



## ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Прокопович Євген, Піддубна Вікторія

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0002

### Анотація

Актуальність. Мета статті - дослідити особистісні чинники суб'єктивного благополуччя юнаків у період воєнного стану в Україні.

Методологія. Для досягнення мети використано модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB), шкалу депресії, тривоги та стресу (DASS-21), шкалу стресостійкості Коннора—Девідсона (CD-RISC-10) та шкалу позитивного ментального здоров'я (PMH-scale). Застосовано кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна—Уїтні та множинну лінійну регресію. У дослідженні взяли участь 86 студентів (18–21 років), серед яких 16% — хлопці та 84% — дівчата, представники студентства різних закладів вищої освіти України.

Результати. Розкрито сутність понять: суб'єктивне благополуччя, стресостійкість, тривожність, хронічний стрес, позитивна спрямованість ментального здоров'я. Було проаналізовано взаємозв'язки між змінними. А також вплив стресостійкості, тривожності, стресу, депресивних станів та позитивної спрямованості ментального здоров'я на рівень суб'єктивного благополуччя юнаків. Проведено гендерний аналіз психологічних особливостей респондентів. Отримані результати статистичного аналізу вказують на сильні обернені кореляції суб'єктивного благополуччя з депресивними станами, стресом і тривожністю, а також позитивні кореляції зі стресостійкістю і позитивною спрямованістю ментального здоров'я. Регресійний аналіз показав, що найбільш значущими предикторами суб'єктивного благополуччя є позитивна спрямованість ментального здоров'я (позитивний вплив) і депресивні стани (негативний вплив). Інші змінні, такі як: фактор статі, тривожність, стрес і стресостійкість не мали статистично значущого впливу. Водночас, дівчата виявилися більш схильними до переживання стресу.

Висновки дослідження підтверджують, що підтримка позитивного ментального ресурсу та зниження депресивних симптомів є ключовими умовами збереження суб'єктивного благополуччя юнаків у кризових умовах. Отримані дані можуть слугувати основою для створення психопрофілактичних програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості юнаків в умовах війни.

**Ключові слова:** суб'єктивне благополуччя, юнаки, війна, хронічний стрес, позитивна спрямованість ментального здоров'я.



### Актуальність

Проблема суб'єктивного благополуччя зумовлена в наших реаліях хронічним стресом, який переживає населення України в умовах війни. Прямі загрози існуванню нетипові для звичного ритму життя, постійний інформаційний фон про воєнні дії — підвищують невизначеність майбутнього. Особистість піддається постійній травматизації, що власне загострює питання збереження суб'єктивного благополуччя населення та його підтримки. Оскільки саме цей феномен виступає в якості основи для повноцінного життя особистості. Високий рівень суб'єктивного благополуччя забезпечує можливість бути активним суб'єктом власного буття, прагнення до саморозвитку.

Серед зарубіжних вчених вивченням питання суб'єктивного благополуччя займалися: N. Bradburn, E. Diener, E. Fromm, C. Ryff, R. Biswas-Diener, T. Kashdan, L. King, T. Rath та J. Harter, M. Csíkszentmihályi, M. Seligman, C. Keyes. Серед вітчизняних дослідників наявні праці І. Данилюка, І. Горбаль, І. Галецької, В. Омелянської, Б. Пахоль, А. Твердоступ, Ю. Швалба. Вплив війни на суб'єктивне благополуччя досліджували: С. Лукомська та О. Мельник, Т. Титаренко, Л. Карамушка, а також іноземні представники — Т. Collins, С. Niemiec.

Юнацький вік - один з критичних періодів формування особистості, під час якого відбуваються процеси соціальної адаптації та становлення життєвої траєкторії людини. Саме в цей час встановлюються соціальні зв'язки, відбувається пошук сенсу життя, професійне самовизначення, розвиток когнітивної та емоційної регуляції. В умовах війни психологічний стан молоді зазнає змін у вигляді високої тривожності, стресу та емоційного виснаження. Юнакам часто доводиться приймати дорослі рішення в нестабільному середовищі, що може впливати на їхню здатність підтримувати стабільне відчуття благополуччя. Саме таких психологічний стан визначатиме якість рішень, які вони приймають, рівень їх соціальної активності та загальної продуктивності. Умови невизначеності, кризовий характер подій можуть провокувати втрату мотивації до навчання, професійного розвитку та активності. Саме тому, на нашу думку, існує необхідність дослідити особистісні чинники суб'єктивного благополуччя юнаків та розробити ефективну програму з його підтримки.

### Теоретичний бекграунд

Вивчення феномену суб'єктивного благополуччя розпочинається з конструкту «щастя», який розглядався ще в часи Античності. Він виступав як міра суб'єктивного благополуччя людини. Феномен «щастя» тісно пов'язаний із екзистенційним виміром життя особистості, а також із її сприйняттям світу та розумінням природи людства в цілому (Абрамюк & Липецька, 2018).

Згодом в психологічній науці сформувалось два підходи до розгляду природи благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Перший — трактує благополуччя через задоволення, ототожнюючи його з різноманітними видами насолод, які

можуть відрізнятись як тривалістю, так і інтенсивністю. Тобто головною цінністю є отримання приємних відчуттів і при цьому уникнення страждань. Евдемоністичний же підхід, заснований на поглядах Арістотеля, вказував на ідею внутрішньої свободи. Вона досягається шляхом усвідомлення особистістю власної сутності та незалежності від зовнішніх обставин. Арістотель вважав, що зосередження на чуттєвих задоволеннях поневолює людину, роблячи її заручником власних бажань (Арістотель, 2002).

