя, які аспекти їхнього

життя змінилися під час війни, а які залишилися незмінними.

Якість життя визначається по-різному залежно від галузі науки, в якій вивчається цей феномен, теоретичної орієнтації та дослідницьких цілей, висунутих дослідниками. Якщо говорити найбільш широко, якість життя – це багатогранне поняття, яке описує рівень загального щастя людини, що будується на суб'єктивному та об'єктивному оцінюванні всіх аспектів її життя. Множинність визначень якості життя у світлі теоретичних підходів до її вивчення призвела до

відсутності згоди щодо єдиного поняття якості життя [1]. Д. Фелс і Дж. Перрі [2] визначили якість життя як загальне щастя, яке є результатом суб'єктивного та об'єктивного оцінювання фізичного, матеріального, соціального та емоційного щастя, а також рівня особистісного розвитку людини та її цілеспрямованої діяльності. О. Віговська пише, що якість життя – це суб'єктивне відчуття, близьке до щастя й особистого благополуччя [3].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВОЗ) визначає якість життя таким чином: «Якість життя – це сприйняття людиною своєї позиції в житті, в контексті культури і системи цінностей, в яких вона живе, а також у зв'язку з її цілями, очікуваннями, стандартами і переживаннями» [4]. Тобто якість життя – це соціально-психологічний феномен, який виявляється в задоволеності людиною різними сферами свого життя. Якість життя людини має багато детермінант, включаючи цінності, цілі, культуру та середовище, в якому людина живе, бажання, потреби тощо.

На думку О.А. Чиханцової, якість життя слід трактувати як рівень розвитку та ступінь задоволення розвинених потреб та інтересів особистості, бо психологічне благополуччя, автономія, різні можливості, здібності особистості є потребами та інтересами. Так, категорія «якість життя» відображає умови людського існування, а також рівень розвитку і ступінь задоволення комплексом високорозвинених потреб та інтересів особистості [5]. Далі дослідниця вказує, що вимірювання якості життя зазвичай доповнюється виміром щастя або психологічного благополуччя та розглядається як баланс між позитивними і негативними емоціями. Це означає, що психологічна сторона якості життя особистості проявляється передусім у тому, як сама людина визначила для себе межі та рамки свого благополуччя, пріоритети у своєму житті, як оцінює свої можливості для задоволення потреб, і чим вона детермінує наявний потенціал для досягнення свого індивідуального рівня якості життя [6].

А. Алексінська [7] підкреслює відмінність понять «якість життя» і «відчуття якості життя». Дослідниця вважає неприпустимим підмінювання і паралельне використання цих термінів і відносить якість життя до об'єктивного виміру, а відчуття якості життя – до суб'єктивного. Автор підкреслює, що питання якості життя зумовлене зовнішніми умовами й об'єктивною реальністю конкретної людини, які стають джерелом подразників і життєвого досвіду. Натомість відчуття якості життя визначається на рівні суб'єктивного ставлення до навколишньої реальності як такого, що формується через емоції і відчуття. Дж. Зіванні й інші автори в якості життя виділяють емоційний компонент (щастя) і когнітивно-сприймальний (задоволення якістю життя) [3].

Задоволеність якістю життям включає широкий спектр чинників, зокрема емоційне благополуччя, якість міжособистісних стосунків та професійні досягнення. Також на задоволеність якістю життя впливають: інтерес до життя, рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей, узгодженість між поставленими та реальними цілями; позитивна оцінка власних якостей і вчинків; загальний позитивний фон настрою, причому основним складником індексу життєвої задоволеності є емоційна складова частина [8].

Ж.П. Вірна розглядає поняття задоволеності життям у студентів як феномен, пов'язаний зі сформованістю раціонального ставлення до здоров'я, розвиненістю самоприйняття й прийняття інших, толерантністю й позитивним сприйняттям обставин [9].

Загалом, основними компонентами задоволеності якістю життя можна назвати:

1. Емоційне благополуччя: почуття радості, оптимізму та позитивне ставлення до життя в цілому. Людина з високою задоволеністю життям зазвичай частіше відчуває позитивні емоції, ніж негативні;

2. Задоволеність різними сферами життя, тобто оцінювання свого здоров'я, фінансового становища, роботи, стосунків, рівня освіти та інших важливих аспектів. Кожна із цих сфер може по-різному впливати на загальну задоволеність життям;

3. Усвідомленість і прийняття себе, адже людина задоволена життям, коли приймає свої сильні й слабкі сторони, відчуває внутрішню гармонію і цілісність;

4. Наявність цілей і сенсу життя. У людей, які мають ясні цілі та бачення свого майбутнього, рівень задоволеності життям зазвичай вищий, оскільки вони відчувають значущість своєї діяльності [10].

