

УДК 159.923.2

DOI: 10.15421/103005

Знанецька О. М.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0001-6075-6537
znanetska@i.ua

Скворцов С. Ю.,

практичний психолог, член Української Асоціації
організаційних психологів та психологів праці
ORCID ID: 0009-0002-7278-0221
psistud@i.ua

Салюк М. А.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Університет митної справи та фінансів, м. Дніпро
ORCID ID: 0000-0002-6143-350X
nestenovo@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING EXPERIENCE BY STUDENT YOUTH IN THE WARTIME

Анотація. У статті представлені результати теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що рівень психологічного благополуччя української молоді залежно від статі знижується під час воєнних подій, у порівнянні з довоєнним періодом.

Ця гіпотеза була перевірена на вибірці з 67 осіб (30 – чоловіків, 37 – жінок) віком від 18 до 25 років, здобувачів вищої освіти з різних навчальних закладів, за допомогою статистичної обробки результатів психодіагностичного

опитування респондентів. Методики, які застосовувались у проведенні дослідження: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» П. Понтін та ін. (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіз (адаптація Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак); «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевелєнкової і Т. П. Фесенко). За результатами статистичної обробки (за допомогою критерію встановлення статистичної значущості розбіжностей U-Манна-Уїтні) було встановлено, що загальний рівень психологічного благополуччя є статистично нижчим у порівнянні даних 2024 року з даними 2006-2007 років. Зниження психологічного благополуччя відбувається за такими ознаками, як позитивні відносини, управління оточенням, цілі у житті і самоприйняття. Чоловіки виявились стійкішими щодо зниження рівня психологічного благополуччя під час війни, оскільки за результатами дослідження загальний рівень психологічного благополуччя у 2024 році хоча і є нижчим за рівень 2007 року, але статистично ці розбіжності не досягли рівня значущості. Результати дослідження свідчать, що жінки виявились більш вразливими, ніж чоловіки, щодо впливу воєнних подій, і тому в них знижується більше факторів психологічного благополуччя.

Ключові слова: психологічне благополуччя, студентська молодь, чоловіки, жінки, психічне здоров'я, воєнний час.

Abstract. The article presents the results of theoretical substantiation and empirical research on the peculiarities of the experience of psychological well-being by student youth during the war. The hypothesis of the study was that the level of psychological well-being of Ukrainian youth, depending on gender, decreases during the war events, compared to the pre-war period. Men are more resistant to declines in psychological well-being during the war. As women are more vulnerable than men to the effects of war events, they show declines in a greater number of factors of psychological well-being. This hypothesis was tested on a sample of 67 people (30 males, 37 females) aged 18 to 25, students of higher education from various educational institutions, using statistical processing of the results of a psychological diagnostic survey of respondents. Methods used in the research: «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» by P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman (adapted by L. M. Karamushka, K. V. Tereshchenko, O. V. Credentser); «The Mental Health Continuum – Short Form» by Corey L. M. Keyes (adapted by E.L. Nosenko, A.H. Chetveryk-Burchak); «The Scales of Psychological Well-being» by Carol D. Ryff (adapted by T. D. Shevelenko and T.P. Fesenko). According to the results of statistical processing,

using the criterion for establishing the statistical significance of U-Mann-Whitney differences, it was established that the overall level of psychological well-being is statistically lower when comparing the data of 2024 with the data of 2006-2007. A decrease in psychological well-being occurs according to such scales as positive relations with others, environmental mastery, purpose in life and self-acceptance. The men are more resistant to the decline in the level of psychological well-being during the war, because according to the results of the study, the overall level of psychological well-being in 2024, although lower than the level of 2007, but statistically, these differences did not reach the level of significance. The results of the study showed that women are more vulnerable than men to the impact of war events, and therefore they experience a decline in more factors of psychological well-being.

Key words: psychological well-being, student youth, men, women, mental health, wartime.

Постановка проблеми. У воєнний час проблема психологічного благополуччя стає надзвичайно актуальною для всіх верств населення, оскільки, на жаль, тривога та стрес вже стали невіддільною частиною нашого життя. Зокрема, студентський вік є також періодом професійного становлення, формування ціннісних орієнтирів та найбільшої життєвої активності, що потребує оптимального рівня психологічного благополуччя для розвитку особистості. Не дивлячись на велику кількість досліджень, дане питання залишається недостатньо вирішеним та потребує методичного обґрунтування.

Мета статті полягає у визначенні особливостей переживання психологічного благополуччя студентів під час війни залежно від статі.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сфері позитивної психології існують два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемонічний. Основним представником гедоністичного підходу вважається Е. Дінер, який визначає суб'єктивне благополуччя як комплексне переживання людини, коли її життя в цілому є задовільним. Н. Бредберн зазначав, що це досягається шляхом збалансованого співвідношення позитивних та негативних емоцій, які виникають у житті людини [5].