Поняття «щастя» та «благополуччя» в межах гедоністичної концепції розширили біхевіорестичний та психоаналітичний підходи, розглянувши їх через призму переживання дискомфорту або задоволення відповідно до особистісного сприйняття позитивних та негативних аспектів життя. N. Bradburn (2004) увів термін «психологічне благополуччя», ототожнюючи його з суб'єктивним почуттям задоволеності або незадоволеності життям і станами щастя та нещастя. Його модель психологічного благополуччя передбачає баланс між позитивними та негативними переживаннями в повсякденні. При цьому ці афекти не є полюсами однієї шкали та не залежать один від одного. Таким чином домінування позитивних афектів сприяє формуванню почуття впевненості та щастя, що в свою чергу характеризує високий рівень психологічного благополуччя (Bradburn, 2004).

Послідник N. Bradburna — E. Diener (2009) запропонував термін «суб'єктивне благополуччя». Він розглядав його як один з компонентів загального психологічного благополуччя. На думку вченого благополуччя включає емоційний та когнітивний аспекти самоприйняття; вони мають суб'єктивний характер, оскільки базуються на особистому досвіді (Diener, 2009).

Проблема суб'єктивного благополуччя також привернула увагу соціологів, які досліджували вплив демографічних факторів на нього. Дослідження когнітивних та соціальних психологів показали, що чим більше людина має сформованих позитивних асоціацій, тим більше подій життя можуть слугувати тригером для виникнення приємних спогадів та почуття щастя (Лукаsevич, 2017).

Гуманістична психологія розвивала ідеї евдемонізму, ключовою ідеєю якого є прагнення людини до самореалізації та пошуку сенсу життя, де благополуччя розглядається як наслідок наповненого та осмисленого життя. Власне Е. Фромм розрізняв два типи потреб: ті, що суб'єктивно сприймаються як нагальні та задоволення яких приносить короткочасну насолоду і тих, що відповідають глибинній природі людини. Реалізація останніх сприяє особистісному зростанню та формуванню стійкого почуття благополуччя (Фромм, 2010).

C. Ryff (1995), як представниця евдемоністичного підходу, розробила власну багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість компонентів: самоприйняття, автономність, позитивні стосунки з оточуючими, управління докільям, цілеспрямованість та особистісний ріст (Ryff & Keyes, 1995). На основі цих компонентів науковиця розробила методіку оцінювання психологічного благополуччя. На її думку, психологічно благополучна особистість



не обов'язково відчуває задоволеність життям або домінуючі позитивні емоції; це просто зріла та повноцінно функціонуюча особистість.

Rath і Harter (2010) описують благополуччя як багатовимірне явище, що охоплює п'ять ключових сфер життя: фізичне благополуччя, фінансове благополуччя, професійне благополуччя, соціальне благополуччя, благополуччя у середовищі проживання. Дослідники наголошують, що успішність є важливою в кожній з цих сфер, оскільки вони не можуть повністю компенсувати одна одну. Невдача в будь-якому з цих аспектів може негативно позначитися на загальному рівні благополуччя (Rath & Harter, 2010).

У сучасних дослідженнях спостерігається тенденція до поєднання гедоністичного та евдемоністичного підходів. Biswas-Diener, Kashdan та King (2009) пропонують інтегрований підхід, тому що обидва аспекти благополуччя, на їх думку, можуть функціонувати взаємопов'язано. Вони зазначають, що акцент на вивченні різних аспектів благополуччя сприяє більшій ефективності та продуктивності досліджень у цій сфері (Biswas-Diener, Kashdan & King, 2009, p. 208).

Таким чином науковці спочатку досліджували зовнішні умови, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Однак тривалі дослідження показали, що такі фактори мають незначний вплив на цей показник. До того ж результати досліджень свідчать, що суб'єктивне благополуччя відносно стабільне у часі та має високу кореляцію зі стійкими рисами особистості і здатне змінюватись після значущих життєвих подій (Лукашевич, 2017).

На думку американського психолога М. Csíkszentmihályi, людина може досягти суб'єктивного благополуччя лише в тому разі, якщо вона перебуває у стані потоку. Концепція «потоку» має на увазі повне занурення в діяльність, яке супроводжується глибоким задоволенням від процесу. Цей стан виникає, якщо наявний баланс між складністю життєвих викликів, поставленими завданнями та індивідуальними здібностями особистості. Таким чином, успішне виконання завдань і відповідність викликів рівню компетентності людини сприяють формуванню почуття благополуччя (Чумакова, 2019).

Засновник позитивної психології М. Seligman (2012) розробив динамічну теорію благополуччя, що еволюціонувала з його попередньої концепції щастя. Він розглядає благополуччя як абстрактне поняття, яке складається з позитивних емоцій, залученості (стану потоку), якісних стосунків, сенсу життя та досягнень. Теорія підкреслює розвиток особистісного потенціалу та створення ресурсів для гармонійного життя. Seligman наголошує, що прагнення до успіху в кожній складовій сприяє загальному процвітанню людини (Seligman, 2012).

Українські вчені також займаються дослідженням феномену суб'єктивного благополуччя. І. Данилюк (2021) критикує гедоністичний підхід через його суперечливість: людина може водночас проявляти як позитивну, так і негативну поведінку. Вчений пояснює це прагненням виділитися та відновити авторитет «Я».

Натомість він наголошує на важливості евдемоністичного напрямку, що враховує особистісне зростання й самоактуалізацію як показники суб'єктивного благополуччя. Благополуччя, на його думку, — це постійна активність особистості, оскільки пасивність його руйнує. Психологічне здоров'я часто розглядається як синонім психологічного благополуччя, що визначається як динамічна рівновага людини з оточенням, необхідна для ефективного функціонування (Данилюк, 2021).

І. Горбаль (2012) визначає суб'єктивне благополуччя як когнітивно-емоційну оцінку якості життя, що формується під впливом зовнішніх умов і особистісних характеристик. Воно поєднує позитивні емоції, відсутність негативних переживань і відповідність життя особистісному ідеалу. Дослідник вважає психологічне здоров'я проявом суб'єктивного благополуччя (Горбаль, 2012). В. Омелянська (2021) розглядає психологічне благополуччя як багатовимірний феномен із суб'єктивним, емоційним, адаптаційним і соціальним компонентами. І. Галецька (2007) визначає його як поєднання емоційного, соціального та духовного благополуччя, що забезпечує активність, гармонійну взаємодію та досягнення цілей. Воно включає загальну задоволеність життям, оцінку його сфер, переважання позитивного афекту та низький рівень негативного (Галецька, 2017). Б. Пахоль (2017) трактує психологічне благополуччя як стан, що охоплює самоактуалізацію, позитивний емоційний фон, самоприйняття, адаптивність і ефективну соціальну взаємодію.

