

Храбан Т. Є.

кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри іноземних мов
Військового інституту телекомунікації та інформатизації імені Героїв Крут, Київ, Україна,
Xraban.Tatyana@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5169-5170>

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ЗА ВІЙСЬКОВИМ ПРОФІЛЕМ: ПРИКЛАД УКРАЇНИ

Анотація. У статті проведено порівняльний аналіз важливості факторів психологічного благополуччя молоді, що навчається за військовим профілем, у довоєнний і воєнний періоди. При цьому перевагу надано психолінгвістичному методу дослідження, а саме вільному асоціативному експерименту. Російсько-українська війна стала для молоді травматичною подією, яку вона не в змозі пояснити в рамках свого попереднього досвіду, що спричинило зміну пріоритетності чинників психологічного благополуччя. Так, у мирний час найважливішим фактором психологічного благополуччя курсантів є самоприйняття. У воєнний час центральну роль у підтриманні/підвищенні психологічного благополуччя молоді відіграє актуалізація життєвої мети, що можна також розглядати як стратегію подолання конкретного стресогенного фактора. Актуалізація життєвої мети є надзвичайно ефективною для молоді, що навчається за військовим профілем, адже життєва схема курсантів, яка вже передбачала виконання військового обов'язку, не потребує ні зміни життєвої схеми (тобто припущень про світ і себе), ні зміни сприйняття стресової ситуації, наприклад пошуку її позитивних аспектів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, травматичний досвід, стресова подія, курсанти, вища освіта.

JEL classification: A22.

DOI: 10.32987/2617-8532-2023-1-51-66.

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 р. абсолютна більшість мешканців України перебуває під дією сильного й тривалого стресу, тому одним із пріоритетів системи вищої освіти на сучасному етапі стає забезпечення та збереження психічного здоров'я студентської молоді.

Під час організації навчального процесу в умовах воєнного часу слід враховувати такий аспект, як психологічне благополуччя студентів. Особливо це стосується навчання за

військовим профілем, оскільки психологічне благополуччя майбутніх військовослужбовців (курсантів) стає одним із вирішальних чинників підтримання боєготовності армії на належному рівні.

Психологічне благополуччя (ПБ) майбутніх військовослужбовців тісно пов'язане з умовами навчання у вищих військових навчальних закладах і військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти (висока інтенсивність фізичних, моральних і емоційних навантажень, статутні

правила взаємин, поєднання навчання з виконанням певних обов'язків військової служби тощо), які неминуче ставлять під загрозу психічне та фізичне здоров'я й благополуччя людини, потенційно перешкоджаючи її професійній діяльності та розвитку [1]. Через індивідуальні особливості людини можливий широкий діапазон реакцій, коли одні швидко адаптуються, зберігаючи високий рівень працездатності, а інші насилу справляються з труднощами [2]. Одним зі способів досягнення ПБ молоді під час навчання за військовим профілем є розроблення та впровадження політики, що сприяє виявленню потенційних труднощів, із якими курсанти стикаються у вищих військових навчальних закладах, а також елімінація конфліктних зон, у котрих можуть виникати труднощі. Такий підхід може створювати психологічні передумови для успішного навчання студентсько-курсантської молоді, оскільки «особи з високим рівнем психологічного благополуччя, як правило, краще справляються із завданнями на ухвалення рішень у плані точності, перевірку канцелярських помилок, розв'язання проблем з анаграмами завдяки оригінальному та гнучкому мисленню» [3], а отже, мають вищі показники успішності. Крім того, ПБ пробуджує в людях найкращі риси, роблячи їх більш комунікабельними, високоморальними й мотивованими [4].

Період навчання за військовим профілем відіграє життєво важливу роль у фізичному, психічному, психологічному та духовному здоров'ї майбутнього офіцерського, сержантського й старшинського складу Збройних Сил, а ПБ «є не лише індикатором

психічної стійкості, перехідних станів адаптації-деадаптації та ресурсів стійкості до стресів, а й має принципове значення для удосконалення процесів загальної та професійної соціалізації, надання допомоги в психотерапевтичній практиці, проведення прикладних досліджень, а також вирішення інших завдань» [5]. Потреба в дослідженні психологічного благополуччя молоді, яка навчається у вищих військових навчальних закладах і військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, зумовлена «великою кількістю соціально-психологічних проблем, що супутні процесу військово-професійної соціалізації та здатні сприяти підвищенню тривожності й агресивності, нервово-психічної напруженості, виснаженню психологічних ресурсів (спричиняти відхилення в емоційній, когнітивній і мотиваційно-смісловій сферах особистості), асоціальній поведінці й іншим явищам, які впливають на адаптаційні процеси і негативно позначаються на її результатах» [5].

Теоретико-концептуальні засади, на яких проводилося це дослідження, відображені в працях, що вивчають зв'язок між ПБ і різними аспектами життя людини [6–9]. Термін «психологічне благополуччя» позначає внутрішній емоційний стан, котрий виникає як психологічна реакція на навколишнє середовище [10], його можна трактувати як відчуття щастя або відсутність психологічного дистресу [11]. ПБ може корелювати з позитивними психологічними рисами, такими як самоприйняття, задоволеність, оптимізм, що сприяють благополуччю [12; 13]. Однак ПБ – це складне й цілісне поняття, яке містить не тільки почуття щастя

та задоволеності [14], воно є більш всеосяжним, ніж просто благополуччя, дає змогу оцінювати суб'єктивні аспекти психічного здоров'я [11] і може описуватись як позитивними, так і негативними аспектами, як-от оптимізм, задоволення, життєздатність, самоконтроль, депресія, тривога, загальне здоров'я та життєздатність [11; 15; 16]. У цьому дослідженні ПБ визначається як «самопрезентація внутрішньоособистісних афективних або емоційних станів, що відображають почуття суб'єктивного благополуччя або дистресу» [17; 18].

