

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Суб'єктивне благополуччя як ресурс подолання стресу»

Студентки 4-го курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 — ПСИХОЛОГІЯ
Валерії АРІСТАРХОВОЇ

Науковий керівник: д.психол. н. доц. завідувач
кафедри загальної психології
Валерій ОЛЕФІР

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Харків 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСУ	6
1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя в психологічній літературі..	6
1.2. Фактори формування суб'єктивного благополуччя.....	8
1.3. Стрес: природа, причини та наслідки.....	11
1.4. Суб'єктивне благополуччя як психологічний ресурс.....	13
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	18
2.1. Мета та завдання дослідження.....	18
2.2. Вибірка дослідження.....	18
2.3. Опис діагностичних методик.....	19
2.4. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	21
Висновки до другого розділу	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
АНОТАЦІЯ	46
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

У сучасному розвитку психологічної науки дедалі більше зростає інтерес до глибинного аналізу чинників, що впливають на психічне благополуччя особистості в умовах постійної трансформації довкілля та соціуму. Одним із центральних компонентів цієї теми стає суб'єктивне відчуття благополуччя, що розглядається як важливий внутрішній ресурс для подолання стресових впливів. В епоху стрімких змін в економіці, екології та соціальній сфері стійкість людини до стресу багато в чому визначається ступенем її суб'єктивного благополуччя.

В умовах наростаючих темпів життя, перевантаженості інформацією та безлічі зовнішніх подразників перед людиною постає необхідність активного пошуку внутрішніх опор. Особливу роль в адаптації до таких викликів відіграє суб'єктивне благополуччя - стан, що характеризується загальною задоволеністю життям, емоційною стійкістю та наявністю особистісних смислів. Усвідомлення та застосування цих внутрішніх механізмів дають змогу розробляти дієві практики підтримання психічного здоров'я як в індивідуальній, так і в суспільній площині.

Стрес являє собою одну з найгостріших проблем сучасної психології, оскільки його хронічна форма чинить деструктивний вплив не тільки на фізичний, а й на психоемоційний стан людини. При цьому суб'єктивне благополуччя виконує функцію не тільки індикатора психологічного стану, а й слугує найважливішим ресурсом, що сприяє адаптації до викликів повсякденності. Емпіричні дані підтверджують: особистості з вираженим суб'єктивним благополуччям демонструють вищу стійкість до стресу, а також рідше стикаються з тривожними розладами та депресивними станами.

Аналіз взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям і механізмами подолання стресових ситуацій має суттєве значення як для теоретичного осмислення феномена, так і для практичного застосування. Розуміння того, яким чином можна активізувати психологічні ресурси в умовах криз, сприяє

створенню методологічних засад для підвищення рівня благополуччя. Особливо актуальним це знання стає в контексті глобальних викликів сучасності - чи то епідемії, чи то економічна турбулентність, чи то соціокультурні конфлікти.

Отримані під час дослідження висновки і результати можуть ефективно використовуватися в найрізноманітніших сферах, пов'язаних із забезпеченням і зміцненням психічного здоров'я населення.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя особистості

Предмет дослідження – зв'язок суб'єктивного благополуччя з механізмами подолання стресу

Мета дослідження – проаналізувати суб'єктивне благополуччя особистості як ресурс подолання стресу

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення питань суб'єктивного благополуччя та стресостійкості особистості
2. Визначити гендерні особливості рівня суб'єктивного благополуччя та рівня стресостійкості досліджуваних
3. Проаналізувати факторну структуру зв'язків між суб'єктивним благополуччям та стійкістю до стресу

Вибірка досліджуваних – 80 осіб молодого віку, що поділені на дві групи за критерієм статі

Гіпотеза дослідження — високий рівень суб'єктивного благополуччя сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій завдяки мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів.

Методики дослідження

1. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Олефір В., Боснюк В.)
2. Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE) (Олефір В., Боснюк В., Малофейкіна К.)
3. Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена.

Методи математичної статистики:

1. Описова статистика
2. Порівняльний аналіз
3. Кореляційний аналіз
4. Факторний аналіз

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСУ

1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя в психологічній літературі

Поняття суб'єктивного благополуччя є вкрай важливим елементом сучасних психологічних досліджень, оскільки пов'язане із загальною оцінкою якості життя, переважанням позитивних емоцій і послабленням впливу стресових чинників. Цей феномен розглядають через призму безлічі наукових концепцій, що дає можливість інтерпретувати його як складне багатогранне утворення. У працях із психології суб'єктивне благополуччя вивчають через поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти, що сприяє виявленню найвагоміших умов, які формують цей стан.

Однією з авторитетних і широко визнаних моделей, що описують структуру суб'єктивного добробуту, є концепція Е. Дінера [19], у якій виокремлено три ключові елементи: раціональну оцінку власного життя, переважний рівень позитивних переживань і порівняно низький прояв негативних емоцій. Дослідники М. А. Буссері та С. В. Садава доповнили цю теорію, сфокусувавши увагу на внутрішніх взаємозв'язках між компонентами та розробленні методик їх вимірювання [17]. Своєю чергою, Д. Канеман, Е. Дінер і Н. Шварц запропонували розрізняти два підходи - гедоністичний, орієнтований на задоволення, та евдемонічний, пов'язаний із розвитком і сенсом життя [18].

У російському науковому середовищі також спостерігається активний інтерес до вивчення суб'єктивного благополуччя. Так, Н. В. Каргіна виокремлює внутрішні та зовнішні ресурси психологічного благополуччя, надаючи особливої важливості особистісним особливостям індивіда та якості його соціальних контактів [5]. О. Л. Верник підходить до дослідження через призму екопсихології, розглядаючи, вплив оточуючого середовища на безпосереднє відчуття людиною власного благополуччя [1]. Т. В. Данильченко

зосереджується на соціальному аспекті суб'єктивного благополуччя, досліджуючи його залежність від рівня економічного розвитку та соціальної підтримки [3]. Аналіз І. С. Горбаль стосується специфіки благополуччя людей похилого віку, де на перше місце виходять соціально-психологічні детермінанти старіння [2].

Значний внесок у розвиток уявлень про психологічне благополуччя зробила модель К. Д. Райффа, згідно з якою воно складається з шести ключових елементів: уміння приймати себе, наявність гармонійних стосунків з іншими, прагнення до самореалізації, відчуття контролю над тим, що відбувається, автономність і наявність життєвої мети [27]. Цю модель розвинув М. Селігман у своїй концепції PERMA, включивши такі складові, як позитивні емоції, залученість, осмисленість життя, якісні стосунки та досягнення, як базові компоненти сталого благополуччя [29].

Тематика суб'єктивного благополуччя охоплює різні вікові категорії. Наприклад, у дослідженнях С. Джуелла та У. С. Камбхампаті розглядається, як ранній життєвий досвід впливає на відчуття задоволеності в зрілості [21]. Б. Є. Пахоль зіставляє сучасні та класичні концепції психологічного та суб'єктивного благополуччя, надаючи особливого значення внутрішнім ресурсам особистості [10]. Своєю чергою, А. В. Курова аналізує взаємозалежність між відчуттям задоволеності та психологічним комфортом у студентської молоді [7].

Серед центральних напрямів у вивченні суб'єктивного благополуччя - вплив особистісних рис та умов соціального середовища. Приміром, Г. С. Айронсон, К. Вайнігс і Н. Шнайдерман вивчають, яким чином екстремальні події, як-от стихійні лиха, позначаються на ментальному стані та імунному захисті організму. Дослідження Г. С. Паттона, М. М. Толліта і Х. Романюка підкреслюють значущість оптимізму в підлітків, показуючи його вплив на зниження ризику деструктивної поведінки [10].

Невіддільною частиною досліджень у цій царині є вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя. Так, С. Л. Проктор, П. А. Лінлі та Дж. Малтбі

займаються розробленням методик оцінювання задоволеності життям серед молодіжної аудиторії, що є важливим для формування молодіжної політики та впровадження психологічних програм [25]. Е. Самман висуває концепцію уніфікованих міжнародних індикаторів щастя, що дають змогу зіставляти дані між країнами [28]. А індекс нерівності в суб'єктивному благополуччі, розроблений Р. Вейнховеном і В. Калмейном, поєднує утилітарний та егалітарний підходи до соціальної справедливості.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя являє собою цілісну систему, що поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові елементи. На його формування впливають як особистісні якості, так і рівень соціальної підтримки, економічна стабільність і культурне середовище. Поглиблення наукового аналізу в цій царині відкриває перспективи для створення дієвих інструментів для поліпшення якості життя як окремих людей, так і суспільства загалом.