Евдемонічний підхід, як підкреслює К. Ріфф, глибоко проникає в суть психологічного благополуччя, розглядаючи його як внутрішній стан особистості, що виражається у її суб'єктивному відчутті цілісності та осмисленості буття. У своїй багатовимірній моделі дослідниця розкриває складні аспекти екзистенційного досвіду людини.

Насамперед це позитивні стосунки з іншими, які відображаються у здатності до теплих, довірчих зв'язків, співпереживанні та підтримці одне одного. Також важливе самоприйняття, що передбачає прийняття різних аспектів власної особистості, включаючи негативні. Автономність виявляється у здатності виявляти самостійність, незалежність у прийнятті рішень та контролі над

власною поведінкою. Крім того, важливою є компетентність у керуванні своїм середовищем, що містить ефективне використання можливостей для поліпшення зовнішніх умов життя. Наявність мети в житті задає напрямок і мотивацію, а особистісне зростання відображається у постійному розвитку, самопізнанні та реалізації власного потенціалу. В цій моделі психологічного благополуччя кожен компонент взаємопов'язаний та співвідноситься з іншими, створюючи гармонійний внутрішній світ особистості. Таке розуміння допомагає кожній людині не лише існувати, але й по-справжньому жити, знаходячи сенс і задоволення у кожному дні свого існування [3].

Різноманітні ситуації небезпеки можуть викликати широкий спектр емоційних реакцій, від страху та тривоги до почуття вразливості та розчарування. Такі реакції можуть бути досить стійкими й тривалими, варіюючи залежно від індивідуальних особливостей. Так, деякі люди можуть легше адаптуватися до таких ситуацій, ніж інші. Різноманітність у сприйнятті небезпеки підкреслює важливість безпеки як фактору, що впливає на загальний емоційний стан й комфорт людини. Розуміння психологічних механізмів реакції на небезпеку може допомогти розробити ефективні стратегії для збереження безпеки та підтримки психологічного благополуччя. Дослідження показують, що існують відмінності в сприйнятті безпеки між чоловіками та жінками. Для чоловіків безпека пов'язана передусім з активними діями та самозбереженням, в той час, як для жінок вона частіше асоціюється зі здоров'ям, захистом та підтримкою від друзів.

Інші дослідження свідчать, що реакція на стрес може відрізнятися залежно від статі: жінки можуть демонструвати більш емоційні реакції, тоді як чоловіки частіше спрямовані на фізичні дії для подолання небезпеки [4]. Жінки та чоловіки виявляють різні реакції на стрес. Жінки частіше схильні до емоційного напруження, тоді як чоловіки зазвичай переживають фізичний стрес більшою мірою. Крім того, встановлено, що жінки мають більшу чутливість до відчуття загрози, в той час, як чоловіки частіше проявляють тенденцію до ризикованої поведінки у небезпечних ситуаціях [6].

Концептуальна гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень психологічного благополуччя української молоді залежно від статі знижується під час воєнних подій, у порівнянні з довоєнним періодом.

Емпіричні гіпотези дослідження:

1. Існують статистично значущі розбіжності між рівнями відчуття психологічного благополуччя молоді в мирний час і під час воєнних подій.
2. Чоловіки є більш стійкими щодо зниження рівня психологічного благополуччя під час війни.
3. Оскільки жінки є більш вразливими, ніж чоловіки щодо впливу воєнних подій, вони демонструють зниження більшого числа факторів психологічного благополуччя.

Вибірку досліджуваних склали 67 осіб (30 – чоловічої статі, 37 – жіночої статі) віком від 18 до 25 років. Це здобувачі вищої освіти з різних навчальних закладів.

Ми порівняли емпіричні дані за методикою К. Ріфф, отримані нами у 2024 році (дипломна робота студентки ДНУ імені Олеса Гончара В.В. Відяєвої), з емпіричними даними за методикою К. Ріфф, які були отримані у 2006-2007 роках науковим керівником В.В. Відяєвої О.М. Знанецькою в її кандидатській дисертації «Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям» [1].

Слід зауважити, що 2006-2007 рр. були періодом відносного соціального благополуччя. На той час вже відбулася Помаранчева революція (2004-2005) і почався стрімкий економічний розвиток країни, та ще не почалися процеси світової економічної кризи 2008 року, які призвели до масового безробіття і трудової міграції українців за кордон. Про війну і навіть якісь бойові дії на території України взагалі ніхто не міг подумати – до анексії Криму залишалося ще 7 років.