А. Твердоступ (2024) зазначає, що різноманітність підходів до визначення психологічного благополуччя зумовлена тим, що кожна людина оцінює його крізь призму власних життєвих цінностей і цілей. Оскільки це суто суб'єктивне явище, неможливо створити універсальну модель щастя, яка була б однаково релевантною для всіх. Тому особливо важливим є вивчення факторів, що сприяють суб'єктивному благополуччю та загальній задоволеності життям (Твердоступ & Хоменко, 2024).

Українські дослідники приділяють значну увагу вивченню негативного впливу війни в Україні на психологічне благополуччя та психічне здоров'я населення. Відзначається, що масштаби цього впливу є надзвичайно значними, оскільки його наслідки можуть проявлятися як у короткостроковій, так і у довгостроковій перспективі. Вплив воєнних подій на психічне здоров'я може зберігатися протягом десятиліть і передаватися наступним поколінням (Лукомська & Мельник, 2018; Тутаренко, 2018).

Цю тенденцію підтверджують дані Всесвітньої організації охорони здоров'я, які свідчать, що близько 22% людей, які мешкають у зонах збройних конфліктів, протягом наступного десятиліття можуть зіткнутися з різними формами психічних розладів – від легкої депресії та тривожних станів до більш серйозних розладів (Collins, 2023). Основною причиною цього є хронічний стрес, у якому перебуває населення. В Україні повномасштабна війна є найвагомим фактором психоемоційного дистресу.

Т. Титаренко (2018) досліджує психологічне благополуччя в умовах війни, наголошуючи, що постійна травматизація змінює цінності, міжособистісні стосунки



та життєві перспективи. Вона підкреслює, що розвиток благополуччя є важливим фактором посттравматичного зростання, оскільки сприяє переосмисленню життєвих цінностей, усвідомленню своєї ролі в суспільстві та відповідальності за майбутнє. У цьому контексті особливо актуальним є евдемоністичний підхід, що акцентує увагу на особистісному розвитку та пошуку сенсу навіть у складних обставинах (Niemiec, 2014).

Українські дослідники вивчають психологічне благополуччя під час повномасштабного вторгнення. Емпіричний аналіз студентів виявив відмінності між групами за гендерними та психологічними характеристиками (Kostruba & Polischuk, 2022).

Дослідження Малімон, Пашкіної та Максимчука (2023) показало, що рівень благополуччя впливає на соціально-психологічну адаптацію. Особи з низьким благополуччям частіше використовують копінг-стратегії, як-от самоконтроль, уникнення та планування, тоді як високий рівень благополуччя пов'язаний із відповідальністю. Низьке благополуччя також супроводжується емоційною нестабільністю, дезорганізованою поведінкою та труднощами у прогнозуванні соціальних проблем (Малімон, Пашкіна & Максимчук, 2023).

Юнацький вік - це ключовий етап формування самосвідомості, світогляду та відповідальності. У цей період дружба, любов і пошук свого місця в суспільстві набувають особливого значення. Молодь визначає професійні й особистісні цілі, що сприяє самовизначенню. Це також час структурування уявлення про «потік життя» та формування зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім (Панок & Рудь, 2006). Таким чином, юнацький вік є критичним етапом розвитку, під час якого відбувається інтеграція особистісних цінностей, встановлення життєвих пріоритетів та підготовка до дорослого життя.

Дослідники також відзначають, що суб'єктивне благополуччя юнаків є індикатором їх психічного здоров'я та емоційної стабільності. При цьому визначальними чинниками є соціальна підтримка, рівень самооцінки та життєстійкість. Підвищенню ж рівня суб'єктивного благополуччя сприяють позитивне самосприйняття та ефективні копінг-стратегії (Молчанова, 2025).

Ю. Швалб (2021) акцентує увагу на впливі середовища, в якому зростає юнак, на суб'єктивне благополуччя особистості. Важливими чинниками тут виступають екологічні умови, соціальні зв'язки та адаптивні можливості особистості. Нестабільні умови життя, такі як ріноманітні кризи, можуть спричинити підвищену тривожність та зниження рівня суб'єктивного благополуччя (Швалб та ін., 2021).

Також соціальні мережі мають суперечливий вплив: вони сприяють розширенню контактів, обміну досвідом і підтримці, але водночас можуть викликати порівняння з іншими, формувати нереалістичні очікування та спричинити інформаційне перевантаження (Шаварин, 2024).

Ревенко (2020) встановив, що психологічне благополуччя молоді, зокрема студентів, знижується під впливом змін у способі життя, підвищеного емоційного та когнітивного навантаження. Невизначеність майбутнього негативно впливає на молодь, спричиняючи зростання апатії, дегуманізації, інфантильності, спрощення мислення та зниження раціональності свідомості, що, у свою чергу, позначається на рівні їхнього суб'єктивного благополуччя (Коробка, 2022).

В реаліях життя нашої країни тема хронічного стресу пронизує буденність кожного. Подгорнова та Церковна (2024) розглядають біологічний механізм виникнення стресу. При тривалому впливі тривожного стимулу активується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, що спричиняє вироблення глюкокортикоїдів до адаптації. Якщо подолати стимул неможливо, стрес стає хронічним, рецептори глюкокортикоїдів втрачають чутливість, а високий рівень стресових медіаторів послаблює імунітет і пошкоджує органи. Симптомами хронічного стресу є: головний біль, безсоння, дратівливість, тривожність, депресія (Подгорнова & Церковна, 2024). Також вчені зазначають, що хронічний стрес серед студентів найбільш негативно впливає на ендокринну та нервову системи, що призводить до змін у поведінці. Зокрема, це може спричинити соціальну прокрастинацію, розлади харчової поведінки та зловживання психоактивними речовинами. Такі наслідки не лише погіршують фізичне та психічне здоров'я, а й ускладнюють соціальну адаптацію, перешкоджаючи ефективному функціонуванню та саморозвитку молоді особистості (Подгорнова & Церковна, 2024).