1.2. Фактори формування суб'єктивного благополуччя

На сьогодні поняття суб'єктивного благополуччя в психології розглядається як одне з засадничих понять, оскільки відображає не лише емоційне тло людини та її загальне відчуття щастя, а й рівень задоволеності життям. Дослідження доводять, що цей феномен має багатовимірну природу, формуючись під впливом широкого кола чинників, які охоплюють особистісні особливості, соціальні зв'язки, економічне та культурне середовище, а також екологічні умови [13]. Ідентифікація цих детермінант відіграє важливу роль не тільки в аналізі психологічного стану конкретного індивіда, а й у створенні ефективних програм із поліпшення якості життя на рівні соціуму загалом.

За результатами робіт Е. Дінера, основними структурними елементами суб'єктивного благополуччя є позитивна оцінка життя, домінантна наявність позитивних емоцій і слабка вираженість негативних переживань. На цей показник впливають як внутрішні змінні, наприклад самооцінка, рівень

мотивації, особистісні риси, так і зовнішні - від характеру соціальних контактів до матеріального становища та умов проживання [18]. Приміром, К. Д. Райфф виокремлює такі чинники психологічного благополуччя, як: прийняття себе, прагнення до зростання, автономія, стійкі стосунки, життєві цілі та почуття контролю, що демонструє однакову значущість як внутрішніх, так і зовнішніх передумов [27].

Су'єктивне благополуччя є також результатом впливу особистісних характеристик особистості. Одним із ключових чинників тут виступають оптимізм і стійкість до стресу. Роботи Г. С. Паттона, М. М. Толліта і Х. Романюка підтверджують, що високий рівень оптимістичних установок безпосередньо пов'язаний з поліпшенням як психічного, так і фізичного здоров'я, а також сприяє зниженню схильності до ризикованої поведінки у підлітків [24]. М. Селігман, своєю чергою, вказує на те, що розвиток позитивного емоційного фону, активна участь у діяльності, наявність стійких міжособистісних зв'язків і прагнення до цілей є важливими механізмами досягнення високого рівня благополуччя [29].

Соціальна складова також має значний вплив на формування суб'єктивного відчуття благополуччя. Так, Б. Є. Пахоль підкреслює пряму залежність між якістю міжособистісного спілкування та рівнем задоволеності життям [10]. Аналіз, проведений Н. В. Каргіною, показує, що наявність підтримки з боку найближчого соціального оточення - чи то сім'я, чи то друзі, чи то колеги - значно підвищує сприйняття людиною свого благополуччя [5]. Також у своїх дослідженнях І. І. Семків зазначає, що участь у соціальному житті та активність у суспільстві безпосередньо впливають на відчуття внутрішнього задоволення і відчуття психологічної винагороди [11].

Не менш важливу роль відіграють і економічні обставини. Дослідження Р. Вейнховена та В. Калмейна виявляють певну залежність між рівнем матеріального достатку та суб'єктивним відчуттям щастя, проте підкреслюють, що цей зв'язок не нескінченний: після досягнення певного порога доходу подальше фінансове збільшення практично не впливає на

загальне благополуччя [18]. Е. Самман у своїх працях акцентує увагу на важливості рівного доступу до основних ресурсів і справедливого розподілу благ як підґрунтя для сталого суспільного добробуту [28].

Щодо впливу довкілля, то й екологічний чинник не можна виключати. Зокрема, А. Л. Верник досліджує, як природа та умови довкілля впливають на психологічний стан людини, наголошуючи на необхідності гармонії між людиною і природою [1]. Роботи Г. С. Айронсона, К. Вайніга та Н. Шнайдермана підтверджують, що екстремальні екологічні події - наприклад, стихійні лиха - можуть спричиняти тривале погіршення суб'єктивного самопочуття через посилення посттравматичних симптомів [20].

Культурний контекст також суттєво впливає на сприйняття благополуччя. С. Л. Проктор, П. А. Лінлі та Дж. Малтбі вказують, що культурні відмінності визначають, як саме люди сприймають щастя та які способи його досягнення вважають пріоритетними. У західних культурах щастя частіше асоціюється з успіхом, особистими досягненнями та самореалізацією, тоді як у східних - із соціальною злагодою, балансом у стосунках і колективними цінностями [25].

Не варто забувати й про значущість дитячого досвіду в становленні суб'єктивного благополуччя дорослої людини. С. Джуелл і У. С. Камбхампаті доходять висновку, що позитивне емоційне тло в дитячі роки та наявність конструктивного соціального досвіду справляють довготривалий вплив на почуття задоволеності життям у зрілому віці. Це ще раз підкреслює важливість формування підтримуючого і стабільного середовища в ранньому дитинстві [21].

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є результатом взаємодії безлічі чинників - від особистісних характеристик, таких як стійкість до стресу і позитивне сприйняття, до соціокультурних, економічних та екологічних умов. Їхній сукупний вплив формує загальне сприйняття якості життя. Подальше поглиблення досліджень у цій царині відкриває перспективи для створення

комплексних підходів до підтримання та підвищення благополуччя як на рівні індивіда, так і в масштабах суспільства загалом.

1.3. Стрес: природа, причини та наслідки

Стрес розглядається сучасною психологією як одне з найважливіших понять, що позначає реакцію організму на внутрішні або зовнішні подразники, які загрожують його стабільності та перевищують доступні адаптивні ресурси. У класичній теорії стресу, запропонованій Г. Сельє, виокремлено три послідовні стадії. Сельє, виділено три послідовні стадії: тривожна реакція, адаптаційний етап і фаза виснаження. Остання настає тоді, коли резерви організму виснажуються, що спричиняє негативні зміни як у фізіологічному стані, так і в поведінці людини [16]. Сучасні наукові дані підтверджують, що стрес являє собою багатопланове явище, до якого входять тілесні, емоційні, когнітивні, когнітивні та поведінкові реакції. Так, у дослідженнях Г. С. Айронсона, К. Вайнінга та Н. Шнайдермана встановлено, що хронічне напруження призводить до підвищеного рівня кортизолу, що має шкідливий вплив на роботу серцево-судинної системи та знижує імунний захист [20].

Джерела стресу можуть варіюватися залежно від як зовнішніх обставин, так і внутрішніх характеристик людини. Одним із головних особистісних чинників є здатність до стресостійкості, яка визначається індивідуальними рисами, рівнем саморегуляції емоцій та наявністю внутрішніх ресурсів. Дослідження Г. С. Паттона, М. М. Толліта і Х. Романюка показують, що наявність позитивного мислення і життєвого оптимізму сприяє пом'якшенню стресових реакцій, тоді як низька самооцінка і песимістичні установки, навпаки, можуть посилювати сприйняття загрози. Крім цього, на стрес сильно впливають і соціальні обставини: міжособистісні конфлікти, робочі проблеми, економічна нестабільність - все це здатне значно підвищити рівень внутрішньої напруги [24]. Наприклад, Б. Є. Пахоль у своїх дослідженнях підкреслює, що ізоляція від суспільства та відсутність

соціальної підтримки суттєво обмежують можливості особистості адаптуватися до стресових ситуацій [10].

Чимале значення мають і екологічні умови. О. Л. Верник аналізує вплив природного середовища та умов проживання на психоемоційний стан особистості, вказуючи, що такі чинники, як надмірний шум, забруднення довкілля та урбанізація, можуть виступати як додаткові стресогенні елементи [1]. Також не слід недооцінювати роль соціально-економічного становища: як свідчать дослідження Е. Самман, економічна нестабільність, відсутність стабільного доходу або робота, що не відповідає очікуванням, можуть спричинити стійкі стресові стани, а в довгостроковій перспективі - стати тригерами депресії та інших порушень психоемоційного характеру [28].

Стрес чинить багатоплановий вплив на організм. На фізіологічному рівні він негативно впливає на роботу серцево-судинної системи та може стати причиною змін артеріального тиску, проблем із травленням, ослаблення імунного захисту та загострення хронічних хвороб. У царині психічного здоров'я хронічне напруження здатне спричинити тривожні стани, депресивні епізоди, погіршення когнітивних функцій і зниження загального рівня життєвої задоволеності. Також важливо зазначити, що постійне перебування в стресовому стані впливає на поведінкові патерни людини: можуть знижуватися мотивація та активність, посилюватися прагнення уникати труднощів, а також розвиватися деструктивні способи подолання - наприклад, зловживання алкоголем або переїдання.

Соціальні наслідки впливу стресу не менш значущі. Тривала напруга може руйнувати особисті зв'язки, знижувати рівень довіри до оточуючих, погіршувати продуктивність у професійній діяльності та негативно позначатися на якості соціальних контактів. Н. В. Каргіна у своїх роботах підкреслює, що тривала присутність стресових чинників здатна послабити соціальну підтримку і погіршити міжособистісні стосунки, тим самим додатково посилюючи психоемоційний стан людини [5]. У цьому контексті особливої цінності набуває вивчення і впровадження стратегій, спрямованих

на ефективне подолання стресових станів і відновлення психологічної рівноваги.