В кандидатській дисертації О. М. Знанецької було опитано 180 осіб – студентів ДНУ у віці 18-23 років за 10 методиками, одна з яких - методика психологічного благополуччя К. Ріфф.

Таблиця 1

Середні значення шкал методики психологічного благополуччя К.Ріфф та достовірність розбіжностей між даними 2006 і 2024 років за U-критерієм Манна-Уїтні

Шкали методики	Дані 2006 року	Дані 2024 року	U-критерій Манна-Уїтні	Рівень значущості
Позитивні відносини	62,76	54,69	3326,0	0,001**
Автономія	57,14	58,79	5475,5	0,266
Управління оточенням	59,32	55,45	4797,5	0,013*
Особистісне зростання	65,63	63,81	5464,0	0,256
Цілі у житті	65,16	60,21	4416,0	0,001**
Самоприйняття	59,94	57,48	5351,5	0,174
Психологічне благополуччя	369,95	352,28	4783,0	0,012*

* - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

** - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

У табл. 1 наведено порівняння даних про психологічне благополуччя за методикою К. Ріфф, що були отримані у 2024 році та даних 2006 року (емпіричні дані взяті з дисертації канд. психол. наук О.М. Знанецької). З наведених даних можна побачити, що існують статистично значущі розбіжності між даними 2006 та 2024 років з трьох основних шкал методики К. Ріфф: позитивні відносини, управління оточенням, цілі у житті. В усіх випадках значення 2024 року нижче

значень 2006 року, крім шкали «автономія» (хоча розбіжності між даними різних років не значущі). Також можна помітити, що у 2024 році знизився загальний рівень психологічного благополуччя у порівнянні з 2006 роком, причому розбіжності значущі на рівні не менш 0,05.

Дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф проводилося двічі – у 2006 і 2007 роках. Таким чином, можна не лише порівняти дані різних років, але й встановити особливості їх динаміки.

Таблиця 2.

Середні значення шкал методики психологічного благополуччя К. Ріфф та правдивість розбіжностей між даними 2007 і 2024 років за U-критерієм Манна-Уїтні

Шкали методики	Дані 2007 року	Дані 2024 року	U-критерій Манна-Уїтні	Рівень значущості
Позитивні відносини	63,46	54,69	3126,0	0,001**
Автономія	58,70	58,79	5935,0	0,849
Управління оточенням	60,04	55,45	4547,5	0,003**
Особистісне зростання	66,06	63,81	5208,5	0,100
Цілі у житті	64,89	60,21	4656,0	0,006**
Самоприйняття	61,12	57,48	4964,0	0,033*
Психологічне благополуччя	374,27	352,28	4487,0	0,002**

* - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

* - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

Порівняння даних психологічного благополуччя молоді 2024 року з даними 2007 року показує розбіжність вже не за трьома, а за чотирма шкалами, серед яких три шкали за якими вже були розбіжності (позитивні відносини, управління оточенням і цілі у житті) і до них додається шкала самоприйняття (табл. 2). Це свідчить про те, що психологічне благополуччя у 2007 році було вищим навіть у порівнянні з 2006 роком. До речі, розбіжності за шкалою автономії виявилися вже не такими великими, всього 0,09 бали. Стосовно загальної шкали психологічного благополуччя треба зазначити, що розбіжності виявилися вже на вищому рівні ($p \leq 0,01$).

Враховуючи те, що темою дослідження є особливості переживання психологічного благополуччя залежно від статі, то на наступному етапі обробки результатів ми розділили вибірку на дві групи – хлопців та дівчат. В дослідженні 2024 року брали участь 30 хлопців і 37 дівчат, а в дослідженні 2007 року – 84 хлопця і 96 дівчат.

В таблиці 3 представлені дані психологічного благополуччя хлопців, які були отримані у 2007 і 2024 роках відповідно.

Таблиця 3.

Середні значення шкал методики психологічного благополуччя К. Ріфф та правдивість розбіжностей між даними 2007 і 2024 років за U-критерієм Манна-Уїтні (група хлопців)

Шкали методики	Дані 2007 року (n = 84)	Дані 2024 року (n = 30)	U-критерій Манна-Уїтні	Рівень значущості
Позитивні відносини	62,39	54,03	715,0	0,001**
Автономія	56,98	60,00	1059,5	0,196
Управління оточенням	59,24	53,93	878,0	0,014*
Особистісне зростання	64,13	62,10	1091,0	0,276
Цілі у житті	62,76	58,77	1000,0	0,094
Самоприйняття	57,61	57,23	1247,5	0,936
Психологічне благополуччя	363,11	348,00	1016,5	0,117

* - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

** - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

Згідно з отриманими результатами, статистично значущі розбіжності у групах хлопців різних років були отримані за двома шкалами: позитивних відносин і управління оточенням (табл. 3). При цьому загальний рівень психологічного благополуччя у 2024 році хоча і є нижчим за рівень 2007 року, але статистично ці розбіжності не досягли рівня значущості. Таким чином можна сказати, що чоловіки більш стійкі щодо зниження психологічного благополуччя. Це підтверджує нашу другу емпіричну гіпотезу дослідження.

