

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Роль соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та
суб'єктивним благополуччям»

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітньо-професійної
програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Сошиної Софії Олександрівни
Керівник Доктор психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної
психології Олефір В. О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання: _____

Кількість балів: _____

Члени комісії	_____	_____
		(підпис) (прізвище та ініціали)
	_____	_____
		(підпис) (прізвище та ініціали)
	_____	_____
		(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ В РЕАКЦІЯХ НА СТРЕС	5
1.1. Стрес: поняття та підходи до вивчення	5
1.2. Суб'єктивне благополуччя: структура та чинники формування	7
1.3. Соціальна підтримка як психологічний феномен	9
1.4. Соціальна підтримка як регулюючий чинник у взаємозв'язку між стресом і суб'єктивним благополуччям	11
Висновки до першого розділу	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СТРЕСОМ ТА СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ	17
2.1. Характеристика вибірки	17
2.2. Опис діагностичних методик	17
2.3. Результати дослідження та їх інтерпретація	20
Висновки до другого розділу	38
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЛ	41
АНОТАЦІЯ	44
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Сучасна реальність вирізняється постійними змінами, збільшенням стресу та зростанням навантаження на психоемоційний стан людини. Стрес, спричинений економічними, соціальними та політичними перетвореннями, має значний вплив на якість життя та суб'єктивне благополуччя людини. У цій ситуації соціальна підтримка стає важливим чинником, який знижує негативний вплив стресу і допомагає справлятися з важкими життєвими обставинами.

Дослідження ролі соціальної підтримки у формуванні суб'єктивного благополуччя в умовах стресу має високу актуальність. Розуміння механізмів взаємодії цих явищ не тільки сприяє глибшому розумінню психологічних процесів, а також напряду впливає на процес формування стратегій підтримки людини, що опинилась у складній життєвій ситуації. Це особливо важливо в періоди соціальної нестабільності, військових конфліктів або економічних криз, коли рівень стресу серед людей різко зростає.

Значимість цієї теми визначається також зростаючим інтересом до проблеми стресу та його впливу на здоров'я і благополуччя. Сучасні дослідження підтверджують, що високий рівень стресу може стати причиною психосоматичних захворювань, депресії та знижувати загальний рівень життя. У цьому розумінні, процес соціальної підтримки є невід'ємним у розвитку стійкості людини до стрес чинників, формуванні психологічних ресурсів і збереженні позитивного сприйняття життя.

Практична значущість дослідження полягає в необхідності розробки та впровадження інструментів, які сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя через посилення соціальної підтримки. Це особливо актуально для України, де населення зазнає впливу як зовнішніх, так і внутрішніх стресових чинників.

Об'єкт дослідження: соціальна підтримка

Предмет дослідження: роль соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям.

Мета дослідження: вивчити роль соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних підходів до поняття стресу, суб'єктивного благополуччя та соціальної підтримки у осіб юнацького віку.
2. Визначити особливості соціальної підтримки, суб'єктивного благополуччя та стресу у осіб юнацького віку.
3. Виявити взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки, стресом та суб'єктивним благополуччям у осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження: соціальна підтримка виконує буферну роль у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям, тобто за наявності високого рівня соціальної підтримки вплив стресу на суб'єктивне благополуччя знижується.

Вибірка досліджуваних: 66 осіб юнацького віку, поділені на 2 групи за критерієм статі

Діагностичні методики:

1. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки
2. Шкала психологічної напруженості R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion
3. Шкала депресії, тривоги та стресу DASS S. Lovibond, P. Lovibond
4. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

Методи математичної статистики

1. Кореляційний аналіз
2. Порівняльний аналіз
3. Регресійний аналіз

РОЗДІЛ 1.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ В РЕАКЦІЯХ НА СТРЕС

1.1. Стрес: поняття та підходи до вивчення

Стрес посідає одну з центральних позицій у сучасній психології, і його дослідження охоплює широкий спектр аспектів, починаючи від фізіологічних реакцій організму і закінчуючи його психологічним впливом на особистість. Мета цієї роботи - проаналізувати основні підходи до вивчення стресу, беручи до уваги праці як українських, так і зарубіжних учених.

Поняття стресу вперше було згадано у 1936 році в роботі відомого фізіолога Г. Сельє. Сельє зазначав, що: «стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-які зовнішні або внутрішні вимоги, а також розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, яка включає три стадії: реакцію тривоги, стадію опору та стадію виснаження» [26].

Одним з українських учених, які досліджували це питання, є Л.А. Калмикова, яка розглядала стрес як багатоаспектний феномен, що включає як емоційні, так і когнітивні, поведінкові компоненти. В її роботах підкреслюється значення суб'єктивного сприйняття стресових чинників для формування реакції на стрес [4].

У процесі вивчення стресу було виокремлено кілька підходів до його розуміння.

Один із них - фізіологічний підхід, у межах якого Ганс Сельє та його послідовники зосередилися на вивченні фізіологічних аспектів стресу, таких як вплив гормонів (кортизолу, адреналіну та інших) на організм. В.О. Рибалка також досліджував механізми фізіологічних реакцій на стрес, поєднуючи їх з емоційними станами [17].

Когнітивно-біхевіоральний підхід був розроблений Річардом Лазарусом, який запропонував когнітивну теорію стресу. Він акцентував увагу на тому, як індивіди оцінюють стресові ситуації. Його концепція первинної та

вторинної оцінки стала основою для подальшого розуміння того, як люди реагують на стрес [25].

Схожий підхід можна побачити в роботах Л.А. Калмикової, яка досліджувала вплив когнітивних процесів на формування стресових реакцій та їх регулювання в емоційній сфері [4].