Одним із найрезультативніших способів боротьби зі стресом, як зазначають С. Л. Проктор, П. А. Лінлі та Дж. Малтбі, є наявність міцних соціальних зв'язків: підтримка з боку близьких сприяє поліпшенню емоційного фону та формуванню стійкості до стресу. Не останню роль також грає регулярна фізична активність, яка допомагає нормалізувати рівень гормонів стресу і зміцнює загальне здоров'я. Додаткові методи, такі як практики медитації, вправи для покращення дихання і розслаблення та розвиток навичок емоційної саморегуляції, також надають значний ефект у зниженні рівня напруги та підвищенні стійкості до стресогенних факторів [25].

Таким чином, стрес - це складний і багатоскладовий процес, що включає біологічні та соціальні аспекти. Його розвиток зумовлений впливом численних змінних: від особистих особливостей і рівня внутрішньої стійкості до зовнішнього соціального, економічного та екологічного середовища. Тоді як короткочасний стрес може виконувати адаптивну функцію, його тривалі форми здатні завдати серйозної шкоди здоров'ю та міжособистісним стосункам. Оскільки ступінь вираженості стресу тісно пов'язаний із суб'єктивним відчуттям благополуччя, розвиток ефективних методів його подолання стає необхідною умовою для підтримання високої якості життя - як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

1.4. Суб'єктивне благополуччя як психологічний ресурс

У сучасній психології суб'єктивне благополуччя розглядається як важливий індикатор загального стану особистості, що включає сприйняття задоволеності життям, емоційну рівновагу та внутрішню стабільність. Цей феномен трактується не тільки як підсумок певного життєвого досвіду, а й як потужний психологічний ресурс, що сприяє адаптації, підтримує ментальне

здоров'я та стимулює особистісний розвиток в умовах активної соціальної взаємодії [4].

Однією з суттєвих ознак суб'єктивного благополуччя як внутрішнього ресурсу є його здатність посилювати мотиваційні настанови, підвищувати стійкість до стресів і зміцнювати механізми саморегуляції. Дослідження Т. В. Данильченко демонструють, що високий рівень внутрішнього благополуччя сприяє формуванню позитивного погляду на те, що відбувається, що, своєю чергою, полегшує процес адаптації до несприятливих обставин [3]. Схожі висновки озвучують і зарубіжні вчені, наголошуючи, що люди з вираженим суб'єктивним благополуччям частіше схильні до подолання конфлікту шляхом діалогу, мають стійку емоційну сферу та активно взаємодіють з оточуючим співтовариством.

Якщо розглядати суб'єктивне благополуччя з точки зору його впливу на соціальні відносини, то стає очевидним, що воно тісно пов'язане з рівнем соціальної активності. Так, І. І. Семків зазначає, що високий ступінь внутрішнього благополуччя сприяє включеності особистості в суспільне життя, забезпечуючи додаткову підтримку через комунікації та співпрацю [11]. Н. В. Каргіна, своєю чергою, підкреслює, що психологічний стан особистості формується у взаємодії як з її внутрішніми можливостями, так і з соціальним середовищем. Наявність стійких каналів підтримки з боку сім'ї, друзів і соціальних спільнот відіграє важливу роль у зміцненні суб'єктивного благополуччя і одночасно сприяє розвитку особистісного потенціалу [5].

Особливий інтерес становить взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя із самооцінкою та здатністю до самореалізації. За даними Л. З. Сердюк, у людей з високою самооцінкою фіксуються більш стабільні показники благополуччя, що допомагає їм ефективніше справлятися з труднощами і зберігати психологічну рівновагу [12]. Т. М. Титаренко розглядає суб'єктивне благополуччя як важливу складову психічного здоров'я, яка сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів особистості та підвищенню її стійкості до стресових впливів [13].

Розглядаючи суб'єктивне благополуччя через призму його ресурсної функції, необхідно враховувати його зв'язок із загальним психічним станом. Згідно з дослідженнями Б. Є. Пахоля, високий рівень суб'єктивного благополуччя може виступати як захисний бар'єр, що знижує ризик виникнення тривожних і депресивних станів. Це відповідає концепції позитивної психології, в якій суб'єктивне благополуччя розглядають як один із ключових чинників, що сприяють емоційній стійкості та особистісному зростанню [10].

На окрему увагу заслуговує проблема впливу стресових ситуацій на суб'єктивне благополуччя. Так, дослідження Г. С. Айронсона, К. Вайнінга та Н. Шнайдермана свідчать, що стрес може мати руйнівну дію на психіку, однак за високого рівня внутрішнього благополуччя ці негативні ефекти значно послаблюються. Зарубіжні фахівці підтверджують, що наявність стійкого позитивного емоційного фону допомагає людині легше адаптуватися до труднощів, активніше мобілізуючи свої внутрішні резерви [20].

Важливо враховувати й динамічний характер суб'єктивного благополуччя. Як підкреслює А. В. Курова, рівень благополуччя може варіюватися залежно від зовнішніх умов, особистісних установок і ступеня соціальної підтримки. Це свідчить про те, що підтримання високого рівня суб'єктивного благополуччя вимагає усвідомленої роботи над собою, розвитку стійких зв'язків з іншими людьми та підвищення здатності до адаптації [7].

Загалом, суб'єктивне благополуччя виконує важливі функції в структурі психологічного функціонування особистості. Воно діє як ресурс, що сприяє адаптації, активізує соціальну поведінку та допомагає успішно справлятися з напруженими ситуаціями. Формування стійкого суб'єктивного благополуччя являє собою ключовий елемент у забезпеченні психічного здоров'я, впливаючи на якість життя і здатність людини до розкриття особистісного потенціалу. Перспективні наукові дослідження в цій царині можуть стати підґрунтям для розроблення програм психологічної підтримки,

спрямованих на ефективне використання потенціалу благополуччя як ресурсу для ментального зростання і гармонійного особистісного розвитку.

Висновки до першого розділу

1. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя являє собою складну, багатокomпонентну конструкцію, що містить у собі раціональну оцінку власного життя, емоційну стійкість і якість соціальних контактів, яка формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх умов.

2. Визначено, що серед основних детермінант суб'єктивного благополуччя ключове значення мають особистісні особливості індивіда, наявність соціальної підтримки, рівень матеріального забезпечення та особливості культурного середовища.

3. Визначено, що стрес виступає як природна захисна реакція організму на перевантаження адаптаційних ресурсів, при цьому його тривалий вплив може призводити до порушень у фізіологічній, психоемоційній та соціальній сферах.

4. З'ясовано, що суб'єктивне благополуччя виконує функцію внутрішнього ресурсу, який сприяє зміцненню стійкості до стресу, підтримці емоційної рівноваги та підвищенню ефективності в подоланні важких життєвих ситуацій. При цьому зберігається необхідність у подальшому вивченні механізмів, за допомогою яких суб'єктивне благополуччя впливає на стійкість до стресів, що дасть змогу в майбутньому створити науково обґрунтовані методи підвищення психологічної стійкості на рівні особистості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

2.1. Мета та завдання дослідження

Мета дослідження – проаналізувати суб'єктивне благополуччя особистості як ресурс подолання стресу

Завдання дослідження:

1. Визначити гендерні особливості рівня суб'єктивного благополуччя та рівня стресостійкості досліджуваних
2. Проаналізувати факторну структуру зв'язків між суб'єктивним благополуччям та стійкістю до стресу

Гіпотеза дослідження — високий рівень суб'єктивного благополуччя сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій завдяки мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів.

У наступному підрозділі ми розглянемо характеристику вибірки досліджуваних.

2.2. Вибірка дослідження

Вибірка досліджуваних складається з 80 осіб молодого віку, що поділені на дві групи за критерієм статі. Таким чином до першої групи увійшли 40 чоловіків, віком від 18 до 25 років, а до другої групи увійшли 40 жінок, від 19 до 24 років.

Опитування досліджуваних відбувалось в режимі онлайн, за допомогою створеної гугл-форми.

Досліджувані є громадянами України, проживають у різних містах України, вчаться в різних закладах вищої освіти, також у режимі онлайн.

Сімейний статус досліджуваних – не одружені, не мають дітей.

У наступному підрозділі ми розглянемо характеристику обраних діагностичних методик та математико-статистичних методів дослідження.

