



Кейс-стаді та пошукові дослідження

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ТА СУБ'ЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Горбачова Даліана

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0007

Анотація

Актуальність. Дослідження того, як стресові фактори впливають на психічне здоров'я українських студентів, є критично важливим для розробки цільових втручань і систем підтримки життєстійкості та ментального відновлення української молоді - групи населення, з якою безпосередньо пов'язане майбутнє нашої країни.

Метою статті є висвітлення результатів теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження зв'язку між стійкістю до стресу, суб'єктивним благополуччям та травмою війни студентської молоді України в умовах повномасштабної військової агресії.

Методологія. Методи емпіричного дослідження включають інструменти для оцінки вразливості до стресу, рівня суб'єктивного благополуччя та впливу війни: Тест "Стійкість до стресу" (Максименко, С.Д. та ін.), Методика "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі" (адаптація Л.М. Карамушки та ін.), Опитувальник "Травма війни" благодійної організації "Фонд Ріната Ахметова". Для аналізу даних застосовано методи описової статистики та кореляційний аналіз Спірмена. Вибірка. 91 респондент віком 18-30 років з різних регіонів України.

Результати. Встановлено, що 74,7% опитаних студентів демонструють низький рівень стійкості до стресу, а 59,3% — низький рівень загального суб'єктивного благополуччя. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий слабкий негативний зв'язок між вразливістю до стресу (інвертована шкала стійкості) та психологічним благополуччям ($\rho = -0.325$, $p < 0.01$). Також підтверджено прямиий зв'язок між високою вразливістю до стресу та вираженістю у досліджених осіб пережитої травми війни ($\rho = 0.298$, $p < 0.01$).

Висновки. Вищий рівень стійкості до стресу є значущим предиктором вищого рівня суб'єктивного та психологічного благополуччя та асоціюється з нижчим рівнем психотравматизації студентської молоді. Результати обґрунтовують необхідність розробки цільових програм підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя молоді України.

Ключові слова: стресостійкість, резильєнтність, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, студентська молодь, війна.



Актуальність

Стресостійкість та суб'єктивне благополуччя традиційно є значущими темами дослідження сучасної психології через їхній вплив на якість життя та психічне здоров'я людини. В умійсько-українській овах росвійни ці питання набувають ще важливішого значення, оскільки зовнішні стресогенні фактори множаться, створюючи серйозні виклики для психологічної стабільності та благополуччя людей.

Тема статті є актуальною як для наукового аналізу, так і для повсякденного життя людей, адже усі сфери людського життя в Україні як воюючий країні тим чи іншим чином піддаються впливу стресових факторів, які, беззаперечно, відображаються на суб'єктивному благополуччі населення.

Емпіричною базою дослідження виступає життєвоважлива для майбутнього країни демографічна група — студентська молодь, які щодня стикаються з унікальними, з точки зору досвіду освітньої соціалізації цього покоління українців, викликами, що суттєво впливає на їхній психологічний стан. Бойові дії та воєнний стан в країні виступають для студентів джерелом гострих (обстріли, переселення) та хронічних (невизначеність, перервана освіта, втрата нормального життя) стресових переживань. Розуміння того, як ці стресові чинники впливають на психічне здоров'я сучасних українських студентів, має важливе значення для прогнозу можливостей актуального стану боротьби за незалежність і виживання країни та перспектив її відновлення.

Отже, задум дослідження передбачає не лише поглиблення академічного знання, але й має практичне значення для пошуку шляхів покращення емоційного стану та психічного здоров'я студентів, що є життєво важливим для відновлення країни та її майбутнього. Таким чином, передбачається не лише дослідити взаємозв'язки між рівнем травматизації, стійкістю до стресу та суб'єктивним благополуччям студентської молоді України, а й проаналізувати вплив війни на досить вразливу демографічну групу **населення країни**.

Теоретичний бекграунд

Питання теорії та методології дослідження стресу, стресостійкості та загального благополуччя людини є фундаментальними стовпами поступального розвитку сучасної психологічної науки. Протягом останнього десятиліття кількість досліджень у цих галузях значно зросла як на глобальному, так і на національному рівнях, що зумовлено необхідністю розуміння руйнівної для психічного здоров'я людини феноменології стресу та розробки механізмів його подолання. Не зважаючи на цей імпульс, складність та різноманітність інтерпретацій стресу продовжують становити виклики для науковців.