Емоційно-фокусований підхід акцентує увагу на ролі емоцій у стресових ситуаціях, включно зі стратегіями їх регулювання, а також методами емоційної саморегуляції в умовах стресу.

Стрес являє собою реакцію організму на різні види загроз і викликів. Коли людина відчуває загрозу, стресова система активується, вивільняючи гормони стресу, такі як кортизол, адреналін, норадреналін, ендорфін та інші. Ці гормони підвищують здатність організму діяти в екстремальних умовах. Серце починає працювати швидше, м'язи напружуються, артеріальний тиск часто стає вищим, пришвидшується дихання та більш гостро починають реагувати органи відчуттів. Ці зміни дають змогу організму мобілізуватися і захиститися в небезпечній ситуації. Однак, крім позитивних ефектів, стрес може чинити і негативний вплив.

Гормони стресу, крім впливу на тіло, мають безпосередній вплив на мозок та мозкову активність, що призводить до погіршення пам'яті, уваги, а також загального рівня тривожності.

Наукові дослідження засвідчили, що фізіологічні прояви стресу можуть включати виразки, мігрені, гіпертонію, болі в спині, артрити, астму, болі в серці. Психологічними симптомами є дратівливість, втрата апетиту, депресія, зниження інтересу до міжособистісних стосунків і сексуальної активності.

1.2. Суб'єктивне благополуччя: структура та чинники формування

Поняття «суб'єктивне благополуччя» було введено в науковий обіг Е. Дінером, який, ґрунтуючись на більш ранніх дослідженнях Н. Бредбурна, розробив власне дослідження в галузі психологічного благополуччя. Він наголошував, що суб'єктивне благополуччя є найважливішою частиною психологічного благополуччя, виділяючи його як окреме поняття. У результаті досліджень Е. Дінер дійшов висновку, що благополуччя - це синтез емоційних і когнітивних складових особистості [6].

На його думку, показник суб'єктивного благополуччя відображає як щастя, так і протилежні стани, такі як депресія, спустошення та тривожність.

Е. Дінер виокремлював три основні компоненти суб'єктивного добробуту: задоволення, позитивні та негативні емоції, які у своїй взаємодії й формують рівень суб'єктивного добробуту людини.

Р. Лукас у своїх роботах зазначав, що: «чинниками суб'єктивного благополуччя є позитивний афект, відсутність негативного афекту та задоволеність життям» [11]. Ці аспекти незалежні один від одного і потребують окремого дослідження.

Незважаючи на це, Лукас підкреслював, що конструкція благополуччя пов'язана з оцінкою життєвих подій людиною. Він проводив дослідження, спрямовані на виявлення впливу різних психологічних і соціальних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя, намагаючись знайти кореляцію між подіями, які відбуваються, і змінами в суб'єктивному сприйнятті благополуччя.

Після низки досліджень Р. Лукас дійшов висновку, що суб'єктивне благополуччя являє собою оптимальне функціонування особистості, об'єднуючи в собі системну єдність таких якостей, як суб'єктивне благополуччя, особистісна зрілість, гармонія особистості, самоактуалізація та інші важливі компоненти [11].

Він запропонував розглядати суб'єктивне благополуччя як сукупність таких аспектів:

- Ресурсний аспект - особистісна зрілість.

- Результативний компонент - суб'єктивне благополуччя особистості.
- Структурний аспект - гармонія особистості, як внутрішня, так і зовнішня гармонія між людиною та її оточенням.
- Оцінний аспект - позитивні емоції та задоволеність життям [11].

На сьогодні дослідження Н. Бредбурна вважають одним із найнадійніших джерел у сфері суб'єктивного благополуччя, оскільки його концепцію було підтверджено безліччю подальших досліджень. Також було розроблено спеціальну методику для вивчення окремих аспектів суб'єктивного благополуччя.

У світлі досліджень таких учених, як Р. Десі та П. Фесенко, які стверджували, що суб'єктивне благополуччя є позитивним функціонуванням особистості, можна дійти висновку, що благополуччя - це емоційний і фізичний стан людини, що пов'язаний із її ставленням до навколишньої реальності, створюючи відчуття комфорту, щастя та позитиву. Ці чинники визначають поведінку, світосприйняття, думки та цілі людини.

Т. Шевеленкова і П. Фесенко, своєю чергою, звертають увагу на відмінність між актуальним та ідеальним суб'єктивним благополуччям.

Актуальне благополуччя описує стан, що відображає сприйняття людини того, ким вона є у своєму житті, тоді як ідеальне суб'єктивне благополуччя пов'язане з потенційними аспектами функціонування особистості. При цьому структура цих двох типів благополуччя може різнитися [5].

Таким чином, вивчаючи феномен суб'єктивного благополуччя, можна дійти до висновку, що саме по собі визначення суб'єктивного благополуччя залежить від переживань щасливих моментів у житті кожної людини. Задоволення потреб, досягнення цілей, реалізація себе, підтримка з боку близьких, зв'язок із природою та інші аспекти можуть значно підвищити рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Це поняття

можна охарактеризувати як самопозиціонування людини щодо якості та цінності свого життя.

1.3. Соціальна підтримка як психологічний феномен

Соціальна підтримка посідає ключове місце в забезпеченні психологічного благополуччя людини. Вона суттєво впливає на подолання стресу, адаптацію до змін у житті та на формування загального емоційного стану. Це поняття активно вивчають у психології та соціальних науках, оскільки воно безпосередньо пов'язане з рівнем задоволеності життям, психічним здоров'ям і якістю міжособистісних стосунків.

У сучасній психології соціальну підтримку розглядають як ресурс, що допомагає людям справлятися з життєвими труднощами та сприяє їхньому особистісному зростанню. Одним із класичних визначень соціальної підтримки є підхід Шелдона Коена, який наголошував, що це допомога, яку отримують від інших людей, і вона може бути як емоційною, так і інструментальною.