2.3. Опис діагностичних методик

Для нашого дослідження ми обрали наступні діагностичні методики дослідження:

1) Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Олефір В., Боснюк В.) [8]

Дана методика направлена на вивчення загального показника задоволеності життям, що є основою відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Україномовна адаптація даного опитувальника складається з 5 питань, на кожне з яких досліджуваним чоловікам та жінкам необхідно було відповісти, використовуючи семибальну шкалу, де 7 виражає цілковиту згоду, а 1 – абсолютну не згоду.

В загальному досліджувані набирають загальний бал, від 5 до 35 балів, що говорить про той чи інший рівень вираженості задоволеності життям.

2) Шкала позитивних і негативних переживань (SPANE) (Олефір В., Боснюк В., Малофейкіна К.) [9]

Дана шкала дозволяє оцінити емоційну складову суб'єктивного благополуччя особистості.

Опитувальник включає в себе список з шести позитивних (SPANE-P) та з шести негативних (SPANE-N) переживань, що дозволяє виміряти превалювання цих чи інших емоцій у особистості в даний момент. Окрім цього методика дозволяє оцінити особливості балансу між позитивними та негативними переживаннями, дана шкала має назву (SPANE-B).

Для відповідей в контексті даного опитувальника досліджуваним надається п'ятибальна шкала, де 5 – дуже рідке переживання, а 1 – не переживання ніколи.

3) Шкала сприйнятого стресу Ш. Коен [6]

Даний опитувальник дозволяє оцінити особливості сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Даний опитувальник є своєрідною формою самозвіту, наскільки досліджувані вважають своє життя непередбачуваним та перевантаженим подіями, що можуть сприйматись як стресові.

Опитувальник складається з 10 питань, на котрі досліджуваним необхідно було відповісти за шкалою від 1 до 4, де 1 - це ніколи, а 4 – дуже часто.

Відповідно, за результатами дослідження даний опитувальник дозволяє виміряти загальний рівень «прийнятого стресу», в діапазоні від 10 до 40 балів.

Для математико-статистичної обробки отриманих за діагностичними методиками даних, ми використали наступні методи математичної статистики:

1. Описова статистика – даний комплекс статистичних методів дозволив нам виявити середні показники за двома групами досліджуваних молодих людей, мінімальні та максимальні показники, стандартне відхилення, і, відповідно до цього, сформувані таблиці та гістограми, представлені в роботі.

2. Порівняльний аналіз (U - критерій Mann — Whitney) – даний статистичний метод дозволяє дослідити різницю у зазначених показниках задоволеності життям, позитивних/негативних емоцій та сприйнятого стресу між групами молодих чоловіків та жінок

3. Кореляційний аналіз (Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) – даний статистичний метод дозволив нам перевірити висунуту гіпотезу дослідження та дослідити взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям та стресостійкістю досліджуваних.

4. Факторний аналіз – даний статистичний метод дозволив нам проаналізувати факторну структуру взаємозв'язків між усіма описаними змінними та виявити особливості суб'єктивного благополуччя як ресурсу подолання стресу.

В наступному підрозділі ми проаналізуємо отримані результати дослідження.

2.4. Результати дослідження та їх інтерпретація

В даному підрозділі ми проаналізуємо отримані результати дослідження за кожною із вище проаналізованих методик.

Першими ми проаналізуємо результати дослідження дослідження рівня задоволеності життям у досліджуваних чоловіків та жінок молодого віку. Результати показані на рисунку 2.1.



Рис.2.1. Результати дослідження рівня задоволеності життям молодих людей

Результати за шкалою задоволеності життям показують, що рівень задоволеності життям у чоловіків і жінок є близьким один до одного. В загальному показник знаходиться на рівні вираженості вище середнього. Тобто загалом обидві досліджувані групи молоді сприймають себе як достатньо високо задоволених життям, впевненими у свої життєвій ситуації та досягненнях.

Такі результати можуть бути пов'язаними із схильністю до активного подолання життєвих труднощів, прагненням до досягнення особистих і професійних цілей, що допомагає їм відчувати більше задоволення від життя в цілому.

Для чоловіків молодого віку, такий рівень задоволеності життям може бути пов'язаним із прагматичним ставленням до світу, меншій акцентуації на емоційних аспектах ситуації, що дозволяє їм активно дистанціюватись від стресу та долати його вплив і що, відповідно, сприяє їхньому більш позитивному сприйняттю загальної ситуації.

У свою чергу молоді жінки, за своєю природою, є більш емоційними, чутливими, схильними до саморефлексії особистостями, що, імовірно, не дає їм мати максимальне відчуття задоволеності життям, оскільки в них частіше присутні якісь хвилювання, сумніви, переживання. Жінки, на відміну від чоловіків, частіше зосереджують увагу на соціальних зв'язках, сімейних відносинах та міжособистісній взаємодії, що може позначатися на їхньому сприйнятті рівня життєвої задоволеності. Крім того, вони можуть гостріше реагувати на суспільні очікування та запропоновані соціальні ролі, що часом знижує їхнє відчуття задоволеності життям.

Таким чином, за результатами за даною шкалою ми можемо побачити, що рівень задоволеності життям досліджуваних молодих людей обох досліджуваних груп.

Для даної методики нами було проведено порівняльний аналіз отриманих показників між групами чоловіків та жінок молодого віку. Для цього ми використали U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені нами в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати порівняльного аналізу за рівнем задоволеності життям у чоловіків та жінок молодого віку

	Sum чоловік и	Sum жінки	U	p
Задоволеність життям	1685	1555	735	0,5317

Результати порівняльного аналізу рівня задоволеності життям показують, що статистично значимих відмінностей між чоловіками і жінками не виявлено.

Такий результат можна пояснити низкою чинників.

По-перше, можна припустити, що сучасна молодь, незалежно від статі, перебуває в схожих умовах для реалізації своїх прагнень і потреб.

По-друге, представники обох статей можуть стикатися з аналогічними соціальними труднощами — наприклад, з тиском суспільних очікувань або необхідністю досягати певних цілей, — що може однаково відбиватися на їхньому загальному сприйнятті життя. Так само як і наразі є один із найбільш вагомих стресових соціальних чинників, з яким стикнулася сучасна молодь, незалежно від статі – це воєнні дії на території України і їх наслідки, що суттєво відбиваються на якості життя, відчутті захищеності, і, відповідно, рівні задоволеності життям.

Таким чином, незважаючи на певні психологічні та соціальні відмінності між чоловіками та жінками, у даному випадку вони не мають значного впливу на сприйняття якості життя, що дозволяє говорити про схожість цього показника у обох груп.

Наступними ми проаналізуємо результати дослідження емоційної складової суб'єктивного благополуччя досліджуваної молоді, а саме особливості переживання позитивних та негативних емоцій, а також баланс між ними. Результати представлені на рисунку 2.2.