Що до поняття «тривожності», то існує проблема його відмежування від поняття «тривога». Г. Гулько зазначає, що ці феномени є складними та багатовимірними, оскільки містять багато спільних компонентів, зокрема афективних, які відіграють ключову роль у їхньому розумінні (Гулько, 2017).

К. Ясперс визначає тривогу як невизначений емоційний стан без чіткої причини або об'єкта, що відрізняється від страху, який завжди пов'язаний із конкретною загрозою (Jaspers, 1963). Тривожність, у свою чергу, розглядається як стійка особистісна риса, що проявляється схильністю до частих переживань тривоги, незалежно від ситуації. На відміну від неї, тривога є тимчасовим станом занепокоєння, що виникає у відповідь на певні подразники (Громова, 2020). Прояви тривожності включають емоційну напругу, настороженість, відчуття внутрішнього дискомфорту, а також схильність до постійного очікування загрози. Вона може супроводжуватися почуттям провини, підвищеною вразливістю до труднощів та недооцінкою власних можливостей у невизначених ситуаціях (Атаманчук, 2022).

Хронічний стрес виснажує психологічні та фізіологічні ресурси особистості, що призводить до апатії, втрати мотивації, розвитку депресії та зниження імунітету. Тривале перебування у стресовому стані активує еволюційно давні структури мозку, відповідальні за механізми виживання, що знижує здатність до раціонального аналізу та спричиняє імпульсивні реакції за типом «бий», «біжи» або «завмири» (Атаманчук, 2022).



Тривожність відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, оскільки вона може як знижувати адаптивні можливості особистості, так і сприяти мобілізації ресурсів для подолання труднощів (Ярош, 2018).

Що до депресивних станів, то їм характерно: пригнічення настрою, втрата інтересу до життя та нездатність отримувати задоволення від звичних занять. Також типовими проявами є низький рівень енергії, нейровегетативні порушення, почуття провини, суйцидальні думки, труднощі в соціальній та професійній діяльності, проблеми з концентрацією уваги. В той же час у деяких випадках депресія може супроводжуватись підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та дратівливістю (The National Institute for Health and Care Excellence, 2022).

Депресивні стани також суттєво впливають на суб'єктивне благополуччя особистості, знижуючи рівень задоволеності життям та загального щастя. Дослідження показують, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, як правило, мають краще здоров'я, ефективніше функціонують в суспільстві та на роботі, в той час як гнів, депресія чи хронічний стрес негативно позначаються на функціонуванні особистості (Diener, 2022).

Переходячи до феноменів, які можуть позитивно впливати на суб'єктивне благополуччя, спершу розглянемо стресостійкість. Наразі існує чотири підходи до трактування цього поняття.

Перший підхід розглядає стресостійкість як індивідуальну властивість особистості, що забезпечує її здатність до самореалізації, збереження здоров'я, працездатності та соціальної адаптації (Лебідь, 2016). Деякі дослідники визначають її як структурно-функціональну, динамічну та інтегративну характеристику, що формується внаслідок взаємодії людини зі стресогенними факторами (Корольчук, 2009). Інші акцентують увагу на її ролі у підтримці психофізіологічної стабільності та ефективної взаємодії з емоційно напруженими зовнішніми умовами (Стельмашук, 2014).

Другий підхід трактує стресостійкість як комплексну якість особистості. Як зазначає Л. Карапетян, цей феномен формується на основі взаємозв'язку різних рівнів інтегральної індивідуальності. Це дозволяє забезпечувати сталість всієї системи організму та дозволяє людині ефективно адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища (Кудінова, 2019).

Третій підхід визначає стресостійкість як здатність протистояти негативному впливу стресових факторів. Вона виявляється у вмінні зберігати психічну рівновагу, не піддаючись впливу несприятливих обставин, що дозволяє запобігти розвитку патологічних станів (Мельник, 2016). Крім того, деякі дослідники вважають, що стресостійкість є результатом поєднання вроджених і набутих психофізіологічних характеристик, які визначають рівень стресової резистентності (Мигаль & Протасенко, 2008).

Четвертий підхід розглядає стресостійкість як складну системну характеристику, що відображає динамічний процес адаптації до несприятливих умов (Masten, 1994). Також її розглядають як рису особистості, яка сприяє захисту від негативних впливів і знижує ризик розвитку психічних розладів (Block & Block, 2014). Молодь характеризується специфічними психологічними особливостями, що впливають на їхню стресостійкість. При її високому рівні відзначається (Зарека & Lytvyn, 2023): високий самоконтроль емоцій; оптимізм, навіть в ситуації безнадійності; гнучке мислення; здатність використовувати стресові ситуації для особистісного розвитку; сильні соціальні зв'язки, велика кількість зовнішньої підтримки.

Щодо поняття позитивної спрямованості ментального здоров'я, то воно визначається як внутрішній ресурс особистості, який сприяє психологічному благополуччю, стійкості до стресу та адаптації до життєвих труднощів. Вона включає такі аспекти, як: оптимізм, психологічну гнучкість, життєстійкість, емоційну регуляцію, самооцінку та впевненість в собі. Завдяки цим характеристикам, індивід здатний зберігати позитивний емоційний фон та активно взаємодіяти з соціальним оточенням, що сприяє загальному психічному здоров'ю. Позитивна спрямованість ментального здоров'я надає життєдіяльності людини оптимістичного забарвлення, що сприяє збереженню стресостійкості та налагодженню взаємодії з оточуючими. Це, у свою чергу, є важливим елементом суб'єктивного благополуччя, оскільки соціальна ізоляція та напруженість у значущих стосунках з оточуючими руйнує благополуччя.