Н.І. Кривоконь визначає соціальну підтримку як систему взаємодій, яка сприяє адаптації людини до нових життєвих умов і допомагає підтримувати психологічну стійкість у кризових ситуаціях [9].

Науковці виокремлюють кілька ключових компонентів соціальної підтримки:

- Емоційна підтримка - вираження співчуття, розуміння та прийняття, що допомагає знизити тривожність і підвищити самооцінку.
- Інформаційна підтримка - надання порад, знань і рекомендацій для розв'язання проблем.
- Інструментальна підтримка - практична допомога, включно з матеріальною підтримкою, доглядом або іншими формами фізичної допомоги [12].

Оціночна підтримка - соціальне схвалення і зворотний зв'язок, що сприяють формуванню адекватної самооцінки.

У роботах Л.В. Карамушки підкреслюється, що поєднання цих компонентів сприяє зниженню стресу і поліпшенню загального психоемоційного благополуччя [5].

Ефективність соціальної підтримки багато в чому залежить від кількох чинників:

Якість міжособистісних стосунків - чим міцніші соціальні зв'язки, тим вищий рівень підтримки.

Суб'єктивне сприйняття підтримки - віра в наявність підтримки та реальна допомога мають однаково важливе значення для зниження стресу.

Культурні та соціально-економічні умови - рівень соціальної підтримки залежить від суспільних норм і доступних матеріальних ресурсів у певному середовищі.

О.М. Ткач зазначає, що в умовах соціальних криз, як-от пандемія або воєнні конфлікти, соціальна підтримка стає особливо значущою, допомагаючи згуртуванню суспільства та підвищенню психологічної адаптації [20].

Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є одним із найефективніших механізмів подолання стресу та психологічного виснаження. Шелдон Кoen і Том Віллс розробили теорію буферного ефекту, в якій стверджується, що соціальна підтримка знижує вплив стресу і покращує здатність до подолання труднощів.

В Україні важливий внесок у дослідження впливу соціальної підтримки на психологічний стан зробила Л.А. Калмикова. Вона вивчала роль соціальної підтримки в адаптації до травматичних подій, виявивши, що люди, які мають розвинені соціальні зв'язки, мають високу стресостійкість і швидше відновлюються після кризових ситуацій.

З розвитком інформаційних технологій форми соціальної підтримки значно змінилися. Онлайн-спільноти, соціальні мережі, а також інші онлайн

інструменти допомагали у розробці стратегій для надання емоційної та інформаційної допомоги.

Дослідження Н.М. Чепелевої показали, що навіть віртуальна підтримка може позитивно впливати на психологічний стан людини, хоча особисті контакти залишаються більш ефективними [21].

Соціальна підтримка є важливим психологічним феноменом, який позитивно впливає на емоційне благополуччя, стресостійкість і якість життя людини. Вона може набувати різних форм і джерел, які залежать від соціокультурного контексту та рівня розвитку технологій.

Дослідження соціальної підтримки продовжують залишатися актуальними, оскільки з їх допомогою нам вдається краще розуміти процеси, що залучені в процесі подолання стресу, а також впливають на покращення емоційної стійкості особистості.

1.4. Соціальна підтримка як регулюючий чинник у взаємозв'язку між стресом і суб'єктивним благополуччям

Сучасні психологічні дослідження підкреслюють важливість соціальної підтримки як одного з ключових чинників, що сприяють зниженню негативного впливу стресу та підвищенню суб'єктивного благополуччя особистості. В умовах постійної нестабільності та надмірного стресу, а також емоційного перевантаження, якість життя та психічне здоров'я людини можуть значно погіршуватися. Однак наявність соціальної підтримки допомагає більш ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій і підтримувати позитивне сприйняття свого життя.

Стрес являє собою один із головних чинників, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Ганс Сельє трактував стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які висунуті до нього вимоги. У разі сильного стресу спостерігається погіршення як фізичного, так і

психоемоційного стану, що призводить до зниження загальної задоволеності життям, збільшення рівня тривожності та розвитку депресії [27].

Суб'єктивне благополуччя - це комплексна характеристика психоемоційного стану, що містить у собі когнітивну оцінку власного життя, емоційний баланс (взаємовідношення позитивних і негативних емоцій) і загальне відчуття задоволеності. Стрес може істотно знижувати рівень суб'єктивного благополуччя, що підтверджується численними дослідженнями в цій галузі.

Соціальна підтримка виконує функцію буфера, пом'якшуючи вплив стресу і допомагаючи легше справлятися з труднощами. Згідно з теорією буферного ефекту, соціальна підтримка знижує наслідки стресу через емоційне підбадьорення, надання практичної допомоги, інформування та формування відчуття соціальної інтеграції.

Шелдон Коен і Том Віллс зазначають, що: «існує дві моделі впливу соціальної підтримки здоров'я: модель основного ефекту і модель буферизації стресу» [25]. Перша модель запевняє, що соціальна підтримка покращує здоров'я і благополуччя, незалежно від того, чи впливають на особистість стрес фактори. Друга модель стверджує, що підтримка допомагає послабити вплив стресу, діючи як бар'єр між стресовими подіями і реакцією людини на них [25].

Дослідження виявили кілька ключових механізмів, через які соціальна підтримка впливає на зв'язок між стресом і суб'єктивним благополуччям:

1. Когнітивна переоцінка ситуації - завдяки соціальній підтримці людина може змінити сприйняття стресової ситуації, роблячи її менш загрозливою.

2. Зниження фізіологічного напруження - підтримка з боку близьких людей сприяє зниженню рівня кортизолу та інших стресових гормонів, що позитивно впливає на психофізіологічний стан.