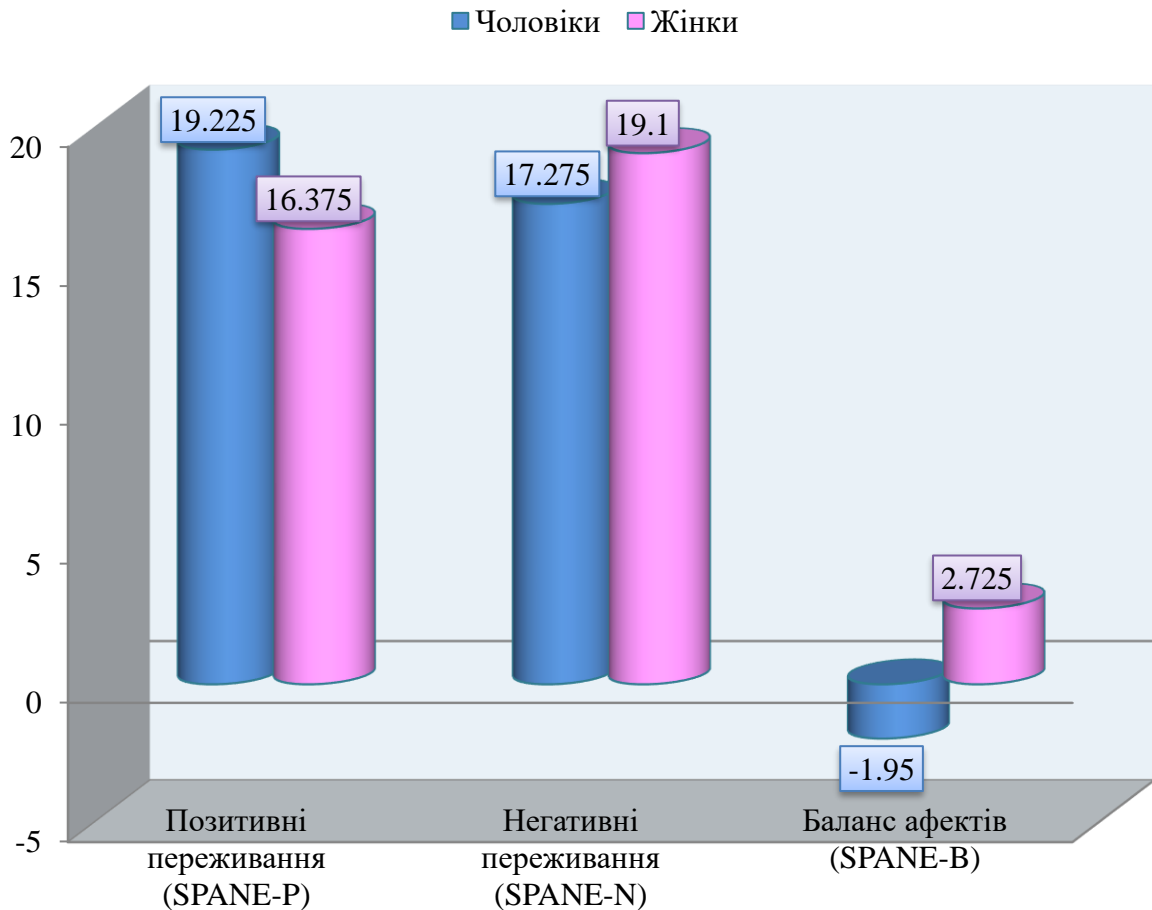


Рис.2.2. Результати дослідження рівня позитивних і негативних переживань у молодих людей

У результатах за методикою SPANE простежуються цікаві відмінності в емоційному сприйнятті між молодими чоловіками та жінками.

У чоловіків було зафіксовано вищий середній рівень позитивних емоцій порівняно з жінками. Це може говорити про те, що чоловіки частіше зосереджуються на приємних моментах у повсякденному житті і, можливо, ефективніше керують своїми емоціями, приділяючи менше уваги негативним переживанням.

Також чоловіки можуть бути більш схильними до зовнішньоорієнтованої активності — спорту, захоплень, соціальної взаємодії, що сприяє підтримці позитивного емоційного фону та знижує сприйнятливність до негативу.

Показник негативних емоцій у чоловіків виявився трохи нижчим, ніж у жінок, але загальний баланс емоцій має від'ємне значення, що може вказувати на наявність деякої внутрішньої напруги або незначного емоційного дискомфорту, хоча він і не переважає над позитивними переживаннями.

Натомість жінки, продемонстрували нижчий рівень позитивних емоцій, що може бути пов'язане з їх більш високою природною самокритичністю, тривожністю, схильністю до глибокого переживання подій чи глибшою рефлексією над власним емоційним станом.

Також можна зазначити, що у жінок був відзначений вищий рівень негативних переживань. Це може пояснюватись їх більшою емоційною чутливістю, відкритістю, а також схильністю глибше переживати міжособистісні труднощі та стресові ситуації.

Проте, незважаючи на підвищений рівень негативних емоцій, загальний емоційний баланс у жінок виявився позитивним. Це говорить про те, що навіть за наявності емоційних труднощів жінки здатні зберігати внутрішню рівновагу та схильні до переважання позитивних переживань. Такий баланс може бути обумовлений як зовнішніми так і внутрішніми чинниками, такими як соціальна підтримка з боку близьких людей чи сім'ї, наявність більш соціально прийнятої можливості виражати свої емоції, творче самовираження або самоаналіз.

Таким чином, за результатами дослідження ми можемо побачити, що чоловіки, як правило, переживають більше позитивних емоцій, але можуть приховано накопичувати негатив, що виражається у деякому емоційному дисбалансі. Жінки ж, незважаючи на велику емоційну чутливість, демонструють здатність до відновлення та збереження позитивного емоційного фону.

Для того, щоб проаналізувати достовірність відмінностей у показниках чоловіків та жінок, нами було застосовано порівняльний аналіз за непараметричним статистичним критерієм Манна-Уїтні, результати якого позначені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати порівняльного аналізу за рівнем позитивних та негативних емоцій у чоловіків та жінок молодого віку

	Sum чоловік и	Sum жінки	U	p
Позитивні переживання (SPANE-P)	2002	1239	418,5*	0,000
Негативні переживання (SPANE-N)	1401	1840	580,5*	0,035
Баланс афектів (SPANE-B)	1204	2037	383,5*	0,000

Примітка: * - значим результати на рівні $p \leq 0.05$

Порівняльний аналіз за методикою SPANE показав статистично значущі відмінності між молодими чоловіками та жінками за всіма трьома показниками – рівнем позитивних та негативних емоцій, а також щодо балансу афектів.

У чоловіків було зафіксовано значно вищі значення за шкалою позитивних переживань. Це може свідчити, що вони схильні концентруватися на позитивних сторонах повсякденності, легше відпускають неприємні ситуації і, як правило, менш емоційно залучені до стресових подій, що дозволяє їм більш ефективно долати стрес.

Такі особливості імовірно можуть бути пов'язані із соціальним вихованням, яке формує у чоловіків установку на емоційну стриманість, зміцнює орієнтацію на демонстрацію впевненості та позитивного настрою. Також високий рівень позитивних емоцій може бути результатом їх активнішого залучення до приємних видів діяльності та меншої схильності до самоаналізу, що зменшує чутливість до стресових подій.

Щодо шкали негативних переживань, то у жінок були зафіксовані статистично вищі показники, що, в свою чергу, говорить про імовірну підвищену емоційну чутливість у жінок.

Причинами цього можуть бути як внутрішні чинники, наприклад певні фізіологічні особливості жінок, так і зовнішні, соціальні чинники, наприклад високі очікування до жінок у сфері емоційного залучення, більш висока залученість у процес міжособистісної комунікації, а також більш виражена емпатійність жінок.

Таким чином жінки частіше можуть відчувати тривогу, смуток, роздратування чи почуття провини, що позначається лише на рівні негативних емоцій, і подеколи може сприяти складнішій адаптації до стресових факторів, і, відповідно, утрудненнями в процесі подолання стресу.

Проте варто зазначити, що за показником балансу афектів між досліджуваними молодими чоловіками та жінками була виявлена статистично значуща різниця.

Незважаючи на високий рівень позитивних емоцій, у чоловіків у середньому спостерігався негативний баланс, що може вказувати на наявність внутрішньої напруги або неусвідомлюваних негативних переживань, котрі не завжди можуть бути виражені чоловіками на ззовні через якісь внутрішні або зовнішні соціальні установки.

В свою чергу у жінок спостерігається зворотня ситуація - за вищого рівня негативних емоцій загальний емоційний баланс залишався позитивним. Це може говорити про наявність у них більш розвинених навичок емоційного відновлення, здатності проходити через складні переживання та заповнювати внутрішні ресурси за рахунок позитивних моментів.

Таким чином, за результатами дослідження компонентів суб'єктивного благополуччя досліджуваних молодих чоловіків та жінок нами було визначено, що для досліджуваної молоді характерним є достатньо високий рівень задоволеності життям, проте емоційний компонент благополуччя досліджуваних має свої суттєві відмінності – для чоловіків більш притаманними є фокусування на позитивних емоціях, проте рівень балансу між позитивними і негативними емоціями вказує на наявність внутрішньої напруги, котра на даний момент не може знайти доцільного виходу. В свою

чергу у жінок є більш вираженим переживання негативних емоцій, проте емоційний баланс залишається позитивним, що вказує на здатність жінок виражати свої внутрішні негативні переживання та відновлюватись, завдяки чому в них формується більш високий рівень емоційного комфорту.

Наступними ми проаналізуємо результати дослідження особливостей сприйняття та стійкості до стресу у досліджуваних чоловіків та жінок молодого віку. Результати дослідження представлені нами на рисунку 2.3.