Сучасні концепції стресу ґрунтуються на класичних теоріях, сформованих у 20 столітті. Ключову роль у визначенні фізіологічної реакції організму на загрозу відіграв видатний американський фізіолог Волтер Кеннон, який описав відому стресову реакцію “бий або біжи” як адаптивний, вроджений механізм людини, необхідний для підтримання організменого гомеостазу — внутрішньої стабільності фізіологічних змінних, таких як артеріальний тиск і дихання. На основі цього австро-канадський лікар Ганс Сельє у 1930-х роках офіційно ввів термін “стрес”, визначивши його як неспецифічну реакцію організму на підвищені екологічні вимоги. Теорія Сельє розглядає стрес як невід’ємну складову життя; однак критичні стани виникають лише тоді, коли стрес призводить до виснаження, порушення адаптації або втрати контролю, що перешкоджає самореалізації особистості.

Виходячи за межі суто фізіологічного погляду, американський психолог Річард Лазарус розробив новаторську транзакційну модель стресу та його подолання стресу. Лазарус стверджував, що психологічний стрес — це не просто внутрішня або зовнішня подія, а динамічна взаємодія між індивідом та навколишнім середовищем. Цей процес передбачає, що психологічний стрес характеризується непередбачуваними та індивідуальними реакціями людини, що відрізняє його від дуже стереотипної фізіологічної реакції на стрес. Українська вчена Т. Ф. Цигульська підкреслює критичну роль когнітивної оцінки в розгортанні стресу, стверджуючи, що потенційний подразник стає стресогенним фактором на основі значення, яке людина йому надає.

В ситуаціях, які характеризуються надзвичайними стресогенними чинниками, до яких, без сумніву належить і тривала українська війна, важливого значення набуває поняття життестійкості. Поняття життестійкості, похідне від фізики, де воно означає здатність матеріалів відновлювати форму, увійшло до психологічного дискурсу для опису осіб, які досягають життєвого успіху попри несприятливі обставини, такі як сімейні чи економічні або труднощі.

Теоретично (за екосистемним підходом) життестійкість (або резильєнтність) розглядається як стабільна риса особистості. Сучасні погляди, що узгоджуються з методологією транзакційного підходу, визначають життестійкість динамічним процесом, якому можна навчитися. Найпоширеніше визначення, затверджене Американською психологічною асоціацією, описує конструкт резильєнтності як “процес позитивної адаптації людини в умовах несприятливих обставин, травми, трагедії або значного стресу”. Ця сучасна точка зору виходить за межі виключно ідентифікації захисних чинників людської психіки та дає змогу зрозуміти психологічні процеси, які дозволяють людям долати труднощі.

Д. Флетчер і М. Саркар підкреслили, що резильєнтність є важливою не тільки для реагування людини на гострі травматичні події, але й для її управління хронічним стресом у триваючому житті. Вона розвивається через оволодіння адаптивною поведінкою, навичками вирішення проблем та стратегіями подолання труднощів, такими як когнітивна переоцінка, гумор та соціальна активність.



Т. В. Федотова підкреслила, що резильєнтність включає здатність особистості захищати свою цілісність та будувати повноцінне життя в складних умовах, що вимагає набуття соціальних навичок. Важливо, що, хоча на резильєнтність людини частково впливають її індивідуальні особливості, дослідження все частіше підтверджують можливість її розвитку за допомогою соціально-когнітивних і поведінкових методів.

Здатність людини справлятися зі стресом має тісний зв'язок з її переживанням благополуччя. Історично розуміння благополуччя базується на двох основних традиціях: гедоністичній та евдемонічній, які сформували два відповідні підходи дослідження.

Гедоністичний підхід зосереджується на прагненні людини до задоволення і уникненні страждань. Ця традиція, що походить від античних філософів, визначає щастя як досягнення приємних емоційних і фізичних станів. Евдемонічний підхід розглядає благополуччя особистості через її самореалізацію, добродієсне життя та гармонійний розвиток. К. Роджерс постулював тенденцію до самореалізації людини як її природне прагнення до самоздійснення та розвитку власних потенціалів. Е. Фромм підкреслив відмінність між екзистенційними прагненнями "бути" (самореалізація) і "мати" (матеріальне накопичення), дійшовши висновку, що люди, орієнтовані на "бути", відчувають більше щастя завдяки своїй опорі на внутрішні цінності.