3. Посилення почуття контролю над ситуацією - люди, які отримують підтримку, частіше застосовують активні стратегії подолання стресу, що сприяє кращому суб'єктивному благополуччю.

Коен і Віллс також зазначають, що важливим аспектом є не лише кількість соціальних контактів, а й їхня якість. Тісні, довірчі стосунки є найважливішими для того, щоб підтримка була ефективною і допомагала справлятися з важкими ситуаціями [25].

Л.А. Калмикова підкреслює, що в умовах кризових подій, як-от пандемія чи воєнні конфлікти, соціальна підтримка стає особливо значущою, допомагаючи людям зберігати емоційну рівновагу та підтримувати психологічну стійкість [5].

Однак ефективність соціальної підтримки залежить від низки чинників:

- Якість соціальних зв'язків - довірчі та міцні стосунки забезпечують більш ефективне сприйняття та використання підтримки.
- Суб'єктивне сприйняття підтримки - важливість не лише фактичної підтримки, а й переконаності в її наявності. Дослідження Cohen і Wills показали, що сприйняття підтримки може мати набагато більше значення для зменшення стресу, ніж сама допомога [25].
- Культурний контекст - сприйняття соціальної підтримки може суттєво відрізнятися в різних культурах, що важливо враховувати.
- Індивідуальні особливості особистості - люди, що володіють вищою емоційною стійкістю і відкритістю до спілкування, часто отримують більше підтримки і ефективніше використовують її.

Соціальна підтримка відіграє найважливішу роль у регулюванні взаємодії між стресом і суб'єктивним благополуччям, знижуючи негативний вплив стресових факторів і сприяючи підтримці позитивного психоемоційного стану. Дослідження демонструють, що вона допомагає людині переоцінювати стресові події, знижувати фізіологічне напруження і підвищувати загальну стресостійкість.

Проте реальна ефективність соціальної підтримки залежить від багатьох інших чинників, таких як: індивідуальні особливості, якість міжособистісних стосунків і культурні відмінності, що потребує подальших досліджень. У майбутньому буде корисно детальніше вивчити роль соціальних мереж і цифрових платформ у підтримці психологічного благополуччя особистості.

Висновки до першого розділу

1. Стрес було охарактеризовано як багатогранний феномен, що впливає на різні аспекти функціонування особистості, включно з фізичним, когнітивним та емоційним станом. Основні підходи до його дослідження охоплюють фізіологічну, когнітивно-біхевіоральну та емоційно-фокусовану теорії, кожна з яких допомагає розкрити різні аспекти стресових реакцій і процесів адаптації. Стрес може як активувати, так і руйнувати організм залежно від його сили та тривалості. Вивчення механізмів стресу необхідне для розроблення ефективних методів його подолання та підтримання психологічного здоров'я.

2. Суб'єктивне благополуччя було визначено як складну сукупність безлічі чинників, що охоплюють емоційну, когнітивну та поведінкову складові. Цей стан формується під впливом таких чинників, як задоволеність життям, баланс позитивних і негативних емоцій, самоактуалізація та гармонія особистості. Суб'єктивне благополуччя можна розглядати не тільки як процес, а й як результат оптимального психологічного функціонування, що відображає взаємозв'язок між внутрішніми переживаннями людини та її соціальним оточенням. Усвідомлення механізмів формування суб'єктивного благополуччя має важливе значення для створення стратегій підвищення якості життя і психічного здоров'я.

3. Соціальна підтримка була визнана важливим чинником, який сприяє зниженню стресу, поліпшенню емоційного стану та ефективній адаптації до змін у житті. Вона проявляється в різних формах, таких як емоційна, інформаційна, інструментальна та оціночна підтримка, кожна з яких впливає на збереження психологічного здоров'я. Ефективність соціальної підтримки залежить від якості особистих стосунків, сприйняття отримуваної допомоги та соціокультурного контексту. В умовах розвитку цифрових технологій соціальна підтримка набуває нових форм, розширюючи можливості для взаємодії та зміцнення психологічної стійкості.

4. Соціальна підтримка була визначена як ключовий фактор, що пов'язує стрес і суб'єктивне благополуччя, оскільки вона допомагає пом'якшити наслідки стресу і підтримувати психоемоційну рівновагу. Вона сприяє переоцінці стресових ситуацій, зниженню фізіологічного напруження і посиленню почуття контролю, що, своєю чергою, сприяє поліпшенню стресостійкості та загального благополуччя.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СТРЕСОМ ТА СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ

2.1. Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 66 осіб юнацького віку у віці від 18 до 24 років. Вибірку сформовано із урахуванням статевого критерію, у зв'язку з чим було виокремлено дві підгрупи: 31 чоловік та 35 жінок.

Учасники дослідження є громадянами України, які проживають у різних містах країни, у зв'язку із воєнними діями на території України. Більшість із них переїхали у пошуках більш безпечного місця проживання.

Всі респонденти є студентами закладів вищої освіти України різного профілю (гуманітарного, технічного, медичного тощо).

Опитування респондентів проводилося в онлайн-форматі з використанням електронної анкети, створеної у Google Forms. Такий спосіб збору даних забезпечив доступність, анонімність, а також оперативність отримання інформації.