Методологічне підґрунтя дослідження становлять виконані в напрямі соціально-психологічного підходу наукові праці, у яких увагу зосереджено на вивченні чинників ПБ, що чинять найбільший вплив на формування освітнього середовища й ефективність процесу навчання, критеріями чого є «міра адаптованості випускника до соціального середовища та професійної діяльності, темпи зростання процесу самоосвіти як пролонгованого ефекту навчання; рівень освіченості або професійної майстерності; готовність до самоосвіти» [19].

Так, Н. Каргіна [20] дослідила проблему психологічного благополуччя студентів та їх смисложиттєвих орієнтацій. Вона розглядає ПБ як конструкт, що відображає рівень позитивного функціонування особистості і ступінь задоволеності людини власним життям. Ґрунтуючись на такому розумінні ПБ, акцент у її дослідженні робиться на таких аспектах, як мета в житті (наявність життєвих цілей); зацікавленість та емоційна насиченість життя; задоволеність самореалізацією (відображує відчуття успіху від власної

діяльності); відчуття спроможності впливати на життєві ситуації; упевненість у принциповій можливості здійснювати життєвий вибір. Результати, отримані під час емпіричного дослідження, довели кореляційний зв'язок між ПБ і смисложиттєвими орієнтаціями людини: чим вищим є рівень смисложиттєвих орієнтацій особистості, тим вищий рівень ПБ студентів та навпаки.

Питання важливості сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі для досягнення ПБ, коли особистість відчуває свою здатність самостійно приймати рішення, незалежність у думках і вчинках, було порушено в науковій праці С. Яковлевої [19]. У своєму емпіричному дослідженні вчена виявила наявність статистично значущих кореляційних взаємозв'язків між рівнем оцінювання соціально-психологічного клімату в університетському середовищі й суб'єктивним ПБ у студентської молоді.

Н. Савелюк [21] виконала порівняльний аналіз даних двох емпіричних зрізів, зроблених на різних вибірках студентської молоді в розпал «епохи ковіду» та на початок війни в Україні, й виявила окремі статистично значущі зміни (як позитивні, так і негативні) в переживанні ПБ респондентами. Вона дійшла висновку, що найбільш вираженим ресурсним фактором і в умовах пандемії COVID-19, і в ситуації війни є особистісне зростання.

У зв'язку з актуалізацією в дослідженні військового контексту слід також відзначити праці, спрямовані на вивчення чинників ПБ, що зазнають найбільшого впливу під час проходження служби в лавах Збройних

Сил. Так, К. Лімберт [22] проаналізувала, якою мірою на ПБ і задоволеність роботою серед військово-службовців впливають такі чинники, як сприймана соціальна підтримка й копінг-стратегії подолання труднощів. М. Фадаї, М. Торкаман і Дж. Фарохзадян [23] звернули увагу на кореляцію між духовним і психологічним благополуччям. Проведене ними дослідження засвідчило, що ПБ не лише покращує фізичне, психологічне та психічне здоров'я військовослужбовців, а й підвищує їхню самовіддачу, продуктивність і ефективність.

Проблему кореляції між змінними психологічного капіталу, задоволеністю роботою, самосприйняттям здоров'я та психологічним благополуччям було вивчено серед іспаномовних військовослужбовців [2]. Фактори впливу стресу на ПБ і ефективність військової служби, а також захисні чинники, такі як особистісні характеристики й соціальна підтримка, проаналізовано в контексті військово-медичної служби [24]. З позиції розуміння ПБ як багатовимірного концепту, що визначається як безперервний процес інтеграції вимірів (рівень щастя, смислу та/або задоволеності) у трьох сферах: робота, життя й робота-життя [25], досліджено кореляцію між ПБ військовослужбовців і якістю їхнього життя [26], а також вивчено ПБ військовослужбовців та членів їхніх сімей у сфері роботи й життя [25].

У нашій статті описано дослідження психологічного благополуччя як багатовимірного та дискретного феномена в контексті навчання у вищих військових навчальних закладах

і військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти.

Мета цього дослідження – виконати порівняльний аналіз важливості факторів психологічного благополуччя молоді, що навчається за військовим профілем, у довоєнний і воєнний періоди.

Слід зазначити, що армія є насамперед маскуліним інститутом, для членів якого характерне небажання проявляти емоції або визнавати особисті слабкості. Так, Т. Реал [27] звертає увагу на те, що чоловікам часто важко розпізнати й вивести на поверхню свої почуття через пригнічення їхньої емоційної чутливості (сприйнятливості), яке відбувається в ранньому дитинстві, коли хлопчиків заохочують розвивати своє наполегливе публічне «Я». У дорослому житті прояв болю чи страждання сприймаються як слабкість, невдача [27], що робить збір надійних і точних даних у чоловічому середовищі постійною проблемою [28]. Тому в статті перевагу надано психолінгвістичному методу дослідження, а саме вільному асоціативному експерименту, для отримання найбільш щирих відповідей. На нашу думку, експериментальні методи психолінгвістики дають змогу уникнути страху публічно висловлювати свою думку, остраху глузувань і осуду в разі, якщо оточення дізнається про почуття й думки респондента, що особливо актуально у військовому маскулінному середовищі. Крім того, результати, отримані під час асоціативного експерименту, найбільше відповідають реальним думкам і почуттям респондентів.