Метою цієї статті є розкрити особистісні чинники суб'єктивного благополуччя юнаків у період воєнного часу, встановивши релевантні особистісні предиктори їх суб'єктивного благополуччя. Вбачається, що взаємозв'язок між позитивною спрямованістю ментального здоров'я та суб'єктивним благополуччям є двостороннім та взаємопідсилюючим. З одного боку, наявність позитивних психологічних ресурсів, таких як оптимізм та емоційна стійкість, сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. З іншого боку, високий рівень суб'єктивного благополуччя може посилювати позитивну спрямованість ментального здоров'я, створюючи своєрідний цикл взаємного підкріплення (Karamushka, Tereshchenko & Kredentser, 2022).

### Методологія

Для доведення об'єктивності існування особистісних чинників, які лежать в основі підтримки суб'єктивного благополуччя українських юнаків у воєнний період, було організоване емпіричне дослідження.

Вибірку емпіричного дослідження склали юнаки у віці від 18 до 21 років у кількості 86 осіб — представники студентства різних закладів вищої освіти України різноманітних професійних спрямованостей, з них 16% хлопців (14 осіб) та 84% дівчат (72 особи).



Для досягнення поставленої мети було підбрано такі психодіагностичні методики: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB), «Шкала депресії, тривоги та стресу» (DASS-21), «Шкала стресостійкості» Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10), «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale). Також були використані методи математично-статистичної обробки даних: критерій Шапіро-Уїлка, кореляційний аналіз з використанням коефіцієнтів кореляції Пірсона та Спірмена, критерій U Манна-Уїтні, Т-критерій для парних вибірок, множинна лінійна регресія.

### Результати

Для початку нами було проведено кореляційний аналіз між конструктами дослідження. Першим ми дослідили взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя з чинниками, які можуть його нівелювати (Табл. 1).

Таблиця 1. Взаємозв'язки суб'єктивного благополуччя з тривожністю, стресом та депресивними станами

	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки
	Spearman's rho	Spearman's rho	Spearman's rho	Spearman's rho
Тривожність	-0.410***	-0.402***	-0.433***	-0.222*
Стрес	-0.491***	-0.454***	-0.512***	-0.307**
Депресивні симптоми	-0.745***	-0.716***	-0.626***	-0.573***

Примітка: «\*» — значення  $p < 0,05$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» —  $p < 0,001$

Тривожність має обернені слабкі зв'язки високої статистичної значимості зі шкалами «Суб'єктивне благополуччя», «Психологічне благополуччя» та «Фізичне здоров'я та благополуччя». Тож з підвищенням тривожності зменшується рівень суб'єктивного, психологічного та фізичного благополуччя. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на загальне самопочуття, хоча менш руйнівно, ніж депресія. Люди з високим рівнем тривожності можуть зберігати активність, але їхній емоційний стан залишається нестабільним, що ускладнює відчуття благополуччя. Тривожність також має негативний, але слабкий зв'язок зі шкалою задоволеності стосунками, що може свідчити про те, що соціальна підтримка частково компенсує її вплив.

Також наявний сильний обернений зв'язок високої статистичної значущості між депресією, суб'єктивним та психологічним благополуччям. Ймовірно, депресія

призводить до втрати мотивації, зниження енергії та негативного сприйняття майбутнього, що заважає відчуттю благополуччя, навіть у сприятливих умовах. Вона має значущу негативну кореляцію з фізичним здоров'ям і задоволеністю стосунками. Це може бути пов'язано з соматичними симптомами, такими як хронічна втома, порушення сну та зниження фізичної активності. Депресія також погіршує соціальні взаємодії, оскільки люди схильні уникали контактів, що знижує рівень соціальної підтримки.

Шкала стресу має обернені слабкі зв'язки високої статистичної значущості з суб'єктивним та психологічним благополуччям. Таким чином підкреслюється деструктивний вплив стресу на психоемоційний стан юнаків. Зі змінною «Фізичне здоров'я та благополуччя» стрес має негативний статистично значущий зв'язок середньої сили; а також з задоволеністю стосунками з іншими змінна «Стрес» має обернену слабку кореляцію середньої статистичної значимості. Це може пояснюватися фізіологічними наслідками хронічного стресу, такими як виснаження організму, порушення сну, підвищена втомлюваність та психосоматичні прояви. А також, ймовірно, може бути зв'язок з тим, що люди, які переживають інтенсивний стрес, можуть бути менш залученими у соціальні взаємодії, відчувати зниження довіри до оточення або мати труднощі в комунікації через підвищену дратівливість та емоційну напругу.

Також ми дослідили взаємозв'язки суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю та позитивною спрямованістю ментального здоров'я (Табл. 2).

Таблиця 2. Взаємозв'язки суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю та позитивною спрямованістю ментального здоров'я

	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки
	Pearson's r	Pearson's r	Pearson's r	Pearson's r
Стресостійкість	0.598***	0.631***	0.468***	0.401***
Позитивна спрямованість ментального здоров'я	0.827***	0.815***	0.684***	0.636***

Примітка: «\*\*\*» —  $p < 0,001$

Виявлено прямий зв'язок середньої сили та високої статистичної значущості спостерігається між стресостійкістю, суб'єктивним благополуччя та таким її компонентом, як психологічне благополуччя. Зв'язок з підшкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Стосунки» теж має високу статистичну значимість, однак його силу можна охарактеризувати як слабку. Ймовірно, суб'єктивне та психологічне благополуччя тісно пов'язані зі стресостійкістю, оскільки відображають внутрішні ресурси особистості, що допомагають долати стресові ситуації. Натомість фізичне здоров'я та задоволеність стосунками мають слабший



зв'язок зі стресостійкістю, оскільки значною мірою залежать від зовнішніх факторів, таких як соціальна взаємодія та стан організму, які є більш динамічними та змінними.