2.2. Опис діагностичних методик

Для досягнення поставленої мети та завдань, а також перевірки висунутої гіпотези дослідження, ми використали наступні діагностичні методики:

1. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки. Опитувальник направлений на вивчення наявності соціальної підтримки у досліджуваного, а також особливості її сприйняття. Дана методика

складається із 12 питань, котрі стали основою для трьох основних діагностичних шкал методики:

- Шкала «Сім'я» описує наявність адекватної соціальної підтримки в контексті родинних зв'язків
- Шкала «Друзі» описує наявність соціальної підтримки в колі друзів
- Шкала «Близькі люди» описує наявність соціальної підтримки з боку близьких людей

2. Шкала психологічної напруженості R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion. Дана методика направлена на вимір феноменологічної структури стресу. Мета цієї методики – виміряти загальний рівень переживання стресу, що відбивається у соматичних, поведінкових та емоційних відчуттях. Загальний показник стресу є сумою отриманих балів за всім 25 питаннями опитувальника. Таким чином отримані бали за даною методикою позподіляються наступним чином:

- Більше ніж 155 балів, отриманих за методикою – свідчить про високий рівень стресу, відчуття дизадаптації та психологічного дискомфорту
- 154 – 100 балів – середній рівень стресу
- Менш ніж 100 балів – низький рівень стресу, адаптивність до навантажень.

3. Шкала депресії, тривоги та стресу DASS S. Lovibond, P. Lovibond. Дана методика має в основі три показники, а саме такі складні емоційні стани як депресія, тривога та стрес. Кожна з цих шкал складається з 2 питань, відповідно загальний опитувальник складається із 21 питання. Щодо досліджуваних шкал:

- Шкала депресії вимірює наявність у досліджуваного відчуття безнадії, знецінення себе та свого життя, самоприниження, відсутності залученості в життя.

— Шкала тривоги, в свою чергу, вимірює наявність у досліджуваного вираженого вегетативного збудження, відчуття занепокоєння, ситуативну тривогу тощо.

— Натомість шкала стресу вимірює рівень хронічного неспецифічного збудження, труднощі із тим, щоб розслабитись, нервові збудження, здатність легко засмучувати, збуджуватись, дратуватись, а також певну нетерпимість.

4. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Дана методика направлена на вивчення наявності у людини відчуття внутрішнього психологічного комфорту у процесі взаємодії із собою та оточенням. За теорією автора методики, відчуття психологічного комфорту та благополуччя в особистоті виникає тоді, коли вона володіє певними соціально-прийнятними якостями, а також усвідомлює власні цінності. За методикою підраховується загальний показник суб'єктивного благополуччя, що підраховується в результаті сумації балів за всіма питаннями опитувальника.

Підрахунок та обробка отриманих показників відбувався за допомогою наступних методів математичної статистики:

1. Порівняльний аналіз показників здійснювався за допомогою U-критерію Вілкоксона – Манна – Уїтні. Даний метод дозволив нам проаналізувати різницю між показниками чоловіків та показниками жінок, відповідно до чого ми мали змогу зробити висновки щодо особливостей проявів суб'єктивного благополуччя, стресу, а також сприйняття соціальної підтримки досліджуваними чоловіками та жінками юнацького віку.

2. Кореляційний аналіз – даний статистичний метод дозволив нам виявити наявність взаємозв'язку між стресом та, соціальною підтримкою та суб'єктивним благополуччям у досліджуваних чоловіків та жінок.

3. Регресійний аналіз – даний статистичний метод дозволив нам виявити буферну роль соціальної підтримки у взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та рівнем сприйнятого стресу

2.3. Результати дослідження та їх інтерпретація

На основному етапі дослідження нами було проаналізовано отримані показники у досліджуваних чоловіків та жінок.

Першими ми проаналізуємо результати дослідження особливостей сприйняття соціальної підтримки у досліджуваних чоловіків та жінок юнацького віку. Середні показники за двома досліджуваними групами представлені на рисунку 2.1.