Класик сучасної позитивної психології Е. Дінер операціоналізував поняття суб'єктивного благополуччя, визначивши його як сукупність позитивних, відсутність негативних емоцій та загальну задоволеність життям. Психологічне благополуччя розглядається ним як відносно стабільна риса особистості, що включає як когнітивне, так і емоційне самосприйняття. Крім того, широко відомі дослідження Е. Дінера та його послідовників, показали, що психологічне благополуччя залежить від гармонійного балансу (3/1) між позитивними та негативними емоціями.

Українські вчені часто контекстуалізують психологічне благополуччя через аксіологічний вимір, підкреслюючи в такому підході роль ціннісно-семантичних утворень. Ж. П. Вірна та З. С. Карпенко наголошують, що система цінностей особистості має вирішальне значення для забезпечення благополуччя людини, оскільки вона опосередковує задоволення потреб і сприяє гармонійним відносинам.

І. С. Горбаль визначає психологічне благополуччя як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості власного життя, яка є як результатом реалізації життєвих цілей, так і визначальним чинником майбутніх життєвих стратегій, спрямованих на самореалізацію.

Підсумовуючи теоретичний огляд, можна висунути гіпотезу, що розвиток стресостійкості студентської молоді функціонує як ключовий чинник людської здатності до адаптації, який забезпечує довготривале і гармонійне підтримання суб'єктивного благополуччя молоді людини особливо в ситуації, коли вона вимушена

протистояти екстремальним і хронічним викликам, які у вигляді психотравмуючого досвіду несе триваюча війна.

Мета статті – концептуально окреслити та емпірично дослідити основні аргументи на користь висунутої гіпотези, або спростувати її.

Методологія

Методи. Для досягнення мети застосовувалися загальнонаукові методи теоретичного дослідження, зокрема: аналіз, синтез, класифікація, узагальнення наукової літератури, компаративний аналіз та спеціальні емпіричні методи, що включають інструменти для оцінки вразливості до стресу, рівня суб'єктивного благополуччя та впливу війни.

Опитування Проводилось з використанням docs.google.com/forms. Форма поширювалась серед студентів різних структурних підрозділів Київського національного університету ім. Тараса Шевченка та інших університетів міста Київ.

Коротко охарактеризуємо інструменти, задіяні в дослідженні

1. Тест “Стійкість до стресу” (Максименко, С.Д., Карамушка, Л.М., & Зайчикова, Т.В.). Опитувальник включає 18 запитань і призначений для швидкої діагностики рівня індивідуальної стійкості до стресу на основі самооцінювання. Кожне питання використовує 3-бальну шкалу оцінювання (наприклад, “рідко” — 1 бал, “часто” — 3 бали). Ступінь стійкості до стресу розраховується шляхом підрахунку загальної кількості набраних балів та їх порівняння з кордонами норми.

2. Методика “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). Анкета з 24 запитань, призначена для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Учасники відповідають на кожен пункт за 5-бальною шкалою (від “зовсім ні” — 1 бал, до “надзвичайно сильно” — 5 балів). Методика включає три основні субшкали, а також розраховує загальний показник суб'єктивного благополуччя: психологічне благополуччя (оцінка контролю над життям, оптимізму, впевненості), фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність станом здоров'я, сном, працездатністю) та стосунки (рівень комфорту та задоволеності у взаємодії з іншими людьми та якість особистих відносин). Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал за всіма пунктами методики (діапазон 24–120 балів). Розраховуються шкальні показники психологічного, фізичного та соціального благополуччя та загальний показник суб'єктивного добробуту.

Опитувальник “Травма війни” на основі тесту благодійної організації “Фонд Ріната Ахметова”. Опитувальник складається з 20 питань і призначений для виявлення симптомів психологічної травми, пов'язаної з воєнними діями. Учасникам пропонується оцінити частоту та інтенсивність переживання симптомів за наданою шкалою. Охоплює широкий спектр симптомів, зокрема: повторне переживання, уникнення, негативні зміни у настрої та мисленні, гіперзбудження та фізичні



симптоми. Загальна сума набраних балів слугує індикатором негативного впливу військових дій, де: 20 балів — відсутність впливу, 50 балів — наявний вплив, 100 балів — “травма війни”.