Підвищення (або зниження) задоволеності якістю життям у населення має глибокі наслідки не лише для окремої людини, а й для суспільного прогресу. Вищий рівень задоволеності життям пов'язаний з різноманітними позитивними результатами, як психологічними, так і соціальними, економічними. На жаль, в умовах сьогодення ми не можемо говорити про підвищення якості життя громадян України. Все, що можна зробити, – це виявити ті аспекти задоволення якістю життя, які постраждали найменше, щоб вони змогли стати «точками зростання» в майбутньому.

Мета статті – порівняти задоволеність українців якістю життя в період до початку широкомасштабної війни та в період її продовження.

Перше опитування проводилося у 2020 році серед жителів України (здобувачів вищої освіти, відвідувачів курсів психологічного зростання тощо) [6]. В опитуванні взяло участь 78 осіб (від 19 до 40 років, середній вік – 34 роки, чоловіків – 31, решта – жінки).

У другому опитуванні взяли участь громадяни України з усіх областей, залучені на добровільній основі через механізм соціальної реклами на Фейсбукі. Для залучення до опитування респондентам пообіцяли і надали результати за їхніми відповідями. Це опитування проводилося у травні – червні 2023 року. Усього друга вибірка складалася із 115 осіб, віком від 18 до 65 років, середній вік – 47 років. Чоловіків – 30, решта – жінки.

Для вивчення задоволеності якістю життя була взята відповідна методика «Вивчення якості життя особистості» О. Чиханцової [11].

Для статистичного оброблення даних використовувався статистичний пакет IBM SPSS Statistics v.23.

Виклад основного матеріалу. У таблиці 1 представлено середні дані різних показників, що описують якість життя і які були отримані на двох вибірках: до початку війни і під час її продовження. Зауважимо, що друге опитування проводилося у травні – червні 2023 року, тобто на другому році війни. Це означає що вимірювалася не гостра реакція на стрес початку воєнних дій, а вже довготривале, хронічне переживання стану війни.

Максимальний можливий бал задоволеності – 7 (висока задоволеність), а мінімальний – 1 (низька задоволеність), середнє математичне значення задоволеності – 4 (середня задоволеність).

Як видно з таблиці, під час війни знизилася майже всі показники задоволеності, крім задоволеності якістю навколишнього середовища і політико-економічним станом країни, при цьому другий показник був на низькому рівні ще до початку війни. Кидається в очі дуже сильне зниження задоволеності рівнем своєї безпеки: з рівня вище середнього до війни до рівня нижче середнього після її початку.

Проведемо тепер статистичне порівняння середніх, щоб виявити, чи існують відмінності для досліджуваних показників для двох часових зрізів. Розрахований для кожного показника критерій Шапіро-Уїлка виявив, що розподіл отриманих значень не є нормальним, тому для порівняння груп використовувався U-критерій Манна-Уїтні. У таблиці 2 показані результати порівняння досліджуваних показників для двох часових зрізів за U-критерієм Манна-Уїтні для незалежних вибірок.

Як видно з таблиці, не змінилась задоволеність рівнем своєї освіти. Рівень освіти не залежить або дуже малою мірою залежить від війни, оскільки він, імовірно, був уже отриманий до початку війни, або студенти віднайшли засоби продовжити своє навчання. Не змінилась задоволеність своїм навчанням/ професійною діяльністю, проте знизилась задоволеність рівнем фінансового забезпечення. Це можна інтерпретувати так, що