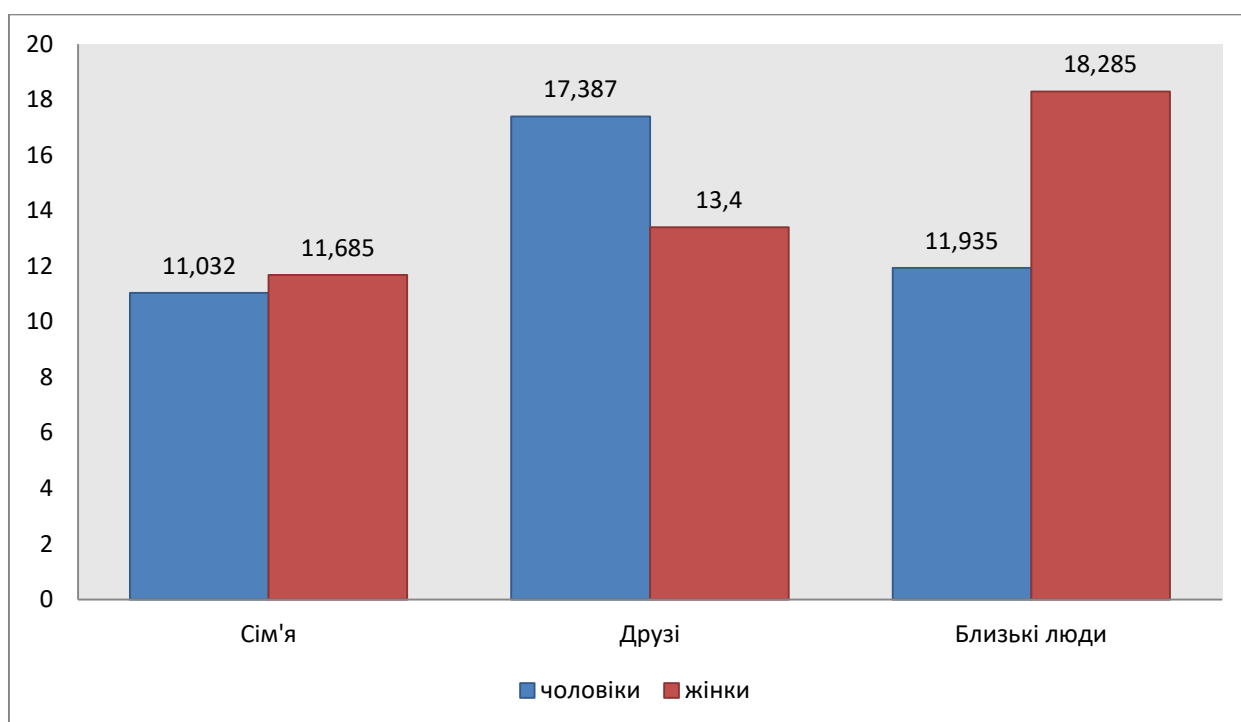


Рис.2.1. Результати дослідження особливостей соціальної підтримки юнаків

За результатами дослідження особливостей соціальної підтримки ми можемо побачити, що є певні відмінності між чоловіками та жінками юнацького віку у сприйнятті соціальної підтримки з боку різних джерел – сім'ї, друзів та близьких людей.

За результатами дослідження за шкалою «сім'я» ми можемо побачити, що різниця між показниками у чоловіків та жінок фактично відсутня. Загалом показники в даному випадку знаходяться в межах середнього рівня. Тобто ми можемо приписати, що сприймання соціальної підтримки з боку чоловіків та

жінок юнацького віку, скоріше зарактеризуються даністю. Тобто для досліджуваних вона є доволі важливою, проте сприймається як даність, тобто сім'я має безумно підтримувати їх, не дивлячись ні на що.

При цьому ми можемо побачити, що досліджувані чоловіки суттєво вище оцінюють важливість підтримки з боку друзів, у порівнянні із досліджуваними чоловіками, тобто дружнє коло для чоловіків юнацького віку є більш значущим джерелом соціальної підтримки. Це може бути пов'язано із тим, що молоді чоловіки надають перевагу неформальному спілкуванню та взаємодії з однолітками, тоді як жінки можуть бути більш вибірковими у встановленні глибоких зв'язків з друзями, натомість орієнтуючись на більш тісні міжособистісні стосунки.

Натомість шкала «близькі люди» показує, що більш важливою вона є для групи досліджуваних жінок. Це може свідчити про те, що жінки в юнацькому віці частіше встановлюють довірливі й емоційно насичені взаємини з близькими людьми, зокрема романтичними партнерами, або особами, з якими мають тісний емоційний контакт.

Для підтвердженн отриманих результатів ми провели порівняльний аналіз отриманих показників у групах досліджуваних чоловіків та жінок. Результати порівняльного аналізу позначені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати порівняльного аналізу особливостей соціальної підтримки

	U	p
Сім'я	533,50	0,908
Друзі	380,00*	0,037
Близькі люди	279,00*	0,001

Примітка: * - значимі показники на рівні 0.05

Порівняльний аналіз за методом Манна-Уїтні дозволив виявити, які саме відмінності між чоловіками та жінками у сприйнятті соціальної підтримки є статистично значущими.

Виявлено наявність статистично значимих показників різниці за шкалою «Друзі» ($U=380,00$; $p=0,037$). Дані показники свідчать про те, що чоловіки відчувать суттєво вищу важливість у соціальній підтримці саме зі сторони кола друзів. Чоловіки, імовірно, більше комунікує із іншими саме в контексті неформальних умов, підтримують товариські зв'язки, можливо менш глибокі, ніж жінки, проте вони вважають дані зв'язки достатніми для відчуття підтримки. Тобто чоловікам притаманним є надавати перевагу емоційній близькості й довірі, які не завжди є у взаєминах з більш широким колом друзів.

Також виявлено виразну відмінність за показниками за шкалою «близькі друзі», що є суттєво більш вираженим у групи жінок ($U=279,00$; $p=0,001$). Це можна пояснити тим, що для жінок характерна більша орієнтація на глибокі емоційні зв'язки, включеність у міжособистісні стосунки та готовність до відкритого прояву емоцій. Такими стосунками можуть бути зв'язок із романтичним партнером, дуже близькі подруги, котрі не сприймаються жінками як просто друзі. Таким стосунки переживаються жінками та більш глибинними емоційному рівні. На противагу жінкам. У даному випадку, чоловіки можуть частіше уникати та відсторонюватись від настільки глибокої емоційної прив'язаності.

В контексті гіпотези дослідження ми можемо зазначити, що соціальна підтримка виступає важливим чинником, котре є складовою частиною психологічного благополуччя з одного боку, а з іншого боку є каталізатором, котрий зменшує або модифікує вплив стресу на особистість. І при цьому, відповідно до результатів дослідження, характер і джерела підтримки мають свою гендерну специфіку.

Для чоловіків буферну роль у подоланні стресу, ймовірно, відіграє підтримка з боку друзів, яка є для них найбільш доступною і відчутною.

Натомість жінки можуть отримувати подібний захисний ефект завдяки тісним взаєминам з близькими людьми та родинному середовищу.

На наступному етапі ми проаналізуємо наявність у досліджуваних чоловіків та жінок юнацького віку відчуття напруження. Середні показники за двома групами досліджуваних висвітлені на рисунку 2.2.