Процедура. Асоціативний експеримент проводився в рамках пілотного дослідження в грудні 2022 р.

на добровільних засадах. Участь у ньому взяв 61 курсант 2–4-го курсів київського Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут (вік респондентів – 17–25 років; серед них 57 осіб чоловічої статі та 4 особи жіночої статі). Під час проведення вільного асоціативного експерименту респондентам було запропоновано таку інструкцію: «Подивіться на запропоноване слово-стимул і швидко, не замислюючись, запишіть на бланку відповідей будь-яке слово, яке першим спало на думку. Час проведення асоціативного експерименту обмежено до п'яти хвилин». Результати асоціативного експерименту було піддано когнітивній інтерпретації. Отримані результати було порівняно з результатами асоціативного експерименту, здійсненого в жовтні 2021 р. у тому самому форматі. 82 % респондентів брали участь як у першому, так і в другому експерименті, що засвідчує об'єктивність порівняльного аналізу даних двох емпіричних зрізів, проведених як у мирний, так і у воєнний час.

Очевидно, що, розпочинаючи вивчення ПБ, необхідно визначити бажану сферу застосування його конструкта. Найширше висвітлення – це життя загалом, «безконтекстне» благополуччя, котре зафіксоване в таких концептах, як задоволеність життям, глобальне щастя тощо. Середній фокус спрямований на один сегмент життєвого простору, наприклад на роботу, сім'ю, здоров'я, дозвілля або самого себе. І, нарешті, лімітоване ПБ, що відображає один конкретний аспект, приміром задоволеність заробітною платою, одержуваною на роботі [29].

На нашу думку, обґрунтоване й переконливе концептуальне визначення ПБ курсантів вищих військових навчальних закладів і військових навчальних підрозділів закладів вищої освіти повинне мати широкий діапазон, тож у нього бажано включати як позитивні, так і негативні елементи [29]. Тому під час проведення психолінгвістичного експерименту ми обрали слово-стимул «армія», що дало змогу отримати масив асоціацій, у якому позитивні й негативні змінні чітко розрізняються в концептуальному плані та відображають багатопланові аспекти ПБ респондентів [30].

Отримані під час експерименту асоціації було поділено на тематичні групи, зміст яких дає можливість судити про такі аспекти психологічного функціонування: 1) позитивна оцінка себе та свого минулого життя (самоприйняття); 2) постійний процес самовдосконалення, розвитку власної особистості (особистісне зростання); 3) усвідомлення цінності, заради якої суб'єкт ставить перед собою життєві цілі та досягає їх (мета в житті); 4) потреба в позитивних емоційних відносинах з іншими (позитивні відносини з іншими); 5) навички ефективно керувати своїм життям, здатність реагувати на навколишній світ належним чином (керування середовищем); 6) потреба в самодетермінації (автономії), прагнення відчувати себе ініціатором власних дій [31].

Результати двох проведених асоціативних експериментів було зведено в таблицю.

Основою для порівняльного аналізу інтенсивності дії чинників, які пов'язані з ПБ, у довоєнний і воєн-

Тематична диференціація асоціацій, отриманих під час експериментів у жовтні 2021 р. та в грудні 2022 р.

Тематичні групи	Асоціації на слово-стимул «армія»	
	довоєнний період (жовтень 2021 р.)	воєнний період (грудень 2022 р.)
Життєві цілі	Достаток (1), кар'єра (2), захист (5), гроші (2), грошове забезпечення (1), мрія (1), недостатнє грошове забезпечення (1)	Захист (27), подолання загрози (2), поборо- роти кризи (1), захист країни (2), помста (9), лицарі (1), історія (1), ненависть (2), смерть ворогам (1), покара (2), кров за кров (1), воздаяння (1), не сховається во- рог ніде (1), оборона Вітчизни (1), відсто- ювання незалежності та територіальної цілісності (1), запобігання загрози (1), усу- вання занепокоєння (1)
Автономія	Свобода (1), вибір (1), консерватизм (1), накази (8), стадо (1), в'язниця (1), необхід- ність (1), договір із дияволом (1), неволя (1), обмеження (1), політика (1)	Вибір (1), накази (5), самостійність (1), не- залежність (1), необхідність (2), власний розум (1), вільний (1), обмеження (2), ви- мога (2), свавілля (1), заборони (2), обме- ження (1), життєва позиція (1)
Особистісне зростання	Спортивні заходи (1), інший погляд на світ (1), навчання (5), перемога (1), вихованість (1), лицей (1), фізична підготовка (1), вихо- вання (1), кар'єрне зростання (1), майбутнє (1), перспектива (4), чорнороб (1), совок (2), робоча сила (1)	Самовдосконалення (3), досягнення мети (1), навчання (3), перемога (1), потенціал (1), трансформація (1), відкриття нових можливостей (1), виховання (1), кар'єрне зростання (2), впевненість у своїх силах (1), успіх (2), стрибок (1)
Встановлення та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем	Завжди нагодують (1), стабільність як у службі, так і в оплаті (1), їжа (1), задоволення (1), день бабака (1), відсутність сну (2), втом- леність (2), шумно (1), казарма (1), стрес (1), брак сну (1), пекло (1), несмачна їжа (1), складно (1), вихід із зони комфорту (1)	Холодно (7), стрес (15), несмачна їжа (1), складно (1), додання труднощів (1), втома (2), виснажений (1), тяжка ситуація (1), тривож- ність (2), депресія (3), самотність (1), апатія (4), переживання (2), дисгармонія (1), виснага (1), відсутність відпочинку (1), зима (2)
Стосунки в колективі	Однодумність (1), братство (1), братерство (1), весела компанія (1), кайф (1), багато знайомих (1), товариші (4), недбайливе та погане ставлення (1)	Моральні риси (1), братство (3), товарись- кість (1), взаємоповага (1), дружба (4), по- друга (1), відданість (3), спільні інтереси (1), одне коло (1), довіра (1), хороші сто- сунки (1), щирість (2), єдиний механізм (1), справжні відчуття (1)
Самоприйняття	Дисципліна (8), плац (1), підпорядкованість (3), військова форма (11), робота (3), війна (7), хоробрість (5), служба (12), самопожер- тва (1), обов'язок (3), чіткість (2), відвага (2), честь (11), безпека (2), Батьківщина (1), зброя (2), стійкість (3), ризик (1), рішучість (1), командири (1), групова відповідальність (2), відданість (2), патріотизм (3), мужність (7), сила (4), боротьба (2), небезпека (1), од- нострій (1), потужність (1), упорядкованість (1), витримка (1), статуту (2), бій (1), розпо- рядок (1), логіка (1), шиккування (1), наряд (6), подяка (1), життя (1), літак (1), танк (1), патріотизм (4), сумбурність (3), невідповід- ність очікуванню (1), робота 24/7 (1), безліч канцелярської роботи (1), некомпетентність (1), розчарування (2), безрадісний (1), одно- манітність (4), відсутність свободи (1), роз- лука (1), догана (2), смуток (1)	Дисципліна (3), війна (13), самоповага (2), са- мопожертва (2), обов'язок (9), кров (2), жер- тви (2), честь (2), безпека (2), Батьківщина (3), справжня зрілість (1), зброя (7), стійкість (4), ризик (1), вчинок (2), характер (3), муж- ність (3), сила (3), небезпека (6), героїчна повсякденність (1), компетентність (1), сила волі (1), культура (1), традиційні цінності (1), зусилля (1), порядність (1), духовність (1), патріотизм (2), озброєння (2), бій (1), корпус (1), піхота (1), БПЛА (1), техніка (2), дрон (1), танки (1), здоровий глузд (1), обстріли (4), поранення (2), загибель (1)