Таблиця 1

Задоволеність якістю життя до початку війни і під час продовження війни

	Час опитування	Середнє	Середньокв. відхилення
Задоволеність своїм сімейним життям	під час продовження війни	4,16	1,73
	до початку війни	4,79	1,48
Задоволеність своїм навчанням / професійною діяльністю	під час продовження війни	4,40	1,44
	до початку війни	4,67	1,41
Задоволеність собою	під час продовження війни	4,25	1,40
	до початку війни	4,86	1,14
Задоволеність рівнем своєї освіти	під час продовження війни	4,92	1,26
	до початку війни	5,03	1,17
Задоволеність якістю навколишнього середовища	під час продовження війни	3,80	1,29
	до початку війни	3,49	1,31
Задоволеність станом свого здоров'я	під час продовження війни	3,60	1,31
	до початку війни	4,30	1,29
Задоволеність політико-економічним станом країни, в якій проживаєте	під час продовження війни	2,71	1,36
	до початку війни	2,52	1,06
Задоволеність рівнем власного фінансового забезпечення	під час продовження війни	2,82	1,33
	до початку війни	4,26	1,25
Задоволеність рівнем своєї безпеки	під час продовження війни	2,78	1,29
	до початку війни	4,79	1,48
Оцініть якість Вашого спілкування з друзями, близькими та сім'єю	під час продовження війни	4,48	1,35
	до початку війни	5,34	1,01
Оцініть, будь ласка, Ваш рівень якості життя загалом	під час продовження війни	3,80	1,24
	до початку війни	4,86	1,07

Таблиця 2

Порівняння показників задоволеністю якістю життя для вибірок опитаних до початку війни і під час продовження війни

	U Манна-Уїтні	Асимптотична значимість (2-бічна)
Задоволеність своїм сімейним життям	2,328,500	,027
Задоволеність своїм навчанням/професійною діяльністю	2,763,500	,320
Задоволеність собою	2,235,500	,004
Задоволеність рівнем своєї освіти	2,968,000	,776
Задоволеність якістю навколишнього середовища	2,624,500	,132
Задоволеність станом свого здоров'я	2,153,500	,002
Задоволеність політико-економічним станом країни, в якій проживаєте	2,832,000	,450
Задоволеність рівнем власного фінансового забезпечення	1,381,500	,000
Задоволеність рівнем своєї безпеки	916,500	,000
Оцініть якість вашого спілкування з друзями, близькими та сім'єю	1,905,500	,000
Оцініть, будь ласка, ваш рівень якості життя загалом	1,534,000	,000

досліджувані не зневірилися у виборі професії, але у країні спостерігається дуже складна загальна економічна ситуація, що проявляється в зростанні цін та податків. Крім того, багато людей утратили повністю або частково своє майно, і все це своєю чергою негативно впливає на задоволеність власним фінансовим станом. Також не змінилась задоволеність якістю навколишнього середовища і політико-економічним станом країни проживання, але задоволеність цими показниками була низькою ще до початку війни. Зниження задоволеності рівнем безпеки найсильніше, такий результат очевидний у країні, де ніхто не може сховатися від ворожих бомб. Зниження задоволеності собою можна пояснити станом розпачу, відчуттям неможливості впливати на події власного життя в умовах війни, оскільки ситуація занадто невизначена, складно планувати життя не тільки на кілька років, а й просто на кілька днів наперед. Зниження задоволеності сімейним життям, якістю спілкування з друзями, близькими та сім'єю відображає той факт, що багато сімей фактично були роз'єднані, жінки та діти стали біженцями, покинули рідні домівки і втратили зв'язки зі своїми друзями або родичами, чоловіки були мобілізовані й також їх зв'язок із рідними і близькими ослабнув.

Задоволеність станом свого здоров'я також суттєво знизилася. У питанні не уточнювали, чи йдеться про фізичне або про психічне здоров'я. Можна очікувати зниження саме психічного здоров'я, розвитку агресивних, депресивних або тривожних станів. Отриманий результат відповідає даним з роботи М.Г. Ткалич [12] де визначено, що психоемоційні стани мешканців України тяжіють до негативного полюса, хоча дисбаланс емо-

цій між позитивними і негативними є незначним. Планування життя (горизонт планування) зужено в більшості респондентів, майже половина планує своє життя або на дуже обмежений період, або не планує взагалі. Усе вищесказане призводить до закономірного зниження рівня загальної якості життя.