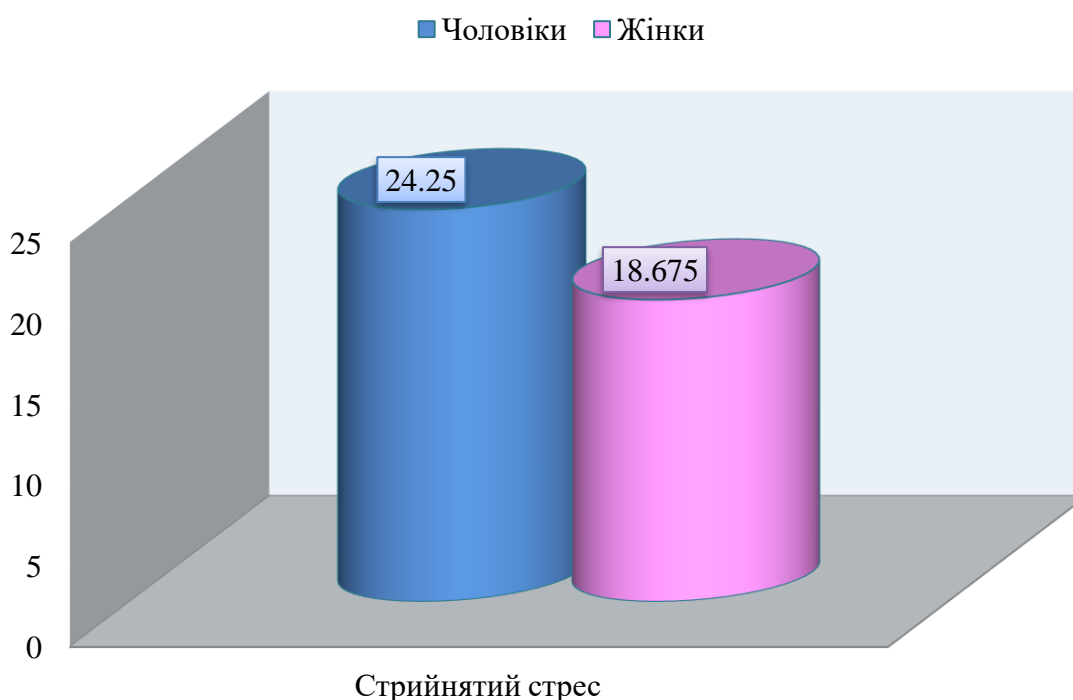


Рис.2.3. Результати дослідження рівня сприйняття стресу переживань у молодих людей

Результати за шкалою сприйнятого стресу показали суттєві відмінності між чоловіками та жінками за рівнем суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій.

У чоловіків зафіксовано вищий середній рівень стресу у попередньому порівнянні з жінками. Це може говорити про те, що досліджувані молоді чоловіки частіше стикаються з психологічним напруженням у повсякденному житті або гостріше переживають стресові події.

Одна з можливих причин таких відмінностей у соціокультурних аспектах. Чоловіки найчастіше відчують сильний тиск, пов'язаний із необхідністю відповідати образу «добувача», «опори» чи «успішного професіонала», що може посилювати внутрішнє навантаження та провокувати вищий рівень стресу.

При цьому можливості для відкритого вираження емоцій у чоловіків можуть бути обмежені через складені гендерні стереотипи, що передбачають необхідність зберігати «стійкість» і не демонструвати вразливість. В результаті стрес накопичується, а механізми його вираження та переробки залишаються недостатньо задіяними.

Також одним із основних стресових факторів на даний момент є введені на території України воєнні дії. Відповідно до цього, окрім вже прийнятих соціальних ролей і стереотипів, додається ще роль «захисника країни», виконання «чоловічого обов'язку перед країною».

Жінки, навпаки, продемонстрували нижчий рівень сприйнятого стресу. Це може пояснюватись їх схильністю до відкритого вираження емоцій, обговорення труднощів та пошуку підтримки у близьких. Подібна поведінка сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги та полегшує адаптацію до стресових ситуацій. Крім того, жінки зазвичай мають більшу емоційну пластичність, активно вступають у соціальні взаємодії, що сприяє більш ефективному саморегулюванню.

Також варто враховувати, що жінки можуть гостріше реагувати на певні стресові фактори, такі як міжособистісні конфлікти чи тиск із боку соціальних норм. Однак завдяки розвиненим комунікативним здібностям та вмінню ділитися переживаннями, їм частіше вдається справлятися з цими труднощами. У той час як чоловіки частіше орієнтовані на досягнення цілей у професійній чи фінансовій сферах, і нестабільність у цих сферах може викликати у них більш виражені стресові реакції.

Таким чином, виявлені відмінності підкреслюють існування гендерних особливостей у сприйнятті та переживанні стресу, що відображають вплив

соціальних ролей, очікувань та індивідуальних стратегій емоційного регулювання на рівень психологічної напруги.

Для того, щоб проаналізувати достовірність відмінностей у показниках чоловіків та жінок, нами було застосовано порівняльний аналіз для даних показників, результати котрого позначені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Результати порівняльного аналізу за рівнем сприйняття стресу
переживань у молодих людей**

	Sum чоловік и	Sum жінки	U	p
Сприйнятий стрес	2124,5	1115,5	295,5*	0,001

Примітка: * - значим результати на рівні $p \leq 0.05$

Результати порівняльного аналізу за шкалою стресу, що сприймається, демонструють статистично значущу різницю між чоловіками і жінками, що вказує на те, що чоловіки відчувають значно більший рівень суб'єктивного стресу в порівнянні з жінками. Ця відмінність може бути пов'язана з особливостями стрес-реакцій, характерними для кожної гендерної групи.

Одним з чинників, які впливають на такі відмінності, виступають соціальні та культурні установки. На чоловіків, як правило, чиниться більший тиск у сферах професійної реалізації, матеріального забезпечення та виконання ролі «добувача» чи глави сім'ї. Ці очікування можуть створювати додаткове психологічне навантаження та почуття відповідальності за успіх, що підсилює стресові переживання. При цьому в ряді культур у чоловіків менш розвинена практика відкритого вираження емоцій та пошуку підтримки, що може сприяти накопиченню внутрішньої напруги та підсиленню сприйняття стресових станів.

Жінки, як правило, мають більшу свободу у вираженні своїх емоцій, що сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій. Вони частіше

звертаються за підтримкою до свого соціального оточення та відкрито діляться своїми почуттями, що дозволяє знизити рівень внутрішньої напруги навіть за наявності об'єктивних труднощів. Емоційна розрядка і підтримка з боку близьких відіграють ключову роль у зменшенні стресу, що сприймається.

Крім того, жінки часто демонструють високий ступінь емоційної адаптивності, що допомагає їм швидше знаходити внутрішні ресурси та способи впоратися з психологічним дискомфортом. Їхня здатність до саморефлексії та використання соціальних контактів як джерела підтримки робить їх більш стійкими до наслідків стресових впливів.

Таким чином, більш високий рівень стресу, що сприймається у чоловіків, може пояснюватися підвищеними вимогами, обмеженою схильністю до звернення за допомогою та сильним впливом соціальних норм, що показують стриманість у прояві емоцій. У той час як жінки частіше залучають емоційні та соціальні ресурси, що дозволяє їм ефективніше справлятися з напругою та стресом.

На наступному етапі дослідження ми проаналізуємо наявність взаємозв'язків між складовими суб'єктивного благополуччя та рівнем стресостійкості у досліджених молодих людей. Результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Аналіз взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та рівнем сприйнятого стресу у молодих людей

	Сприйнятий стрес	
	Чоловіки	Жінки
Задоволеність життям	-0,309*	0,332*
Позитивні переживання (SPANE-P)	0,11	0,198
Негативні переживання (SPANE-N)	0,234	-0,306*
Баланс афектів (SPANE-B)	0,107	-0,274

Примітка: * - значимі результати на рівні $p \leq 0.05$

У вибірці чоловіків молодого віку було встановлено статистично значущу зворотну кореляцію між рівнем задоволеності життям і ступенем стресу. Іншими словами, чим вище задоволеність життям у чоловіків, тим нижчий рівень стресу, який вони відчувають.

Така залежність цілком зрозуміла: почуття задоволеності в чоловіків часто ґрунтується на відчутті контролю за власним життям, реалізації особистих та соціальних цілей, стабільності у професійній сфері та гармонії у міжособистісних відносинах.

Навпаки, низький рівень задоволеності життям може супроводжуватися відчуттям втрати орієнтиру, наростаючою тривожністю, роздратуванням та внутрішньою напругою, що збільшує сприйнятливість до стресових впливів.

Що стосується жінок молодого віку, у них також виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між вираженістю негативних афектів і рівнем стресу, що сприймається.

Це вказує на те, що чим частіше жінка зустрічається з такими емоціями, як тривога, страх чи смуток, тим вищий вона відчуває стрес. Такий результат може свідчити про більшу емоційну чутливість жінок до зовнішніх стресорів, а також схильність до глибокої переробки негативних переживань. Поряд з цим виявлено позитивну кореляцію між задоволеністю життям і стресом, що на перший погляд може здатися суперечливим. Але це може відбивати наявність внутрішньої напруги, що виникає в умовах високої активності: жінки, які досягають успіху в кар'єрі або мають задоволеність особистісним життям, можуть одночасно зустрічатися з високим рівнем відповідальності, необхідністю поєднувати безліч ролей і підвищеними вимогами до себе.