Також наявний позитивний сильний зв'язок високої статистичної значимості між позитивною спрямованістю ментального здоров'я, суб'єктивного та психологічного благополуччя. Ймовірно, юнаки, які мають більш виражену позитивну спрямованість ментального здоров'я, краще адаптуються до стресових умов, демонструють вищу стресостійкість та здатність підтримувати внутрішню рівновагу, що сприяє збереженню психологічної стабільності та емоційного благополуччя. Прямий зв'язок високої статистично значимості, однак середньої сили, наявний між позитивною спрямованістю ментального здоров'я, фізичним здоров'ям та благополуччям, а також із задоволеністю стосунками з оточуючими. Тобто змінні пропорційно зростають. Це може свідчити про те, що хоча позитивне сприйняття власного психічного стану сприяє покращенню фізичного здоров'я та якості міжособистісних взаємодій, ці аспекти значною мірою залежать і від зовнішніх чинників, таких як доступ до медичних послуг, соціальна підтримка та характер взаємин із близькими людьми.

Результат пошуку взаємозв'язків стресостійкості з позитивною спрямованістю ментального здоров'я, тривожністю, стресом та депресивними станами представлено в таблиці 3.

Таблиця 3. Взаємозв'язок стресостійкості з позитивною спрямованістю ментального здоров'я, тривожністю, стресом та депресивними станами

	Позитивна спрямованість ментального здоров'я	Тривожність	Стрес	Депресивні стани
	Pearson's rho	Spearman's rho	Spearman's rho	Spearman's rho
Стресостійкість	0.625***	-0.407***	-0.487***	-0.571***

Примітка: «\*\*\*» —  $p < 0,001$

Виявлено позитивну кореляцію середньої сили та високої статистичної значимості між позитивною спрямованістю ментального здоров'я та стресостійкістю. Ймовірно, позитивне сприйняття свого психологічного стану сприяє адаптивним копінг-стратегіям, що полегшують адаптацію до стресу.

Стресостійкість допомагає зберігати позитивне ставлення до ментального здоров'я, що підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Стресостійкість має обернену кореляцію середньої сили та високої значущості з депресією: зі зростанням депресивних проявів вона знижується. Це може бути пов'язано з погіршенням фізичного й психологічного стану під час депресії, що послаблює адаптаційні механізми. Водночас, вищий рівень стресостійкості сприяє швидшому відновленню після емоційних потрясінь, збереженню мотивації та позитивного бачення майбутнього, що знижує ризик депресії.

З тривожністю та стресом стресостійкість також має негативну, але слабшу кореляцію. Це свідчить про її роль у зменшенні цих станів, хоча ситуативні фактори залишаються впливовими. У воєнних умовах стресостійкість виконує буферну функцію, сприяючи адаптації до невизначеності та підтримці психологічного благополуччя.

Також досліджено взаємозв'язок позитивної спрямованості ментального здоров'я з тривожністю, стресом та депресивними станами (Табл. 4).

Наявний сильний негативний зв'язок між позитивною спрямованістю ментального здоров'я та депресією: зі зростанням одного показника інший знижується. Це свідчить, що люди з позитивним ставленням до свого психологічного стану менш схильні до емоційного виснаження та втрати мотивації. Також виявлено статистично значущі обернені зв'язки середньої сили між цією змінною та тривожністю і стресом. Позитивне сприйняття ментального здоров'я сприяє емоційній стійкості, адаптації до стресових ситуацій і, ймовірно, ефективному використанню копінг-стратегій. Оскільки тривожність і стрес є більш динамічними реакціями, їхній зв'язок із позитивною спрямованістю ментального здоров'я менш виражений, але залишається значущим.

Таблиця 4. Взаємозв'язок позитивної спрямованості ментального здоров'я з тривожністю, стресом та депресивними станами

	Тривожність	Стрес	Депресивні стани
	Spearman's rho	Spearman's rho	Spearman's rho
Позитивна спрямованість ментального здоров'я	-0.509***	-0.596***	-0.747***

Примітка: «\*\*\*» —  $p < 0,001$

Наступним завданням був пошук відмінностей між групами хлопців та дівчат. Статистично значуща відмінність виявлена лише за шкалою стресу ( $p = 0.026$ ) —



дівчата мають вищі показники. Ймовірно, цей результат може бути пов'язаний із гендерними особливостями емоційного реагування на стресові ситуації. Відомо, що жінки, у порівнянні з чоловіками, частіше демонструють вищу чутливість до стресових факторів, що може бути зумовлено як біологічними, так і соціокультурними чинниками. Зокрема, жінки зазвичай більш схильні до емоційного залучення у складні ситуації, сильніше переживають невизначеність та мають вищий рівень тривожності, що може сприяти посиленому сприйняттю стресу. Водночас, хлопці можуть застосовувати інші механізми подолання стресу, зокрема більш схильні до зовнішніх форм реагування, що може зменшувати їхню суб'єктивну оцінку рівня стресу. Крім того, можливо, хлопці менше схильні відкрито визнавати або фіксувати свої стресові переживання, що також могло вплинути на результати нашого дослідження.

Останнім завданням нашого емпіричного дослідження стала розробка регресійної моделі. При розрахунку регресійної моделі виявилось, що в нашій вибірці немає статистично значущого впливу на суб'єктивне благополуччя таких змінних: стресостійкість, тривожність та стрес. Також не має статистичного значущого впливу фактор статі. Таким чином до регресійної моделі увійшли такі незалежні змінні: позитивна спрямованість ментального здоров'я та депресивні стани. Наша модель має наступні характеристики:

- Розраховану модель можна вважати адекватною, оскільки коефіцієнт множинної кореляції становить 0,841, а коефіцієнт множинної детермінації — 0,707. Скоригований коефіцієнт множинної детермінації становить 0,700, отже варіація незалежних змінних пояснює приблизно 70% варіації залежної змінної. Тож наша регресійна модель є хорошою;

- Також модель є статистично значущою, оскільки значення  $p$  менше ніж 0,05;
- За коефіцієнтом Дарбіна-Уотсона між залишками сусідніх випадків відсутні систематичні зв'язки (автокореляції) — на це вказує значення за коефіцієнтом 1.79 (близько 2);

- До того ж показник VIF менший 5, що свідчить про відсутність мультиколінеарності;

- Також на якість нашої моделі вказує статистична значущість впливу константи, а отже він стабільний.