Як зазначала Ж. Вірна, переживання задоволеності життям супроводжується адаптаційним фоном життєвої реалізації. Отже, закономірною є потреба пошуку особистісних ресурсів для підвищення життєстійкості, покращення психологічного здоров'я і якості життя в результаті [9]. Внутрішні ресурси позитивно пов'язані з психічним здоров'ям, нейтралізують негативний вплив стресу, опосередковують позитивний вплив соціальної підтримки на психічне здоров'я, а отже, і на задоволеність якістю життя [13; 14]. А. Алборц [15] вважає, що задоволення індивідуальних потреб особистості веде до покращення якості життя, а для задоволення цих індивідуальних потреб необхідні внутрішні ресурси особистості. В. Р. Дорожкін і Б. П. Лазоренко зазначають, що довіра до себе та свого оточення, турбота про спільне благополуччя, відкритість до новизни та особистісних змін можуть стати тими особистісними ресурсами, що підтримують психологічне благополуччя і задоволеність якістю життя в умовах війни [16]. На жаль, ми не можемо змінити такий об'єктивний негативний чинник поточного стану нашого суспільства, як війна, але психологи-науковці можуть віднайти внутрішні, психологічні ресурси особистості, які допоможуть їй пережити складні часи, зберегти психічне здоров'я і психологічне благополуччя і тим самим підвищити задоволеність якістю власного життя.

Висновки. У роботі проведено порівняння задоволеності українців якістю життя в період до початку широкомасштабної війни та в період її продовження. Було виявлено, що майже всі показники задоволеності знизилися. На статистично значимому рівні не змінилась задоволеність рівнем своєї освіти та професійною діяльністю як кваліфікаціями, вибраними та отриманими до війни. Також не змінилась задоволеність якістю навколишнього середовища і політико-економічним станом країни проживання, проте ці показники були низькими ще до початку війни. Зниження задоволеності рівнем безпеки найсильніше, такий результат очевидний у країні, де ніхто не може відчувати, що їх життя захищене від ворожих дій. Зниження задоволеності собою можна пояснити станом розпаду, відчуттям неможливості впливати на події власного життя в умовах війни. Зниження задоволеності сімейним жит-

тям, якістю спілкування з друзями, близькими та сім'єю відображає розрив родинних та дружніх зв'язків через війну. Задоволеність станом свого здоров'я також суттєво знизилася, що вказує на розвиток посттравматичних психологічних розладів як гострого, так і хронічного стану. Усе вищесказане призводить до закономірного зниження рівня загальної якості життя.

Як зазначалося, неможливо змінити такий об'єктивний негативний чинник поточного стану нашого суспільства, як війна, але можна віднайти внутрішні, психологічні ресурси особистості, які допоможуть їй пережити складні часи, зберегти психічне здоров'я і психологічне благополуччя і тим самим підвищити задоволеність якістю власного життя. Тож саме ці питання ми вбачаємо перспективними для нашої подальшої наукової роботи.

Подяки. Дякуємо Олені Чиханцовій за люб'язно надані матеріали для дослідження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Arnout A., Quality of Life: The Concept and Interventions. *Well-Being Across the Globe*. 2023. С. 158–268. doi: 10.5772/intechopen.108610
2. Felce D., Perry J. Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*. 1995. № 16(1). С. 51–74.
3. Віговська О.О. Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2013. № 2 (32). С. 161–165.
4. WHOQOL: Measuring Quality of Life. *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/toolkits/whoqol>
5. Чиханцова О.А. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 17 (6). С. 234–241.
6. Чиханцова О.А. Якість життя особистості: теоретичний аспект. У кн.: *XI Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин»*. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори, 2019. С. 191–194.
7. Aleksńska A. Pojęcie jakości życia. *Psychologia.net.pl portal psychologiczny*. 18.10.2006. URL: www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=231
8. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка*. 2018. Т. VII. Вип. 45. С. 120–129.
9. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
10. Задоволеність життям це. *Психологічна енциклопедія. Український психологічний ХАБ*. URL: <https://www.psykholoh.com/post>
11. Chykhantsova, O.A. A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2020. № 4. С. 11–28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1
12. Ткалич М.Г. Емоції та резиліентність особистості у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 70–75. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8>
13. Bovier P.A., Chamot E., Perneger T.V. Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Qual. Life Res*. 2004. № 13, С. 161–170. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4>
14. Greimel E., Kato Y., Müller-Gartner M., Salchinger B., Roth R., Freidl W. Internal and External Resources as Determinants of Health and Quality of Life. *PLoS One*. 2016. May 2. № 11(5). doi:10.1371/journal.pone.0153232.
15. Alborz A. The Nature of Quality of Life: A Conceptual Model to Inform Assessment: *The Nature of QoL. Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*. 2017. № 14. С. 15-30. 10.1111/jppi.12225.
16. Дорожкін В.Р., Лазоренко Б.П. Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівників освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1. С 61–69. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>