Таким чином, навіть за наявності почуття задоволеності життям вони можуть відчувати виражену психоемоційну напругу, яка не суперечить позитивному сприйняттю свого життя, а скоріше є його супутнім елементом.

Таким чином, серед чоловіків простежується закономірність, згідно з якою зниження рівня стресу пов'язане переважно з внутрішнім відчуттям задоволеності життям та відчуттям стійкості у ключових сферах, таких як

робота та міжособистісні стосунки. У жінок сприйняття стресу вже пов'язано з емоційними переживаннями і необхідністю поєднувати безліч життєвих завдань і ролей.

Ці відмінності дозволяють говорити про існування виражених гендерних особливостей у тому, як представники різних статей сприймають та регулюють стрес.

Обидві моделі є показниками ширшої картини відмінностей, що відображають вплив соціальних ролей, емоційної сфери та особистих стратегій адаптації до психологічної напруги.

Останніми ми проаналізуємо результати факторного аналізу, проведеного окремо для двох досліджуваних груп молодих людей. Результати факторного аналізу для групи молодих чоловіків представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати факторного аналізу в групі молодих чоловіків

	фактор 1	фактор 2
Задоволеність життям		
Сприйнятий стрес		-0,628
Позитивні переживання (SPANE-P)	0,596	-0,635
Негативні переживання (SPANE-N)	-0,752	-0,573
Баланс афектів (SPANE-B)	-0,985	

У результаті проведеного факторного аналізу в групі чоловіків молодого віку було виділено два значущі фактори, кожен з яких є окремою психологічною структурою, що дозволяє глибше зрозуміти емоційні реакції цієї групи досліджуваних.

Перший чинник умовно можна назвати «емоційний баланс і стійкість». Він включає три змінні з високими показниками факторних навантажень: баланс афектів, що має вкрай виражене негативне навантаження, негативні емоції з помірно вираженим негативним навантаженням, а також позитивні емоції. Подібний розподіл вказує на те, що стійкість емоційного стану чоловіків багато в чому залежить від співвідношення позитивних та негативних переживань: при зниженні рівня негативних емоцій та збільшенні позитивних підвищується загальний баланс афектів, а отже — емоційна стабільність.

Особливо варто відзначити, що виражене негативне навантаження за шкалою балансу афектів підкреслює важливість цього показника як індикатора внутрішньої гармонії: переважання негативних емоцій над позитивними помітно впливає на загальний психоемоційний стан. Таким чином, цей фактор відображає найважливіші аспекти емоційного регулювання і є індикатором загального психологічного добробуту молодих чоловіків.

Другий чинник можна охарактеризувати як «сприйняття стресу та інтенсивність емоційних реакцій». Він включає чотири ключові показники: позитивні емоції з негативним навантаженням, негативні емоції з помірним негативним навантаженням, а також сприйманий стрес з помітним негативним навантаженням.

Така конфігурація свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між рівнем стресу та емоційною реактивністю у чоловіків: з посиленням стресового стану спостерігається зниження позитивних переживань і, навпаки, посилення негативних емоцій.

Це дає підставу виділити окремий тип психоемоційного реагування, при якому стрес стає каталізатором внутрішнього дисбалансу, пригнічуючи позитивні почуття та посилюючи негативні.

При аналізі взаємозв'язків між двома виділеними факторами стає очевидним, що незважаючи на деякий збіг за рядом змінних — насамперед за показниками позитивних та негативних афектів — вони відображають різні

рівні та механізми емоційного функціонування. Перший фактор фокусується на загальному рівні збалансованості емоційного тла у повсякденності. Другий підкреслює значимість сприйняття стресу як визначального елемента, здатного проводити емоційну амплітуду — як у бік зниження позитивних станів, і у бік посилення негативних.

Виходячи з цього, можна зробити висновок про існування у чоловіків молодого віку двох паралельних механізмів емоційного регулювання: один з них більш стійкий і орієнтований на загальний баланс афектів, інший - схильний до впливу стресових факторів і реактивно формується під їх впливом. Саме суб'єктивна оцінка стресового навантаження грає ключову роль у зміні емоційного стану, навіть при загальному відчутті стабільності.

Наступними ми проаналізуємо результати факторного аналізу для групи молодих жінок. Результати дослідження представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати факторного аналізу в групі молодих жінок

	фактор 1	фактор 2
Задоволеність життям		0,816
Сприйнятий стрес	0,447	0,455
Позитивні переживання (SPANE-P)	0,658	0,440
Негативні переживання (SPANE-N)	-0,707	0,474
Баланс афектів (SPANE-B)	-0,979	

У результаті факторного аналізу в групі досліджуваних жінок молодого віку було виявлено два значущі фактори, що відображають різні сторони їхнього емоційного стану та загального суб'єктивного благополуччя.

Перший фактор можна позначити як «емоційна нестійкість та підвищена чутливість». До нього увійшли такі змінні, як сприйнятий стрес, позитивні і негативні емоції, а також афективний баланс.

Ключовим компонентом цього фактора виступає саме баланс між позитивними та негативними емоціями, який показує сильне негативне факторне навантаження, що вказує на його провідну роль у структурі цього емоційного профілю.

Це говорить про те, що загальний емоційний стан жінок багато в чому визначається співвідношенням позитивних та негативних переживань. При цьому, незважаючи на наявність позитивних емоцій, їх вплив послаблюється, якщо переважають негативні, що може спричинити внутрішню дестабілізацію.

Наявність помірного факторного навантаження у показника стресу говорить про його тісний зв'язок з емоційною реактивністю: відчуття внутрішньої напруги може провокувати як сплески позитивних, так і негативних емоцій.

Таким чином, даний фактор відбиває вразливість емоційної рівноваги, за якої навіть незначне збільшення стресових впливів може порушити відчуття внутрішньої гармонії.

Другий фактор має іншу структуру та відображає «суб'єктивне благополуччя та чутливість до стресу». В його основі — висока задоволеність життям, а також показники позитивних та негативних емоцій та рівня стресу.

Таке поєднання змінних вказує на те, що суб'єктивне відчуття добробуту у жінок нерозривно пов'язане з їхньою емоційною чутливістю та сприйняттям стресових факторів.

Це створює більш амбівалентну картину: жінка може бути загалом задоволена своїм життям, але при цьому одночасно відчувати стрес та емоційні коливання. Таке поєднання відображає складність емоційного сприйняття та необхідність враховувати, що навіть при зовнішньому благополуччі можливі внутрішні напруження та вразливість. Це може бути пов'язано з безліччю соціальних і рольових навантажень, властивих жінкам — прагнення відповідати очікуванням, висока відповідальність, емоційне залучення до відносин тощо.

Зв'язок між двома факторами демонструє цікаву закономірність. Перший чинник відображає переважно емоційну складову — стійкість чи нестійкість афективного фону, тоді як другий акцентований на когнітивній оцінці життя та загальному відчутті задоволеності. Таким чином, у жінок спостерігається розбіжність між емоційною стабільністю та когнітивною оцінкою свого життя: можна бути задоволеним життям в цілому, але при цьому відчувати значні внутрішні коливання в емоційному плані.

В цілому, результати факторного аналізу вказують на багатошарову структуру психоемоційного благополуччя у жінок молодого віку, що поєднує емоційну чутливість із оціночними аспектами життєвого сприйняття.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок про часткове підтвердження висунутої гіпотези, згідно з якою високий рівень суб'єктивного благополуччя сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій завдяки мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів. Зокрема, у вибірці чоловіків молодого віку виявлено статистично значущу зворотну кореляцію між задоволеністю життям і рівнем сприйнятого стресу, що вказує на наявність ресурсу стресостійкості в умовах високого суб'єктивного благополуччя.

У жінок також зафіксовано зворотний зв'язок між негативними емоційними переживаннями та рівнем стресу, що свідчить про вплив емоційного компонента благополуччя на сприйняття стресових ситуацій. Водночас несподівано виявлена позитивна кореляція між загальною задоволеністю життям і стресом у жінок, що, ймовірно, відображає специфіку навантажень і відповідальності, пов'язаної з активною життєвою позицією. Це вказує на необхідність урахування гендерних особливостей у використанні ресурсів суб'єктивного благополуччя для подолання стресу.