Складено автором.

ний період було обрано показники жовтня 2021 р. [32].

У довоєнний період найбільше реакцій на слово-стимул «армія» належать до тематичної групи (ТГ) «Самоприйняття» (64 %). Асоціації з позитивними конотаціями (*мужність, сила, потужність*), які характеризуються превалюванням когнітивної складової, свідчать про переконаність курсантів в їх імпуванні іншим людям, про наявність у них почуття власної значущості та вказують на співвіднесеність образу «Я» з професійною військовою діяльністю, що, безумовно, свідчить про високий рівень ПБ курсантів. Формування образу «Я» розпочинається з виокремлення зовнішніх, поверхневих властивостей і є результатом порівняння, аналізу й узагальнення, виокремлення суттєвого: 1) фізичне «Я» (*військова форма, літак, танк*); 2) соціально-професійне «Я», що виражається в усвідомленні своєї приналежності до певних професійних обов'язків, функцій і ролей (*війна, боротьба, бій, наряд*); 3) психологічне «Я», яке інкорпорує сприйняття власних рис, диспозицій, мотивів, потреб (*відданість, мужність, хоробрість*); 4) екзистенціальне «Я», що відображає особистісні характеристики екзистенціального рівня, особливості не якихось специфічних особистісних структур, а загальних принципів взаємовідносин особистості з навколишнім середовищем (*патріотизм, самопожертва*). Асоціації з негативними конотаціями, що характеризуються домінуванням афективно-оцінної складової, вказують на сумніви курсантів у правильності вибору професії. Усвідомлення ними хибності вибору своєї про-

фесії призводить до того, що вони стають незадоволеними обраною сферою діяльності (*розчарування*), ступенем професійної реалізованості (*некомпетентність*), власним психологічним станом (*смуток*). ТГ «Самоприйняття» свідчить про такі позитивні емоційні стани курсантів, як самоповага, самоідентифікація, самоствердження, задоволеність, винятковість, гордість, елітарність, які корелюють із ПБ, та про превалювання позитивних емоційних станів над негативними (*пригніченість, безвихідь, неповноцінність, депресія*).

Тематичні групи «Особистісне зростання» (10 %), «Життєві цілі» (6 %), «Стосунки в колективі» (5 %) характеризуються їх кореляцією з позитивними аспектами ПБ курсантів. Особливостями життєвих цілей курсантів є: 1) орієнтація на образ успішної людини (*достаток, кар'єра*); 2) екзистенціальна насиченість, що проявляється в наповненні значущістю сенсу життя в контексті відповідальності за долю країни (*захист*). Асоціації, які наповнюють ТГ «Особистісне зростання», вказують на важливість для ПБ курсантів наявності умов (*спортивні заходи, навчання, фізична підготовка*), що сприяють досягненню їхніх життєвих цілей у контексті розвитку особистих рис або здібностей, які вони хочуть мати, та наближають їх до образу такої людини, котрою вони хотіли б себе бачити (*перемога, вихованість*). У курсантів домінують позитивні емоційні стани оптимізму й життєрадісності, які базуються на впевненості, що їхнє майбутнє є хоч якоюсь мірою «керованим» (*кар'єрне зростання, майбутнє*). Величезне значення для ПБ курсантів має й характер взаємовід-

носин у колективі, настрої, що в ньому переважає. Асоціації ТГ «Стосунки в колективі» вказують на такі позитивні емоції курсантів, як відчуття щастя й задоволення (*весела компанія, кайф*), а також на психологічну сумісність (*однотумність*) і бажання підтримати одне одного (*братство, братерство*). Поодинокі асоціації з негативною конотацією виявляють емоційні стани досади, роздратованості, враженості, що є типовим для курсантів, які мають завищені вимоги та очікування (*недостатнє грошове забезпечення*), або курсантів із синдромом жертви, через який вони схильні звинувачувати оточуючих у несправедливому ставленні, тим самим виправдовуючи власні невдачі (*чорнороб, недбайливе та погане ставлення*).