Рівняння множинної регресії виглядає наступним чином:

Суб'єктивне благополуччя = 34.062 – 0.227(Депресія) + 0.657(Позитивна спрямованість ментального здоров'я).

### Дискусія

Отже, здійснене дослідження показує, що позитивна спрямованість ментального здоров'я та депресивні стани є ключовими факторами, що зумовлюють рівень суб'єктивного благополуччя. При цьому позитивна

спрямованість ментального здоров'я чинить значний позитивний вплив на залежну змінну, значно більший, ніж негативний вплив депресивних станів.

На основі нашого емпіричного дослідження та розробленої регресійної моделі особистісних чинників суб'єктивного благополуччя юнаків у воєнний період можливо проводити подальші дослідження вивчення цього психологічного феномену, його особливостей у юнаків, що проживають в умовах воєнного стану. А також розробити програму тренінгу задля підвищення та профілактики рівня суб'єктивного благополуччя таких осіб.

## Висновки

В результаті аналізу психологічної літератури, здійсненого емпіричного дослідження та статистичної обробки отриманих даних у статті з'ясовано наступне:

1. Суб'єктивне благополуччя юнаків — це емоційно-оцінне ставлення особистості юнацького віку до власного життя, себе самої та взаємодії з оточенням, що проявляється у відчутті задоволеності як окремими сферами життєдіяльності, так і життям загалом. Воно відіграє ключову роль у процесах посттравматичного зростання у воєнний час і є важливою умовою самореалізації юних осіб.

2. Хронічний стрес, що виникає у юнаків через проживання в умовах війни, впливає як на психологічний, так і на фізичний стан, погіршуючи здоров'я, соціальну адаптацію та саморозвиток молоді. Тривожність визначається як стан емоційної напруги, настороженості та підвищеної чутливості до ситуацій невизначеності, що порушує психологічну рівновагу особистості. Що до депресивних станів, то вони суттєво впливають на суб'єктивне благополуччя особистості, знижуючи рівень задоволеності життям та загального щастя.

Стресостійкість — це інтегральна та системна властивість особистості молодої людини, що визначає її здатність протистояти стресовим чинникам і зберігати емоційну рівновагу в умовах напружених ситуацій. Пов'язана з нею позитивна спрямованість ментального здоров'я — це внутрішній ресурс особистості, що сприяє підтримці її психологічного благополуччя, стресостійкості та адаптації.

3. Статистичний аналіз даних дозволив підтвердити гіпотези про позитивну кореляцію суб'єктивного благополуччя зі стресостійкістю та позитивною спрямованістю ментального здоров'я; а також про обернену кореляцію стресостійкості та позитивної спрямованості ментального здоров'я з тривожністю, стресом та депресивними станами.

4. Порівняльний аналіз показав, що дівчата мають вищі показники стресу, що може пояснюватися як гендерними особливостями емоційного реагування, так і соціальними ролями та очікуваннями. Хлопці, ймовірно, використовують інші механізми подолання стресу, що знижує їхню суб'єктивну оцінку рівня його переживання.

Назагал виявлено, що ключовими чинниками, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя юнаків у воєнний період є депресивні стани та



позитивна спрямованість ментального здоров'я. Такі змінні, як тривожність, стрес та стресостійкість не підтвердили статистично значущого впливу на суб'єктивне благополуччя юнаків як залежну змінну.

### Список використаних джерел

Абрамюк, О. О., & Липецька, А. С. (2018). Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: Реальність і перспективи*, (11), 10–17. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi11.2](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2)

Арістотель. (2002). *Нікомахова етика* (В. Ставнюк, Пер.). Аквілон-Плюс.

Атаманчук, Н. М. (2023). Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: Ресурс арт-технік, Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education (с. 30–42). Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-2>

Галецька, І. І. (2007). Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*, (10), 317–328.

Горбаль, І. С. (2012). Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2(2), 293–304.

Громова, Г. М. (2020). Інтолерантність до невизначеності і тривожність у студентів різних професій. У Т. М. Титаренко (Ред.), *Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення* (с. 44–48).

Гулько, Г. О. (2017). Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення (Неопубл. автореф. дис. канд. психол. Наук). М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка.

Данилюк, І. (2021). Взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя, щастя та задоволеності життям особистості. У *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: Монографія* (с. 150–159). Видавець Вікторія Кундельська.

Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: Теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (2), 85–93.

Корольчук, В. М. (2009). *Психологія стресостійкості особистості*. (Дис. доктора психол. наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ.

Кудінова, М. (2019). Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Young Scientist*, (3 (67)), 137–143.

Лебідь, Н. К. (2016). *Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти*. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети».

Лукашевич, О. А. (2017). Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*, 2(12), 109–114.

Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 233–242.

Малімон, Л., Пашкіна, А., & Максимчук, О. (2023). Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42), 113–126. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal>

Мельник, Н. М. (2016). Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*, 21(3 (41)), 194–203.

Мигаль, Г. В., & Протасенко, О. Ф. (2008). Стресостійкість людини-оператора. *Методи підвищення стресостійкості. Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии*, (39), 248–252.

Молчанова, О. (2025). Суб'єктивне благополуччя як показник психічного здоров'я особистості в юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки*, (1(47)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1625-1635](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1625-1635)

Омелянська, В. І. (2021). Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 22–26

Панок, В. Г., & Рудь, Г. В. (2006). Психологія життєвого шляху особистості. Ніка-Центр.

Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: Сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1(3), 80–104.

Подгорнова, А., & Церковна, О. (2024). Хронічний стрес та його вплив на організм студентів, *Матеріали конференцій МНЛ* (19 січня 2024 р., м. Харків) (с. 436–437). Харків.

Ревенко, С. П. (2020). Соціально-психологічні умови становлення зрілої ідентичності студентської молоді (Дис. канд. психол. наук). Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Северодонецьк.