Висновки до другого розділу

1. Визначено, що для досліджуваної молоді характерним є достатньо високий рівень задоволеності життям, проте емоційний компонент благополуччя досліджуваних має свої суттєві відмінності – для чоловіків більш притаманними є фокусування на позитивних емоціях, проте рівень балансу між позитивними і негативними емоціями вказує на наявність внутрішньої напруги, котра на даний момент не може знайти доцільного виходу. В свою чергу у жінок є більш вираженим переживання негативних емоцій, проте емоційний баланс залишається позитивним, що вказує на здатність жінок виражати свої внутрішні негативні переживання та відновлюватись, завдяки чому в них формується більш високий рівень емоційного комфорту. Також виявлено, що досліджувані молоді чоловіки частіше стикаються з психологічним напруженням у повсякденному житті та гостріше переживають стресові події. Натомість досліджувані молоді жінки характеризуються більш розвиненою здатністю виражати свої емоції назовні, що дає їм можливість не накопичувати стрес і швидше відновлюватись.

2. Визначено, що високий рівень задоволеності життям у молодих чоловіків пов'язаний із зниженням рівня стресу, тобто чим більше чоловіки фокусуються на тих аспектах життя, котрі приносять їм задоволення, тим більшою мірою вони можуть справлятися із стресом, що впливає на них. Натомість молоді жінки, що частіше фокусуються на негативних емоціях більшою мірою відчують вплив стресу на їхнє життя, проте також навіть за наявності почуття задоволеності життям вони можуть відчувати виражену психоемоційну напругу, яка не суперечить позитивному сприйняттю свого життя, а скоріше є його супутнім елементом. Також виявлено, що у чоловіків молодого віку наявні два паралельні механізми емоційного регулювання: один з них більш стійкий і орієнтований на загальний баланс афектів, інший — схильний до впливу стресових факторів і реактивно формується під їх впливом. Натомість в групі жінок перший чинник відображає переважно

емоційну складову — стійкість чи нестійкість афективного фону, тоді як другий акцентований на когнітивній оцінці життя та загальному відчутті задоволеності, тобто у жінок спостерігається розбіжність між емоційною стабільністю та когнітивною оцінкою свого життя. Результати дослідження підтверджують висунуту нами гіпотезу переважно в аспекті когнітивної та емоційної складової суб'єктивного благополуччя, водночас демонструючи складну природу взаємозв'язку між його компонентами та переживанням стресу в осіб різної статі.

ВИСНОВКИ

1. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел за обраною темою було визначено, що суб'єктивне благополуччя – це комплексне переживання, що має в основі когнітивну оцінку життя, емоційний стан, а також особливості соціальної взаємодії. В свою чергу стрес є захисною реакцією на перенавантаження адаптаційних механізмів. Визначено, що суб'єктивне благополуччя є вагомим психологічним ресурсом подолання стресу, оскільки сприяє більшій емоційній стійкості особистості, підвищенню рівня адаптивності, задоволеності життям тощо.

2. Визначено, що для досліджуваної молоді характерним є високий рівень задоволеності життям. Щодо емоційного компонента суб'єктивного благополуччя для чоловіків більш притаманними є фокусування на позитивних емоціях, проте рівень балансу між позитивними і негативними емоціями вказує на наявність внутрішньої напруги, а у жінок є більш вираженим переживання негативних емоцій, проте емоційний баланс залишається позитивним. За результатами дослідження рівневих особливостей стійкості до стресу виявлено, що досліджувані молоді чоловіки частіше стикаються з психологічним напруженням у повсякденному житті та гостріше переживають стресові події. Натомість досліджувані молоді жінки характеризуються більш розвиненою здатністю виражати свої емоції назовні, що дає їм можливість не накопичувати стрес і швидше відновлюватись.

3. Визначено, що високий рівень задоволеності життям у молодих чоловіків пов'язаний із зниженням рівня стресу, тобто чим більше чоловіки фокусуються на тих аспектах життя, котрі приносять їм задоволення, тим більшою мірою вони можуть сприйнятись із стресом, що впливає на них. Натомість молоді жінки, що частіше фокусуються на негативних емоціях більшою мірою відчують вплив стресу на їхнє життя, проте також навіть за наявності почуття задоволеності життям вони можуть відчувати виражену психоемоційну напругу, яка не суперечить позитивному сприйняттю свого

життя, а скоріше є його супутнім елементом. За результатами факторного аналізу було виявлено, що у чоловіків молодого віку наявні два паралельні механізми емоційного регулювання: один з них більш стійкий і орієнтований на загальний баланс афектів, інший — схильний до впливу стресових факторів і реактивно формується під їх впливом. Натомість в групі жінок перший чинник відображає переважно емоційну складову — стійкість чи нестійкість афективного фону, тоді як другий акцентований на когнітивній оцінці життя та загальному відчутті задоволеності, тобто у жінок спостерігається розбіжність між емоційною стабільністю та когнітивною оцінкою свого життя. Результати дослідження підтверджують висунуту нами гіпотезу переважно в аспекті когнітивної та емоційної складової суб'єктивного благополуччя, водночас демонструючи складну природу взаємозв'язку між його компонентами та переживанням стресу в осіб різної статі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
2. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20 с.
3. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.
4. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. № 3. 2015. С. 48–55.
5. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис...канд. психол. наук : 19.00.01 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.
6. Коен С. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) / С. Коен. – 1988. – С. 1-5.
7. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104. Науковий вісник Херсонського державного університету 91
8. Олефір В., Боснюк В. Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера / В. Олефір, В. Боснюк. – 2024. – С. 1-8

9. Олефір В., Боснюк В., Малофейкіна А. (2024). Українська адаптація шкали позитивних і негативних переживань (SPANE). Психологічне тестування в Україні: адаптації та валідації методик, Том 3, с. 10–15.
10. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
11. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234–237.
12. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. вип. 17. С. 124–133.
13. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
14. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. Психологія і особистість. 2017. № 2(12). С. 186–194.
15. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
16. Biswas-Diener R., Kashdan T. B. & King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. The Journal of Positive Psychology. 2009. 4(3). 208–211.

17. Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 75(3), 290-314. <https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
18. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. 95. 542–575.
19. Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*. 2017. 58. 87–104.
20. Ironson G. H., Wynings C., Schneiderman N. et al. Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew *Psychosom. Med.* 1997. Vol. 59. 128–141.
21. Jewell S., Kambhampati U.S. Are happy youth also satisfied adults? An analysis of the impact of childhood factors on adult life satisfaction. *Social Indicators Research*. 2015. 121. 543–567.
22. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York : Russell Sage Foundation Press. Russell Sage Foundation, 2003. 593 p.
23. Lyubomirsky S., Sheldon K. M. & Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev. Gen. Psychol.* 2005. 9. 111–131.
24. Patton G. C, Tollit M. M, Romaniuk H. et al. A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*. 2011. 127. 308–316.
25. Proctor C. L., Linley P. A., & Maltby J. Youth life satisfaction measures: A review. *Journal of Positive Psychology*, 2009. № 4. 128–144.
26. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 2001. No. 52. 141–166.
27. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57. 1069–1081.

28. Samman Emma. Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. Oxford Development Studies, Taylor & Francis Journals. 2007. vol. 35(4). 459–486.

29. Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them. London : Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.

30. Veenhoven R. & Kalmijn W. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. Journal of Happiness Studies. 2005. No. 6. 421–455.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню суб'єктивного благополуччя як ресурсу подолання стресу. За результатами емпіричного дослідження підтверджено, що задоволеність життям та емоційний стан відіграють важливу роль у подоланні стресу, причому характер цього зв'язку відрізняється у чоловіків і жінок.

Зафіксовано, що молоді чоловіки частіше сфокусовані на позитивних емоціях, проте при цьому в них спостерігається внутрішня емоційна напруга, яка не має адекватного виходу. У жінок виявлено вищу інтенсивність негативних емоцій, але водночас збереження позитивного емоційного балансу, що свідчить про їхню здатність до емоційного відновлення. Встановлено, що в чоловіків високий рівень задоволеності життям пов'язаний зі зниженим рівнем стресу, а в жінок — підвищений рівень стресу часто поєднується з наявністю позитивного ставлення до життя. Виявлено відмінності у структурі емоційної регуляції: у чоловіків — два паралельні механізми: стійкий і реактивний, у жінок — емоційна та когнітивна складові, що діють незалежно.

ABSTRACT

The qualification work is devoted to the study of subjective well-being as a resource for overcoming stress. The empirical study confirms that life satisfaction and emotional state play an important role in overcoming stress, and the nature of this relationship differs between men and women.

It has been documented that young men are more likely to focus on positive emotions, but at the same time they have internal emotional tension that does not have an adequate outlet. Women have a higher intensity of negative emotions, but at the same time maintain a positive emotional balance, which indicates their ability to emotional recovery. It was found that in men, a high level of life satisfaction is associated with a reduced level of stress, and in women, an increased level of stress is often combined with a positive attitude to life. Differences in the structure of emotional regulation have been identified: men have two parallel mechanisms: stable and reactive, women have emotional and cognitive components that act independently.