Тематичні групи «Автономія» (8 %) і «Встановлення та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем» (7 %) характеризуються кореляцією з негативними аспектами ПБ курсантів. Це пов'язано з: 1) невідповідністю психологічної спрямованості, що розуміється як переважні та стійкі потреби й інтереси особистості, її світогляд, переконання та ідеали, специфіці обраної професії, що маніфестується в небажанні дотримуватись організаційних принципів військової культури, а також сприйняттям єдиноначальності, котра в Збройних Силах є засадничим принципом керівництва, як вимушених і ззовні нав'язаних стосунків підпорядкування; 2) психологічною неготовністю до подолання труднощів та труднощами в період адаптації (*несмачна їжа, шумно, казарма, відсутність сну*). Це може бути зумовлено певною суперечністю між

реальною дійсністю й ідеальними уявленнями про службу в армії, що сформувалися в підлітка, наприклад, під впливом телевізійних передач і фільмів, які мали на меті створення в суспільстві позитивних мілітарних настроїв, а також популяризацію романтичного образу військового, що підносить престиж служби в армії. Іншою причиною може бути вимушений вибір військової професії. Це відбувається в разі, коли батьки з найкращих намірів чинять тиск на дитину та примушують її вступати до певного закладу освіти, незважаючи на те, чи збігається обрана професія з її мріями й бажаннями про самореалізацію. Або в тому разі, коли вибір професії було зроблено з огляду на фінансові можливості (брак фінансової підтримки, необхідність допомагати батькам матеріально, відсутність власного житла тощо). Відсутність особистісної автономії та можливості самостійно керувати своїм життям може бути індикатором психологічного неблагополуччя, про що свідчить виникнення емоційних станів втоми, зневіри, туги, приреченості, безвиході (*стрес, пекло, стадо, в'язниця, договір із дияволом*).

Порівняно з 2021 р., результати асоціативного експерименту 2022 р. свідчать про значне зростання частки ТГ «Життєві цілі», із 6 до 22 %. При цьому спостерігається взаємозв'язок між асоціаціями ТГ «Життєві цілі» й ТГ «Самоприйняття», що вказує на високий рівень розвитку почуття когерентності серед курсантів, тобто молоді люди надають сенс усім чи більшості подій, які відбувалися в їхньому житті від початку російсько-української війни. Таким чином, життєві цілі молоді перебува-

ють у взаємозалежності з «почуттям узгодженості щодо життєвих подій, почуттям мети і напряму, а також почуттям екзистенціальної важливості або значущості» [33]. Курсанти починають відчувати, що їхнє життя важливе для когось чи чогось, тобто набуває екзистенційної значущості (*захист країни, помста, лицарі, історія, смерть ворогам, воздаяння*). Рефлексія стосовно реальності, оцінка своєї життєвої значущості та, як результат, визначення життєвих цілей забезпечують ефективні стратегії саморегуляції, полегшують прийняття рішень, а також формують більшу прихильність до мети й залученість [34]. Окрім того, дослідження показують, що визначення життєвих цілей прогнозує життєстійкість, фізичне та психічне здоров'я [35; 36]. Це дає підстави для висновку, що курсанти зараз як ніколи потребують регулювання свого психологічного благополуччя, й результатом їхніх зусиль стає якщо не його поліпшення, то підтримання на достатньому рівні завдяки використанню техніки визначення життєвих цілей як активної форми копінг-поведінки, орієнтованої на цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стрес-фактора.

Російсько-українська війна стала для молоді масштабною травматичною подією, яку вона не в змозі пояснити в рамках свого попереднього досвіду, що знайшло відображення в збільшенні частки ТГ «Встановлення та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем», із 7 до 19 %. Війна є потужним чинником стресу, невпевненість у тому, що станеться наступної миті, підвищує рівень стресу, а також фізіологічну й психологічну активацію доти, доки

ситуація знову стане контрольованою [37]. Тому наповненням зазначеної ТГ стали асоціації виключно з негативною конотацією (*тяжка ситуація, тривожність, депресія, самотність, апатія, переживання, дисгармонія, виснага*). Отже, не всі курсанти знайшли в собі сили впоратися з травматичним досвідом, що позначилося на їхньому ПБ.

У мирний час найважливішим фактором психологічного благополуччя курсантів є самоприйняття. У разі співвіднесеності образу «Я» з професійною військовою діяльністю в курсантів формується відчуття власної значущості та впевненості в їх імпонуванні іншим людям, для них характерні такі позитивні емоційні стани, як самоповага, самоідентифікація, самоствердження, задоволеність, винятковість, гордість, елітарність. Неспроможність курсантів в ідентифікації себе з професійною військовою діяльністю призводить до невдоволення обраною сферою діяльності, ступенем професійної реалізованості, результатом чого стає переважання негативних емоційних реакцій, зниження життєстійкості особистості, її здатності бути щасливою.