Твердоступ, А. А., & Хоменко, Є. Г. (2024). Наукові підходи до вивчення поняття психологічного благополуччя. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. Том 2* (с. 215–217). Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*, 102–112.

Фромм, Е. (2010). *Бути чи мати?* (О. Михайлова & А. Буряк, Пер.). Укр. письменник.



Чумакова, А. В. (2019). Психологічні аспекти профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу. Вісник психіатрії і психотерапії імені П.Б. Ганнушкіна, 15(2), 51–54.

Шаварин, І. С. (2024). Вплив соціальних мереж на формування психологічного благополуччя у юнацькому віці [Неопубл. магістерська робота]. Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Вовчик-Блакитна, О. О., Кирпенко, Т. М., Павленко, О. В., & Рудоміно-Дусятська, О. В. (2021). Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: Монографія (Ю. М. Швалб, Ред.). Видавець Вікторія Кундельська.

Ярош, Н. С. (2018). Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості (Дис. канд. псих. наук). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208–211.

Block, J. H., & Block, J. (2014). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: The minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Psychology Press.

Bradburn, N. M. (2004). *Asking questions: The definitive guide to questionnaire design -for market research, political polls, and social and health questionnaires*, revised edition. Jossey-Bass.

Collins, T. (2023, March 5). In war-torn Ukraine, a first-of-its-kind mental health center aims to heal as “part of our survival” [Video]. USA TODAY. <https://www.usatoday.com/story/news/nation/2023/03/05/ukraine-new-mental-health-center/11306210002/>

Cummins, R. A. (2009). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0>

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works. series: Social indicators research series* (Vol. 37). Springer.

Diener, E. (2022, 28 жовтня). Щастя - наука про суб'єктивне благополуччя. LibreTexts - Ukrayinska.

Karamushka, L., Tereshchenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptation of the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB) and the positive mental health scale (pmh-scale) on the ukrainian sample. *Організаційна психологія Економічна психологія*, 3-4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

Kostruba, N., & Polischuk, Z. (2022). Students' psychological well-being during the war: An empirical analysis. *Psychological Prospects Journal*, (40), 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In *Educational resilience in inner-city America* (pp. 3-25). Routledge.

Niemiec, C. P. (2014). Eudaimonic Well-Being. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 2004–2005). Dordrecht, Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_929](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_929)

Rath, T., & Harter, J. (2010). *Well-Being: The five essential elements*. Gallup press.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Random House Australia.

The National Institute for Health and Care Excellence. (2022, 29 червня). *Depression in adults: Treatment and management*. NICE. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

Tytarenko, T. M. (2018). Ways to increase the psychological well-being of personality who has overcome trauma. *Psychology: Theory and Practice*, 1(1), 112–119. [https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](https://doi.org/10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119)

Zapeka, Y. H., & Lytvyn, D. O. (2023). Psychological features of young people's stress resistance in war condition. *Ukrainian Psychological Journal*, (2 (20)), 52–71. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.2\(20\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.2(20).4)

## PERSONAL FACTORS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE DURING THE WAR PERIOD

Prokopovych Yevhen, Pidubna Viktoriia

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0002

### Abstract

Relevance. The purpose of this article is to investigate the personal factors of the subjective well-being of young men during the period of martial law in Ukraine.

Methodology. To achieve the goal, the modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB), the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), the Connor-Davidson Stress Resilience Scale (CD-RISC-10) and the Positive Mental Health Scale (PMH-scale) were used. Correlation analysis, Student's t-test, Mann-Whitney U-test and multiple linear regression were applied. The study involved 86 students (18–21 years old), including 16% boys and 84% girls, representatives of students from various higher education institutions in Ukraine.

Results. The essence of the concepts: subjective well-being, stress resistance, anxiety, chronic stress, positive orientation of mental health is revealed. The relationships between variables were analyzed. As well as the influence of stress



resistance, anxiety, stress, depressive states and positive orientation of mental health on the level of subjective well-being of young men. A gender analysis of the psychological characteristics of respondents was conducted. The results of the statistical analysis indicate strong inverse correlations of subjective well-being with depressive states, stress and anxiety, as well as positive correlations with stress resilience and positive mental health orientation. Regression analysis showed that the most significant predictors of subjective well-being are positive mental health orientation (positive impact) and depressive states (negative impact). Other variables, such as gender, anxiety, stress and stress tolerance, did not have a statistically significant impact. At the same time, girls were more prone to experiencing stress.

Conclusions. The findings of the study confirm that maintaining a positive mental resource and reducing depressive symptoms are key conditions for maintaining the subjective well-being of young men in crisis conditions. The data obtained can serve as the basis for creating psychoprophylactic programs aimed at strengthening the psychological resilience of young men in war conditions.

Key words: subjective well-being, young people, war, chronic stress, positive mental health orientation

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Прокопович Євген

Канд. медичних наук, доцент

кафедра психології розвитку факультету психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

duran2004@ukr.net

ORCID ID: 0000-0002-8601-5419.

Піддубна Вікторія

Студентка магістратури Інституту післядипломної освіти

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

v.p.letter@gmail.com

ORCID ID: 0009-0005-7143-1523

#### AUTHORS INFORMATION

Відмова від відповідальності: автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, вільні від будь-якого впливу будь-яких організацій.

#### ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитуйте цю статтю

Прокопович Євген, Піддубна Вікторія. ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЮНАКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД. 2024 Socialization & Human Development journal 1. DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0002

Надіслано 22 серпня 2024 р. / Переглянуто 30 жовтня 2024 р. / Затверджено 10 листопада 2024 р.

Опубліковано: 31 грудня 2024 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-24-1.1-0002

Відповідальний редактор -Ярослав РЯБЧИЧ

#### ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Copyright: © 2024 Прокопович Євген, Піддубна Вікторія. Ця стаття відкритого доступу, яка розповсюджується відповідно до ліцензії Creative Commons Attribution License, (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови вказівки автора та джерела.