REFERENCES

1. Arnout, A. (2023). Quality of Life: The Concept and Interventions. У КН.: *Well-Being Across the Globe*. Pp. 158–268. doi: 10.5772/intechopen.108610
2. Felce, D, Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*. 16(1), 51–74.
3. Vihovska, O.O. (2013). Yakist' zhyttya osobystosti: teoretyko-empyrychni dorobky suchasnoyi psykholohiyi [Quality of an individual's life: theoretical and empirical achievements of modern psychology]. *Osvita rehionu. Politolohiya. Psykholohiya. Komunikatsiyi* [Education in the region. Political science. Psychology. Communications]. 2 (32), 161–165. [in Ukrainian]
4. WHOQOL: Measuring Quality of Life. *World Health Organization*. <https://www.who.int/toolkits/whoqol>.
5. Chykhantsova, O.A. (2020) Yakist' zhyttya yak faktor rozvytku zhyttestytkosti osobystosti [Quality of life as a factor in development of personal resilience]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi* [Actual issues of psychology]. 17 (6), 234–241. [in Ukrainian]
6. Chykhantsova, O.A. (2019) Yakist' zhyttya osobystosti: teoretychnyy aspekt [Quality of a person's life: the theoretical aspect]. In: *XI Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiya «Aktual'ni problemy psykholohiyi osobystosti ta mizhosobystisnykh vzayemyn»* [The XI International Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Personality Psychology and Interpersonal Relationships"]. Kamyanets-Podilskyi PP Medobory-2006. Pp.191–194. [in Ukrainian]
7. Aleksínska, A. (18.10.2006). Pojęcie jakości życia. *Psychologia.net.pl portal psychologiczny*. URL: www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=231
8. Dyachenko, V.A., Munasyпова-Motyash, I.A., Dubinina, D.E. (2018). Zadovolenist' zhyt'tyam ta riven' psykholohichnoho blahopoluchchya student-s'koyi molodi [Life satisfaction and t psychological well-being of student youth]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Ekolohichna psykholohiya: zbirnyk nauk. prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S.Kostyuka* [Actual issues of psychology. Ecological psychology: collection of scientific works of G.S. Kostyuk Institute of Psychology]. Vol. VII. 45, 120–129. [in Ukrainian]
9. Virna, Zh.P. (2013). Adaptatsiynny profil' zadovolenosti zhyt'tyam osobystosti [Adaptation profile of individual life satisfaction]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi* [Issues of Modern Psychology]. 2, 20–25. [in Ukrainian]
10. Zadovolenist' zhyt'tyam tse [Life satisfaction is]. *Psykholohichna entsyklopediya. Ukrayins'ky psykholohichnyy KHAB* [Psychological encyclopedia. Ukrainian psychological hub] <https://www.psykholoh.com/post>
11. Chykhantsova, O.A. (2020). A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*. 4, 11–28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1
12. Tkalych, M.H. (2023). Emotsiyi ta rezyliyentnist' osobystosti u skladnykh zhyt'tyevykh obstavynakh [Emotions and personal resilience in complex life circumstances]. *Zhurnal suchasnoyi psykholohiyi* [Journal of Modern Psychology]. 2, 70–75. [in Ukrainian] <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-8>
13. Bovier, P.A., Chamot, E. & Perneger, T.V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Qual. Life. Res.* 13, 161–170 <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4>
14. Greimel, E. & Kato, Y. & Müller-Gartner, M. & Salchinger, B. & Roth, R. & Freidl, W. (2016). Internal and External Resources as Determinants of Health and Quality of Life. *PLoS One*. 11(5). doi:10.1371/journal.pone.0153232.
15. Alborz, A. (2017). The Nature of Quality of Life: A Conceptual Model to Inform Assessment: The Nature of QoL. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*. 14, 15–30. 10.1111/jppi.12225
16. Dorozhkin, V.R., Lazorenko, B.P. (2024). Posttravmatychni stresovi stany ta psykholohichne blahopoluchchya pratsivnyts' osvity pryfrontovykh ta deokupovanykh terytoriy v umovakh viyny [Post-traumatic stress states and psychological well-being of educational employees in front-line and de-occupied territories in war conditions]. *Zhurnal suchasnoyi psykholohiyi* [Journal of Modern Psychology]. 1, 61–69. [in Ukrainian] <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7>