Для статистичного опрацювання первинних вихідних даних було використано програмне забезпечення Jamovi 2.3.28 та застосовано методи описової статистики та кореляційного аналізу з використанням критерію Спірмена. Перед проведенням аналізу для кожної зі шкал було визначено узгодженість розподілу з нормальним за допомогою критерію Шапіро-Вілк.

Вибірка. Загальна кількість респондентів — 91 людина, включаючи 72 жінки (79,1%), 16 чоловіків (17,6%) та 3 респонденти, які не зазначили статі (3,3%).

Учасники дослідження проживають як в Україні, так і за кордоном: 79 респондентів (86,8%) проживають в Україні, далеко від лінії фронту, 9 респондентів (9,9%) — в Україні, близько до лінії фронту, 3 респонденти (3,3%) — в інших країнах.

Результати

В рамках статистичної обробки емпіричного контенту застосовано частотний та кореляційний аналіз наступних ключових показників: рівень стійкості до стресу (концептуально перетворений на рівень вразливості), рівень суб’єктивного благополуччя та наявність у респондента травми війни.

Розподіл частот прояву рівнів стійкості до стресу, суб’єктивного благополуччя та травми війни детально представлено у таблицях 1–3. Взаємозв’язок між усіма досліджуваними показниками узагальнено у кореляційній матриці (таблиця 1).

Таблиця 1. Показники частоти за шкалою “Рівень стійкості до стресу”
Рівень стійкості до стресу

Рівень стійкості до стресу			
	Кількість	% від спільної кількості	Накопичувальний %
Високий	12	13,2%	25,3%
Середній	11	74,7%	100,0%
Низький	68	12,1%	21,1%

Згідно з отриманими даними (таблиця 1), найбільша кількість студентів у вибірці (68 осіб) демонструють низький рівень стійкості до стресу, що становить 74,7% від загальної кількості респондентів. Це досить значна частка. Лише 12 студентів (13,2%) показали високий рівень стійкості до стресу. Кількість студентів із середнім рівнем стійкості є найменшою — 11 осіб, що становить 12,1%.

Більшість опитаних респондентів (майже три чверті вибірки) мають низький рівень стійкості до стресу. Це може бути важливим контекстом для подальшого аналізу їхнього суб'єктивного благополуччя та впливу війни.

Таблиця 2. Показники частоти за шкалою “Рівень суб'єктивного благополуччя”

Рівень суб'єктивного благополуччя			
	Кількість	% від спільної кількості	Накопичувальний %
Високий	5	5,5%	64,8%
Середній	32	35,2%	100,0%
Низький	54	59,3%	59,3%

За даними таблиці 2, виявлено, що більшість студентів у вибірці (54 особи) мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, що становить 59,3% від загальної кількості респондентів. Це більше половини вибірки. 2 студенти (35,2%) показали середній рівень благополуччя. Лише невелика кількість студентів (5 осіб), що становить 5,5%, мають високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Порівнюючи ці дані з результатами щодо стійкості до стресу, можна помітити, що велика кількість респондентів має як низький рівень стійкості до стресу, так і низький рівень суб'єктивного благополуччя. Це може підтверджувати очікуваний зв'язок між цими двома показниками.

**Таблиця 3. Показники частоти за шкалою “Травма війни”
Вираженість “травми війни”**

Вираженість “травми війни”			
	Кількість	% від спільної кількості	Накопичувальний %
Високий	0	0,0%	0,0%
Середній	43	52,7%	52,7%
Низький	48	47,3%	100,0%

Згідно з отриманими даними (таблиця 3), жоден зі студентів (0 осіб, 0%) не показав високого рівня вираженості травми війни. Більшість студентів (43 особи) мають середній рівень вираженості травми війни, що становить 52,7% від загальної кількості респондентів. Майже половина студентів (48 осіб) мають низький рівень вираженості травми війни, що становить 47,3%.



У вибірці не виявлено студентів з високим рівнем вираженості травми війни за даним опитувальником. Більшість студентів мають середній рівень впливу воєнних подій, а дещо менша, але також значна частина, — низький рівень.

Кінцевий етап дослідження — кореляційний аналіз за показниками “Стійкість до стресу”, “Травма війни”, “Суб’єктивне благополуччя” та його похідні (таблиця 4).