У воєнний час центральну роль у підтриманні/поліпшенні ПБ молоді відіграє актуалізація життєвої мети, котру можна також розглядати як стратегію подолання конкретного стресогенного фактора. Актуалізація життєвої мети є надзвичайно ефективною для молоді, що навчається за військовим профілем, у сенсі підтримання/поліпшення ПБ, адже життєва схема курсантів, яка вже передбачала виконання військового обов'язку, не потребує ні зміни життєвої схеми (тобто припу-

щень про світ і себе), ні зміни сприйняття стресової ситуації, наприклад пошуку її позитивних аспектів. У життєвій схемі курсантів збігаються глобальний та ситуативний сенси, й це забезпечує контекст для очікувань того, що може бути наслідком стресової ситуації. Усе це забезпечує відчуття порядку, мети, не порушуючи початкове сприйняття

порядку й світосприйняття, а також не перешкоджає досягненню цілей, визначених ще до початку війни.

Враховуючи отримані результати, надалі ми пропонуємо розширити перспективу дослідження психологічного благополуччя молоді для виявлення внутрішніх ресурсів особистості та їх ефективного використання в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care / C. W. Hoge et. al. *New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351(1). P. 13-22. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>.
2. Hernández-Varas E., Labrador E., Méndez S. M. Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*. 2019. Vol. 31(3). P. 277-283. DOI: <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.22>.
3. Diener E., Seligman M. E. P. Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*. 2004. Vol. 5. P. 1-31. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>.
4. New measures of wellbeing: Flourishing and positive and negative feelings / E. Diener et. al. *Social Indicators Research*. 2009. Vol. 39. P. 247-266. DOI: https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12.
5. Caroli M. E., Sagone E. Resilience and psychological well-being: differences for affective profiles in Italian middle and late adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2016. Vol. 1(1). P. 149-159. DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.237>.
6. Dush C., Taylor M. G., Kroeger R. A. Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*. 2008. Vol. 57(2). P. 211-226. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495>.
7. Frone M. R. Work-family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*. 2000. Vol. 85(6). P. 888-895. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.888>.
8. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire Á., Matz S., Huppert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*. 2020. Vol. 18(192). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>.
9. Terminal decline in well-being: the role of social orientation / D. Gerstorf et. al. *Psychology and Aging*. 2016. Vol. 31(2). P. 149-165. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000072>.
10. Deficits in psychological well-being and quality-of-life in minor depression: implications for DSM-V / A. A. Nierenberg et. al. *CNS neuroscience & therapeutics*. 2010. Vol. 16(4). P. 208-216. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1755-5949.2009.00108.x>.
11. Development and validation of the short version of the Psychological 71 General Well-Being Index (PGWB-S) / E. Grossi et. al. *Health & Quality of Life Outcomes*. 2006. Vol. 4(88). DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-88>.

12. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. Vol. 65(1). P. 14-23. DOI: <https://doi.org/10.1159/000289026>.

13. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 5-14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

14. Khumalo I. P., Temane Q. M., Wissing M. P. Socio-demographic variables, psychological general well-being and the mental health continuum in an african context. *Social Indicators Research*. 2012. Vol. 105(3). P. 419-442. DOI: <https://doi.org/spot.lib.auburn.edu/10.1007/s11205-010-9777-2>.

15. Uher R., Goodman R. The Everyday Feeling Questionnaire: The structure and validation of a measure of general psychological well-being and distress. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*. 2010. Vol. 45(3). P. 413-423. DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s00127-009-0074-9>.

16. Hallberg L. M., Hallberg U., Kramer S. E. Self-reported hearing difficulties, communication strategies and psychological general well-being (quality of life) in patients with acquired hearing impairment. Disability and Rehabilitation. *An International, Multidisciplinary Journal*. 2008. Vol. 30(3). P. 203-212. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638280701228073>.

17. Wenger N. K., Mattson M. E., Furberg C. D., Elinson J. Assessment of Quality of Life in clinical trials of cardiovascular therapies. *American Journal of Cardiology*. 1984. Vol. 54. Iss. 7. P. 908-1913. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(84\)80232-5](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(84)80232-5).

18. Evans A. M., Carney J. S., Wilkinson M. Work-Life Balance for Men: Counseling Implications. *Journal of Counseling & Development*. 2013. Vol. 91(4). P. 436-441. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00115.x>.

19. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник ХДУ. Сер. : психологічні науки*. 2022. № 1. С. 77-83. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10>.

20. Каргіна Н. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 106-116. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116>.

21. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 322-340. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>.

22. Limbert C. Psychological Well-Being and Job Satisfaction Amongst Military Personnel on Unaccompanied Tours: The Impact of Perceived Social Support and Coping Strategies. *Military Psychology*. 2004. Vol. 16(1). P. 37-51. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327876mp1601_3.

23. Fadaei M. H., Torkaman M., Farokhzadian J. Spiritual and Psychological Well-Being of Soldiers in Military Barracks: A Case Study in Iran. *Journal of Archives in Military Medicine*. 2020. Vol. 8(1). DOI: <https://doi.org/10.5812/jamm.108725>.

24. Yarnell A. M., Barry E. S., Grunberg N. E. Psychological well-being. *Fundamentals of Military Medicine*. Borden, 2019. P. 363-379. URL: <https://medcoeckapwstorprd01.blob.core.usgovcloudapi.net/pfw-images/dbimages/Fund%20ch%2025.pdf>.

25. Bowles S. V. Well-Being in the Military. *Handbook of Military Psychology* / S. Bowles, P. Bartone (eds.). Springer, Cham, 2017. P. 213-238. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-66192-6_14.

26. Schwerin M. J. Quality of Life and Subjective Well-Being among Military Personnel: An Organizational Response to the Challenges of Military Life. In *Military life: The psychology of serving in peace and combat: Military culture* / T. W. Britt, A. B. Adler, C. A. Castro (eds.). 2006. P. 145-179. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-01728-008>.