Таблиця 4.

Середні значення шкал методики психологічного благополуччя К.Ріфф та правдивість розбіжностей між даними 2007 і 2024 років за U-критерієм Манна-Уїтні (група дівчат)

Шкали методики	Дані 2007 року (n = 96)	Дані 2024 року (n = 37)	U-критерій Манна-Уїтні	Рівень значущості
Позитивні відносини	64,40	55,22	805,0	0,001**
Автономія	60,21	57,81	1604,0	0,387
Управління оточенням	60,74	56,68	1396,5	0,056
Особистісне зростання	67,75	65,19	1491,0	0,152
Цілі у житті	66,75	61,38	1299,5	0,017*

Самоприйняття	64,20	57,68	1197,5	0,004**
Психологічне благополуччя	384,04	355,76	1190,0	0,003**

* - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,05$

** - статистично значущі розбіжності на рівні $p \leq 0,01$

Порівняння даних 2007 та 2024 років в групах дівчат показало значущі розбіжності стосовно трьох шкал (позитивні відносини, цілі у житті і самоприйняття) і загальної шкали психологічного благополуччя (табл. 4). Таким чином, у групі дівчат психологічне благополуччя погіршилося сильніше, ніж у групі хлопців, оскільки воно знизилося за трьома шкалами. Це каже про те, що дівчата є більш вразливими, і це підтверджує нашу третю емпіричну гіпотезу дослідження.

Висновки з проведеного дослідження. На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя української молоді за загальною шкалою методики К. Ріфф є статистично нижчим у порівнянні даних 2024 року з даними 2006-2007 років. Зниження психологічного благополуччя відбувається за такими ознаками, як: позитивні відносини, управління оточенням, цілі у житті та самоприйняття. Чоловіки виявились більш стійкими щодо зниження рівня психологічного благополуччя під час війни. Було встановлено, що статистично значущі розбіжності у групах хлопців різних років були отримані за двома шкалами: позитивних відносин і управління оточенням. Але при цьому, загальний рівень психологічного благополуччя у 2024 році хоча і є нижчим за рівень 2007 року, статистично ці розбіжності не досягли рівня значущості. Жінки є більш вразливими за чоловіків щодо впливу воєнних подій, і тому в них знижується більше факторів психологічного благополуччя. Також було встановлено, що у жінок знижуються три з шістьох факторів психологічного благополуччя (позитивні відносини, цілі у житті та самоприйняття), а у чоловіків – два (позитивні відносини і управління оточенням). Крім того, у жінок під час війни більше знижується загальний рівень психологічного благополуччя у порівнянні з мирним часом, ніж у чоловіків.

Література:

1. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 178 с.
2. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. Vol. 37. 2009. 274 p.
3. Lucas R.E. Personality and Subjective Well-Being. Handbook of personality : theory and research / edited by O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin. 3rd. ed. New York-London: Guilford Press. 2010. Pp. 795-814.
4. McRae K., Ochsner, K. N., Mauss I. B., Gabrieli J. J., Gross J. J. Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. Group Processes & Intergroup Relations. 11(2), Pp. 143-162.
5. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. № 4. Pp. 719-727.
6. Shields G. S., Gottesman I. I. Gender and emotion: What we think we know and what we need to know. Emotion. 2015. 8(4). Pp. 371–379.

References

1. Znanetska O.M. Osoblyvosti zviazku Ia-kontseptsii osobystosti z ii psykhologichnym blahopoluchcham [Peculiarities of Personality Self-Concept and Well-Being Relations] : dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.01. Kyiv, 2010. 178 p. [in Ukrainian].
2. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series. Vol. 37. 2009. 274 p.
3. Lucas R.E. Personality and Subjective Well-Being. Handbook of personality : theory and research / edited by O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin. 3rd. ed. New York-London: Guilford Press. 2010. Pp. 795-814.
4. McRae K., Ochsner, K. N., Mauss I. B., Gabrieli J. J., Gross J. J. Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. Group Processes & Intergroup Relations. 11(2), Pp. 143-162.
5. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. № 4. Pp. 719-727.
6. Shields G. S., Gottesman I. I. Gender and emotion: What we think we know and what we need to know. Emotion. 2015. 8(4). Pp. 371–379.