Для уникнення потенційної плутанини та полегшення інтерпретації результатів кореляційного аналізу, особливо при розгляді зв’язку стійкості до стресу з іншими змінними, було прийнято рішення перейменувати шкалу “Стійкість до стресу” на “Вразливість до стресу” виключно в контексті кореляційної матриці. Таке перейменування є концептуальним перетворенням, де високі бали за шкалою “Вразливість до стресу” відповідають низькій стійкості, що узгоджується з напрямком вимірювання інших шкал.

До шкал “Вразливість до стресу”, “Суб’єктивне благополуччя”, “Психологічне благополуччя”, “Фізичне здоров’я” та “Стосунки” застосовано параметричний критерій Пірсона, до шкали “Травма війни” – критерій Спірмена.

Отримані результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий слабкий негативний зв’язок між вразливістю до стресу та суб’єктивним благополуччям ($r = -0.288$, $p < 0.01$), що свідчить про те, що зі збільшенням вразливості до стресу (нижчою стресостійкістю) рівень суб’єктивного благополуччя знижується.

Таблиця 4. Кореляційна матриця взаємозв’язків показників досліджених осіб за обраними методиками

	Вразливість до стресу	Суб’єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров’я	Стосунки	Травма війни
Вразливість до стресу	1	-	-	-	-	-
Суб’єктивне благополуччя	-0,288**	1	-	-	-	-
Психологічне благополуччя	-0,325**	-	1	-	-	-
Фізичне здоров’я	-0,194	-	-	1	-	-
Стосунки	-0,127	-	-	-	1	-
Травма війни	0,298**	-0,354**	-0,371**	-0,329**	-0,134	1

Аналогічний статистично значущий слабкий негативний зв'язок спостерігається між вразливістю до стресу та психологічним благополуччям ($\rho = -0.325$, $p < 0.01$).

Зв'язок між вразливістю до стресу та фізичним здоров'ям ($\rho = -0.194$, $p > 0.01$), а також стосунками ($\rho = -0.127$, $p > 0.01$) виявився слабким і статистично незначущим.

Щодо зв'язку вразливості до стресу з травмою війни, було виявлено статистично значущий слабкий позитивний зв'язок ($\rho = 0.298$, $p < 0.01$), що вказує на те, що вища вразливість до стресу корелює з вищим рівнем пережитої травми війни.

Також, статистично значущі слабкі негативні кореляції спостерігаються між травмою війни та суб'єктивним благополуччям ($\rho = -0.354$, $p < 0.01$), психологічним благополуччям ($\rho = -0.371$, $p < 0.01$) та фізичним здоров'ям ($\rho = -0.329$, $p < 0.01$). Це означає, що вищий рівень пережитої травми війни пов'язаний з нижчим рівнем благополуччя та гіршим фізичним здоров'ям.

Зв'язок між травмою війни та стосунками ($\rho = -0.134$, $p > 0.01$) виявився дуже слабким і статистично незначущим у даній вибірці.

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу. Спостерігається статистично значущий зв'язок, який свідчить про те, що вищий рівень стійкості до стресу дійсно пов'язаний з вищим рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя та з нижчим рівнем вразливості до травми війни серед досліджуваної студентської молоді.

Дискусія

Результати дослідження узгоджуються з дослідженням 2015 року, під назвою "Тимчасові елементи психологічної стійкості: інтегрована модель для дослідження окремих осіб, сімей та спільнот", проведеним Г. А. Бонанно, С. А. Ромеро та С. І. Кляйн (Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I., 2015).

Стаття Бонанно, Ромеро та Кляйн є концептуальною, тобто вона не представляє нових емпіричних даних, але узагальнює існуючі дослідження, пропонуючи інтегровану рамку для розуміння резильєнтності.

Отриманий у нашому дослідженні статистично значущий зв'язок між вразливістю до стресу та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя ($\rho = -0.288$) повністю корелює з інтегративними рамками західної психології.

У роботі Бонанно, Ромеро та Кляйн резильєнтність визначається як стабільна траєкторія здорового функціонування після травми. Наші дані підтверджують цю модель, демонструючи, що саме низька стійкість у студентської молоді (74,7% вибірки) є фактором ризику, який перешкоджає встановленню такої стабільної траєкторії.

До того ж, виявлений нами позитивний зв'язок між вразливістю та травмою війни ($\rho = 0.298$) емпірично доводить, що резильєнтність, як її описують Бонанно та співавтори, дійсно слугує захисним механізмом, що дозволяє індивіду застосовувати гнучкі стратегії подолання і, таким чином, уникати хронічного психологічного дистресу в умовах тривалого конфлікту.