27. *Real T.* I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression. NY : Scribner, 1998. 384 p. URL: <https://www.amazon.com/Dont-Want-Talk-About-Overcoming/dp/0684835398>.
28. *Harms P. D., Krasikova D. V., Vanhove A. J., Herian M. N., Lester P. B.* Stress and Emotional Well-Being in Military Organizations. Publications of Affiliated Faculty: Nebraska Public Policy Center, 2013. 132 p. URL: <https://digitalcommons.unl.edu/publicpolicyfacpub/31>.
29. *Warr P.* How to think about and measure psychological well-being. In *Research Methods in Occupational Health Psychology* / R. R. Sinclair, M. Wang, L. E. Tetrick (Eds.). Routledge, 2012. P. 76-90. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203095249-16/think-measure-psychological-well-being-peter-warr>.
30. *Храбан Т. Є.* Психологічні перспективи життєстійкості курсантів військових вищих навчальних закладів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Сер. : педагогіка і психологія.* 2021. № 2(22). С. 136–143. DOI: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2021-2-22-16>.
31. *Ryff C. D.* Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 2014. Vol. 83. P. 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>.
32. *Khraban T.* Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education. *Scientific Journal of Polonia University.* 2022. Vol. 52(3). P. 146-155. DOI: <https://doi.org/10.23856/5219>.
33. *King L. A., Hicks J. A.* The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology.* 2021. Vol. 72 (1). P. 561-584. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>.
34. *George L. S., Park C. L.* Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology.* 2016. Vol. 20(3). P. 205-220. DOI: <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>.
35. *Hill P. L., Turiano N. A., Mroczek D. K., Burrow A. L.* The Value of a Purposeful Life: Sense of Purpose Predicts Greater Income and Net Worth. *Journal of Research in Personality.* 2016. Vol. 65. P. 38–42. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.003>.
36. *Steger M. F., Kashdan T. B.* Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being. *Journal of counseling psychology.* 2009. Vol. 56 (2). P. 289-300. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0015416>.
37. *Panksepp J.* Affective neuroscience of the emotional BrainMind: evolutionary perspectives and implications for understanding depression. *Dialogues in clinical neuroscience.* 2010. Vol. 12. Iss. 4. P. 533-545. DOI: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.4/jpanksepp>.

Tatiana Khraban

Ph. D. (Philology), Associate Professor, Heroes of Kruty Military Institute of Telecommunication and Information Technologies, Kyiv, Ukraine, Xraban.Tatyana@gmail.com
 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5169-5170>

CURRENT ISSUES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE STUDYING FOR MILITARY SPECIALTIES: A CASE STUDY IN UKRAINE

Abstract. *The article provides a comparative analysis of the importance of factors of psychological well-being of youth studying for a military profile in the pre-war and post-war periods. In the study, preference was given to the psycholinguistic research method, namely, the free association experiment. The associative experiment was conducted in December 2022. The indicators for the period of October 2021 were chosen as the basis for a comparative analysis of the importance of factors related to psychological well-being in the pre-war and post-war periods. The Russian-Ukrainian war became a major traumatic event for young people, which they are unable to explain within the framework of their previous experience, which was reflected in the increase in the specific weight of the thematic group "Establishment and regulation of relations with the environment". There was a significant increase in the specific weight of the "Life goals" thematic group. At the same time, there is a mutual connection between the associations of the thematic groups "Life goals" and "Self-acceptance", which indicates a high level of development of a sense of coherence among cadets. In peacetime, the most important factor in the psychological well-being of cadets is self-acceptance. In wartime, the central role in maintaining/increasing the psychological well-being of young people is played by the actualization of a life goal, which can also be considered as a strategy for overcoming a specific stressor. Updating the life goal is extremely effective for young people studying for a military profile in terms of maintaining/increasing psychological well-being, because the life pattern of the cadets, which already provided for the performance of military duty, does not require either a change in the life scheme or a change in the perception of a stressful situation, for example, searching for its positive aspects.*

Keywords: *psychological well-being, traumatic experience, stressful event, cadets, higher education.*

References

1. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13-22. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>.
2. Hernández-Varas, E., Labrador, E., & Méndez S. M. (2019). Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 31(3), 277-283. DOI: <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.22>.
3. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>.
4. Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, Sh. (2009). New measures of wellbeing: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266. DOI: https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12.
5. Caroli, M. E., & Sagone, E. (2016). Resilience and psychological well-being: differences for affective profiles in Italian middle and late adolescents. *International Journal of Develop-*

mental and Educational Psychology, 1(1), 149-159. DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.237>.

6. Dush, C., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495>.

7. Frone, M. R. (2000). Work-family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888-895. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.888>.

8. Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*, 18(192). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>.

9. Gerstorf, D., Hoppmann, C. A., Löckenhoff, C. E., Infurna, F. J., Schupp, J., Wagner, G. G., & Ram, N. (2016). Terminal decline in well-being: the role of social orientation. *Psychology and Aging*, 31(2), 149-165. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000072>.

10. Nierenberg, A. A., Rapaport, M. H., Schettler, P. J., Howland, R. H., Smith, J. A., & Edwards, D. (2010). Deficits in psychological well-being and quality-of-life in minor depression: implications for DSM-V. *CNS neuroscience & therapeutics*, 16(4), 208-216. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1755-5949.2009.00108.x>.

11. Grossi, E., Groth, N., Mosconi, P., Cerutti, R., Pace, F., Compare, A., & Apolone, G. (2006). Development and validation of the short version of the Psychological 71 General Well-Being Index (PGWB-S). *Health & Quality of Life Outcomes*, 4(88). DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-88>.

12. Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. DOI: <https://doi.org/10.1159/000289026>.

13. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.

14. Khumalo, I. P., Temane, Q. M., & Wissing, M. P. (2012). Socio-demographic variables, psychological general well-being and the mental health continuum in an african context. *Social Indicators Research*, 105(3), 419-442. DOI: <https://doi.org/spot.lib.auburn.edu/10.1007/s11205-010-9777-2>.

15. Uher, R., & Goodman, R. (2010). The Everyday Feeling Questionnaire: The structure and validation of a measure of general psychological well-being and distress. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 45(3), 413-423. DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s00127-009-0074-9>.

16. Hallberg, L. M., Hallberg, U., & Kramer, S. E. (2008). Self-reported hearing difficulties, communication strategies and psychological general well-being (quality of life) in patients with acquired hearing impairment. Disability and Rehabilitation. *An International, Multidisciplinary Journal*, 30(3), 203-212. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638280701228073>.

17. Wenger, N. K., Mattson, M. E., Furberg, C. D., & Elinson, J. (1984). Assessment of Quality of Life in clinical trials of cardiovascular therapies. *American Journal of Cardiology*, 54(7), 908-913. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0002-9149\(84\)80232-5](https://doi.org/10.1016/S0002-9149(84)80232-5).

18. Evans, A. M., Carney, J. S., & Wilkinson, M. (2013). Work-Life Balance for Men: Counseling Implications. *Journal of Counseling & Development*, 91(4), 436-441. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00115.x>.

19. Yakovleva, S. D. (2022). Socio-psychological climate of the group and its impact on the subjective welfare of the student youth. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*, 1, 77-83. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10> [in Ukrainian].

20. Karhina, N. V. (2020). Psychological well-being of students in the space of sense-orientation orientations. *Theoretical and applied problems of psychology*, 2, 106-116. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116> [in Ukrainian].

21. Savelyuk, N. (2022). Psychological well-being of student youth: a comparative analysis in the covid and war contexts. *Psychological Prospects Journal*, 39, 322-340. Retrieved from <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav> [in Ukrainian].

22. Limbert, C. (2004). Psychological Well-Being and Job Satisfaction Amongst Military Personnel on Unaccompanied Tours: The Impact of Perceived Social Support and Coping Strategies. *Military Psychology*, 16(1), 37-51. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327876mp1601_3.

23. Fadaei, M. H., Torkaman, M., & Farokhzadian, J. (2020). Spiritual and Psychological Well-Being of Soldiers in Military Barracks: A Case Study in Iran. *Journal of Archives in Military Medicine*, 8(1). DOI: <https://doi.org/10.5812/jamm.108725>.

24. Yarnell, A. M., Barry, E. S., & Grunberg, N. E. (2019). Psychological well-being. *Fundamentals of Military Medicine*, 363-379. Retrieved from <https://medcoeckapwstorprd01.blob.core.usgovcloudapi.net/pfw-images/dbimages/Fund%20ch%2025.pdf>.

25. Bowles, S. V., Bartone, P. T., Ross, D., Berman, M., Rabinowitz, Y., Hawley, S. ...& Bates, M. J. (2017). Well-Being in the Military. In S. Bowles, P. Bartone (Eds.). *Handbook of Military Psychology*, 213-238. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-66192-6_14.

26. Schwerin, M. J. (2006). Quality of Life and Subjective Well-Being among Military Personnel: An Organizational Response to the Challenges of Military Life. In T. W. Britt, A. B. Adler, C. A. Castro (Eds.). *Military life: The psychology of serving in peace and combat: Military culture*, 145-179. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2006-01728-008>.

27. Real, T. (1998). *I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression*. NY: Scribner. Retrieved from <https://www.amazon.com/Dont-Want-Talk-About-Overcoming/dp/0684835398>.

28. Harms, P. D., Krasikova, D. V., Vanhove, A. J., Herian, M. N., & Lester, P. B. (2013). Stress and Emotional Well-Being in Military Organizations. *Publications of Affiliated Faculty: Nebraska Public Policy Center*. Retrieved from <https://digitalcommons.unl.edu/publicpolicyfacpub/31>.

29. Warr, P. (2012). How to think about and measure psychological well-being. In R. R. Sinclair, M. Wang, L. E. Tetrick (Eds.). *Research Methods in Occupational Health Psychology*, 76-90. Retrieved from <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203095249-16/think-measure-psychological-well-being-peter-warr>.

30. Khraban, T. Ye. (2021). Psychological perspectives of the vitality of cadets of military higher educational institutions. *Bulletin of Alfred Nobel University. Series: Pedagogy and Psychology*, 2(22), 136-143. DOI: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2021-2-22-16> [in Ukrainian].

31. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>.

32. Khraban, T. (2022). Cadets' psychological well-being during training period at military institutions of higher education. *Scientific Journal of Polonia University*, 52(3), 146-155. DOI: <https://doi.org/10.23856/5219>.

33. King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561-584. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>.

34. George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220. DOI: <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>.

35. Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K., & Burrow, A. L. (2016). The Value of a Purposeful Life: Sense of Purpose Predicts Greater Income and Net Worth. *Journal of Research in Personality, 65*, 38-42. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.07.003>.

36. Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2009). Depression and Everyday Social Activity, Belonging, and Well-Being. *Journal of counseling psychology, 56*(2), 289-300. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0015416>.

37. Panksepp, J. (2010). Affective neuroscience of the emotional BrainMind: evolutionary perspectives and implications for understanding depression. *Dialogues in clinical neuroscience, 12*(4), 533-545. DOI: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.4/jpanksepp>.