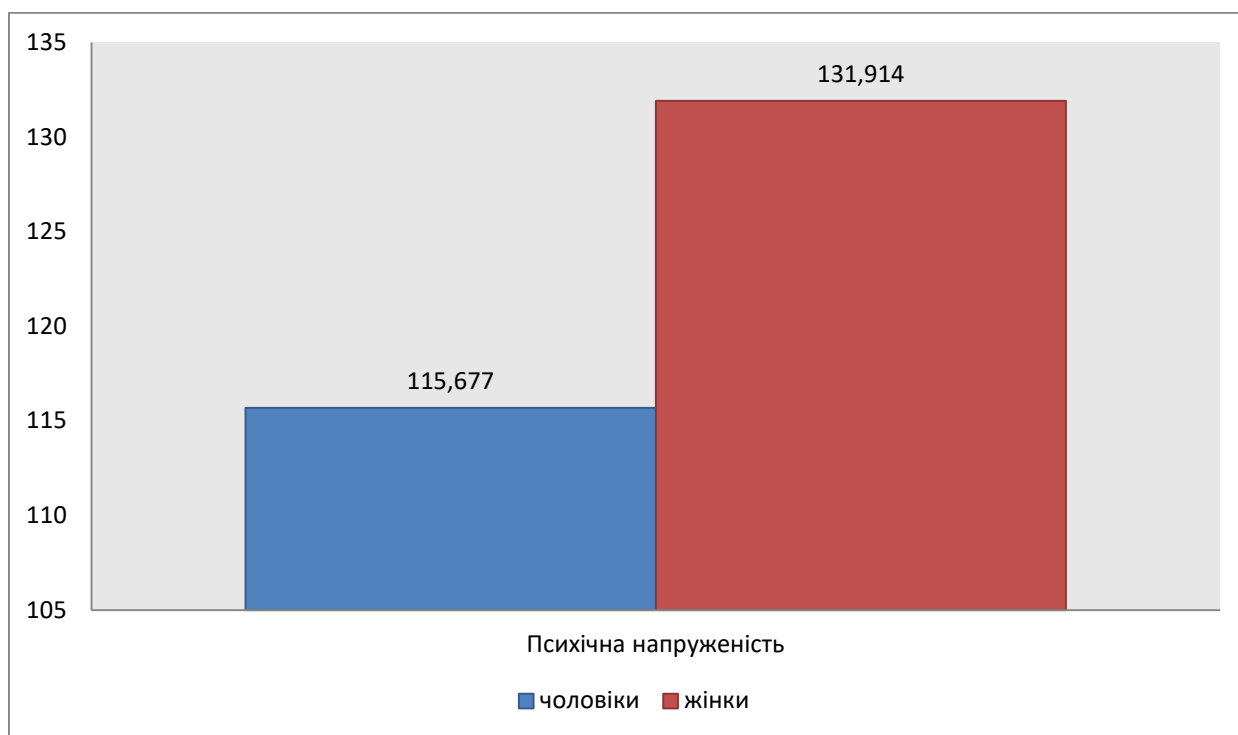


Рис.2.2. Результати дослідження психічної напруженості юнаків

Результати, отримані за шкалою психологічної напруженості свідчать про наявність загалом високого рівня напруженості у вибірці юнацького віку.

Підвищений рівень психологічної напруги у жінок може бути зумовлений особливостями їхнього емоційного реагування, що є типовою рисою для представниць жіночої статі. Крім цього, дівчатам у цьому віці властива підвищена самокритичність та схильність до поглибленої рефлексії, що також може сприяти накопиченню внутрішньої напруги.

У чоловіків, у свою чергу, високий рівень психоемоційної напруги у чоловіків юнацького віку проявляється у підвищеній дратівливості,

імпульсивності. Водночас це також може проявлятися через замкненість, відстороненість від близьких стосунків.

У рамках гіпотези про буферну функцію соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям отримані дані становлять особливу цінність. Підтримка з боку близьких може частково компенсувати вплив стресових факторів, хоч і не завжди виявляється такою ж ефективною, як широка та різноманітна соціальна мережа.

За результатами порівняльного аналізу за даною методикою не виявлено статистично значимих показників різниці. Це свідчить про те, що рівень психологічної напруженості у представників обох статевих груп є досить близьким і не має істотних відмінностей у межах цієї вибірки.

У юнацькому віці представники обох статей стикаються з низкою подібних життєвих викликів — адаптацією до дорослого життя, становленням особистої ідентичності, збільшенням навчального та соціального навантаження, а також невизначеністю щодо майбутнього. До того ж сучасні виклики, пов'язані воєнним станом в країні, безумовно пов'язані із постійним відчуття напруженості та стресом.

Можна припустити, що молоді люди можуть відчувати внутрішню напругу, пов'язану із соціальними установками, які передбачають необхідність емоційної стриманості, демонстрації сили та стійкості. Це, у свою чергу, може призвести до того, що навіть за високого рівня стресу вони або не усвідомлюють його повною мірою, або не схильні відбивати його у відповідях, що створює контраст із жіночою вибіркою.

Таким чином, відсутність статистично значущої різниці в рівні психічної напруженості між чоловіками та жінками не виключає існування якісних відмінностей у переживанні стресу. Тим не менш, це свідчить про схожість психоемоційних умів у юнаків та дівчат, які перебувають у стадії становлення дорослої особистості. У цих умовах характер та джерела соціальної підтримки можуть відігравати ключову роль у збереженні суб'єктивного благополуччя за високого рівня напруженості.

Наступними ми проаналізуємо результати дослідження за такими показниками як стрес, тривога та депресія. Середні показники за групами чоловіків та жінок представлені на рисунку 2.3.