Крім того, наші висновки, які підтвердили статистично значущий зв'язок між низькою стійкістю та низьким благополуччям, узгоджуються з сучасним розумінням резильєнтності як динамічного процесу.

Як зазначають D. Fletcher та M. Sarkar (2013) у своєму критичному огляді, стійкість не є незмінною рисою, а комплексом гнучких когнітивних стратегій, які дозволяють індивіду досягати позитивної адаптації в умовах значного стресу. Виявлений нами високий відсоток студентів із низьким рівнем стійкості (74,7%) та, як наслідок, низьким суб'єктивним благополуччям (59,3%) підкреслює, що в умовах хронічного стресу відбувається дефіцит цих адаптивних процесів.

Таким чином, результати нашого дослідження є емпіричним підтвердженням необхідності розвитку саме процесуальних механізмів стійкості для підтримки суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Висновки

Результати теоретичного та емпіричного дослідження, висвітлені у статті, дозволяють зробити висновок, що стійкість до стресу (резильєнтність) є ключовим, динамічним ресурсом, який критично визначає рівень суб'єктивного благополуччя студентської молоді України, що функціонує в умовах військового конфлікту.

Теоретичний аналіз продемонстрував, що суб'єктивне благополуччя, яке є інтегративною когнітивно-емоційною оцінкою якості життя, залежить не лише від уникнення страждань (гедонізм), а й від самореалізації та опори на внутрішні цінності (евдемонізм). У той час як класична теорія Р. Лазаруса стверджує, що стрес виникає через когнітивну оцінку вимог, які перевищують ресурси, життєстійкість, згідно з АРА, є динамічним процесом позитивної адаптації, що дозволяє людині ефективно управляти цією оцінкою.

Емпіричні дані підтвердили критичний дефіцит цього ресурсу: 74,7% студентів демонструють низький рівень стійкості, що прямо відображається на їхньому психологічному стані, оскільки 59,3% мають низький рівень загального суб'єктивного благополуччя.

Кореляційний аналіз підтвердив, що вища вразливість до стресу (нижча стійкість) статистично значуще пов'язана з нижчим рівнем суб'єктивного ($\rho = -0.288$, $p < 0.01$) та психологічного ($\rho = -0.325$, $p < 0.01$) благополуччя.

Найважливіше, було доведено, що низька стійкість є фактором ризику, оскільки вона позитивно корелює з вищим рівнем пережитої травми війни ($\rho = 0.298$, $p < 0.01$).

Таким чином, дослідження привело до висновку, що життєстійкість функціонує як ключовий захисний фактор, який дозволяє молоді перетворювати руйнівний вплив війни на підтримання внутрішньої рівноваги та суб'єктивного благополуччя. Встановлені зв'язки доводять, що розвиток внутрішнього ресурсу молоді людини є реальним шляхом до збереження її ментального здоров'я. Отримані результати є

основою для розробки цільових програм психологічної підтримки українських студентів як демографічної групи, життєво важливої для майбутнього країни.

Конфлікт інтересів. Автору не відомо про конфлікт інтересів у процесі підготовки цієї публікації.

Застереження. Автор заявляє, що її думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

Список використаних джерел

- Борневасер, М. (2000). Стрес в умовах праці. У Психічні стани. Хрестоматія (с. 459).
- Вернік, О. Л. (2019). Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. У Ю. М. Швалба (Ред.), Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) (с. 9–13). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Вірна, Ж. П. (2013). Аксиологія якості життя особистості. Психологія особистості, (1), 104–112.
- Галян, І. М. (2016). Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, IX(9), 132–139.
- Горбаль, І. С. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів [Дисертація кандидата психологічних наук, Львівський національний університет].
- Гринів, О. (2014). Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, (19, ч. 1), 25–34.
- Громова, В. О. (н.д.). Поняття “резильєнтність” у психолінгвістиці. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
- Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. М. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Навчально-методичний посібник.
- Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., & ін. (2023). Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум (Л. М. Карамушка, Ред.). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- Карпенко, З. С. (2013). Сучасний стан аксіопсихологічних досліджень в Україні. Психологія і особистість, (1), 21–31.
- Кологривова, Е. І. (2008). Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя [Автореф. дис. канд. психол. наук, Київ].
- Курова, А. В. (2016). Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів [Дис. канд. психол. наук, Одеса].



- Лазарус, Р. (1970). Теорія стресу та психофізіологічні дослідження. У Емоційний стрес (с. 202). Леніздат.
- Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія, (14), 26–64.
- Нагнибеда, О. М. (2018). Розмежування понять життєстійкості, резилентності та стресостійкості в умовах інформаційного суспільства. У Наукова молодь – 2018: Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених (с. 100–106).
- Онлайн-тест “Чи є у вас травма війни?”. Фонд Ріната Ахметова. DOI: <https://akhmetovfoundation.org/test/est-ly-u-vas-travma-voynu>.
- Пирожков, С. І., Божок, Є. В., & Хамітов, Н. В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України.
- Савіцина, Є. В., & Бабатіна, С. І. (2020). Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. У А. М. Яцюк та ін. (Ред.), Соціально-психологічні технології розвитку особистості (с. 316–319). Херсон: ФОП Вишемирський В. С..
- Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, (17), 124–133.
- Сільє, Г. (н.д.). Стрес без дистресу.
- Федотова, Т. В. (2018). Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку професійної ідентичності майбутнього фахівця початкових класів.
- Хамініч, О. М. (2016). Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 6(2), 160–165.
- Цигульська, Т. Ф. (2000). Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Київ: Наукова думка.
- Езерська, Н. В. (2018). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату [Дис. канд. психол. наук, Київський університет імені Бориса Грінченка].
- American Psychological Association. (2023). Resilience. APA Dictionary of Psychology.
- Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience: An integrative framework for the study of individuals, families, and communities. Psychological Inquiry, 26(2), 139–169.
- Cannon, W. B. (1915). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. D. Appleton and Company.
- Cloninger, C. R. (2008). On well-being: Current research trends and future directions. Medicine, Mental Health, Science, Religion, and Well-being, 6, 3–9.

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 71–82.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* Harper & Row.
- Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64, 22–43.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562

THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESILIENCE AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF UKRAINIAN STUDENTS IN THE CONTEXT OF WAR

Horbachova Diana

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0007

Abstract

Relevance. Research into how stress factors affect the mental health of Ukrainian students is critically important for the development of targeted interventions and support systems for the resilience and mental recovery of Ukrainian youth, a population group directly linked to the future of our country.

The purpose of this article is to highlight the results of theoretical justification and empirical research on the relationship between stress resilience, subjective well-being, and war trauma among Ukrainian students in the context of full-scale military aggression.

Methodology. Empirical research methods include tools for assessing vulnerability to stress, levels of subjective well-being and the impact of war: the Stress Resistance Test (Maksymenko, S.D. et al.), The 'Modified BBC Subjective Well-Being Scale' methodology (adapted by L.M. Karamushka et al.), The 'War Trauma' questionnaire from the Rinat Akhmetov Foundation charity organisation. Descriptive statistics and Spearman's correlation analysis were used to analyse the data. Sample. 91 respondents aged 18-30 from different regions of Ukraine.

Results. It was found that 74.7% of the surveyed students demonstrated a low level of stress resistance, and 59.3% demonstrated a low level of overall subjective well-being. Correlation analysis revealed a statistically significant weak negative relationship between stress vulnerability (inverted resilience scale) and psychological well-being ($\rho=-0.325$, $p<0.01$). A direct relationship between high stress vulnerability and the severity of war trauma experienced by the subjects was also confirmed ($\rho=0.298$, $p<0.01$).

Conclusions. A higher level of stress resilience is a significant predictor of higher levels of subjective and psychological well-being and is associated with lower levels of psychological trauma among students. The results justify the need to develop targeted



programmes to improve stress resilience and psychological well-being among young people in Ukraine.

Keywords: stress resistance, resilience, subjective well-being, psychological well-being, students, war.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Горбачова Даліана

студентка 4 курсу ОС «Бакалавр»,

ОП «Психологія» факультету психології

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0009-0008-9931-1031

E-mail: daliana.gorbachova@gmail.com

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Горбачова Даліана. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ. 2025. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №2. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0007

Подано 10 листопада 2025 р. / Переглянуто 12 грудня 2025 р. / Затверджено 25 грудня 2025 р. Опубліковано: 28 грудня 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0007

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Горбачова Даліана. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.