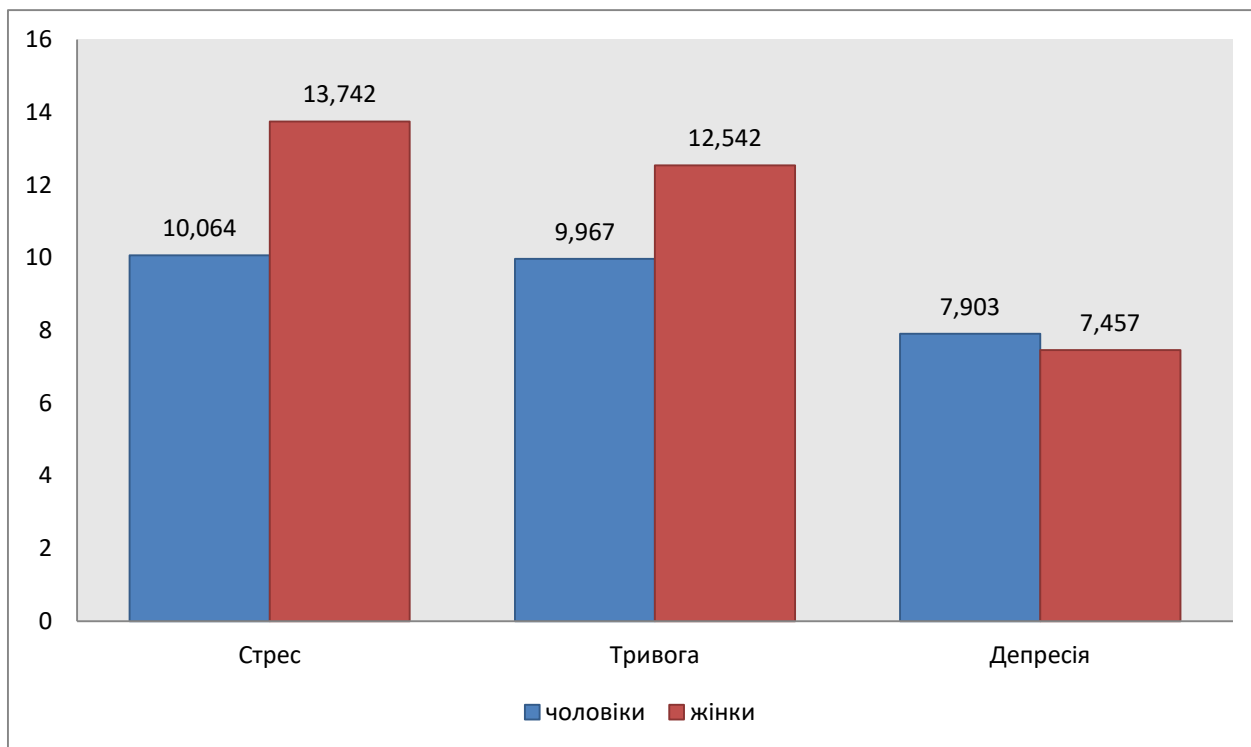


Рис.2.3. Результати дослідження показників стресу, тривоги та депресії у юнаків

Аналіз результатів за шкалою DASS показав наявність певних відмінностей у рівнях переживання негативних психоемоційних станів серед юнаків і дівчат.

Зокрема, група досліджуваних жінок продемонстрували вищі показники за шкалою стресу та тривожності, що вказує на більш виражену емоційну реактивність. Можемо припустити, що жінки частіше усвідомлюють та відкрито виражають свої внутрішні переживання, що може сприяти підвищенню цих показників.

Крім того, вони схильні до більшого самоаналізу та емоційної рефлексії, що також може посилювати сприйняття психоемоційного навантаження.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про буферну роль соціальної підтримки в ослабленні впливу стресогенних факторів на психоемоційний стан особистості.

Особливо варто зазначити, що жінки продемонстрували більш виражену орієнтацію на соціальну підтримку з боку «близьких людей», що, ймовірно, обумовлено їхньою більшою потребою у емоційній залученості та соціальній включеності. Наявність такої підтримки може виконувати компенсаторну функцію, знижуючи негативні наслідки стресу та тривоги.

У той самий час, дані дослідження дозволяють припустити, що і джерело одержуваної соціальної підтримки можуть по-різному функціонувати залежно від статі.

Чоловіки, як правило, рідше звертаються за допомогою та рідше вербалізують емоційні труднощі, що може знижувати ефективність потенційної підтримки. Це робить критично важливим глибше розуміння гендерних відмінностей у сприйнятті та використанні соціальних ресурсів.

Додатково слід враховувати, що юнацький вік сам собою пов'язані з низкою специфічних життєвих викликів — професійним самовизначенням, побудовою особистих відносин, соціальної нестабільністю, що створює основу ситуативних емоційних реакцій.

На цьому фоні депресивні прояви можуть мати менш виражений, епізодичний характер, тоді як стрес і тривожність виступають як рухливіші і чутливіші маркери актуального стану.

Для даної методики нами також проведено порівняльний аналіз показників для двох досліджуваних груп. Результати порівняльного аналізу висвітлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати порівняльного аналізу за показниками стресу, тривоги та депресії

	U	p
Стрес	347,00*	0,012
Тривога	365,50*	0,023
Депресія	462,00	0,301

Примітка: * - значимі показники на рівні 0.05

Порівняльний аналіз за окресленими показниками дозволив нам виявити статистично значущі відмінності за рівнем стресу та тривожності. За показниками ми можемо побачити, що більш вираженими вони є у групі жінок. Це вказує на те, що жінки значно частіше, порівняно з чоловіками, відчують підвищений рівень психоемоційної напруги та тривожних станів.

Така динаміка можна пояснити як біологічними передумовами, і соціокультурними особливостями. Так у групі досліджуваних жінок більш вираженими є емоційна чутливість, схильність до глибокого переживання та осмислення власних емоційних станів.

Крім того, жінки, як правило, більш відкриті до самоаналізу та рефлексії, а також схильні звертати більше уваги на внутрішні переживання, що сприяє більш точній їхній ідентифікації та, як наслідок, вищим самооцінним показникам за шкалами тривоги та стресу.

В соціумі на жінок часто покладається додаткова відповідальність, пов'язана з очікуваннями з боку суспільства, що може посилювати психоемоційну напругу, особливо за умов підвищеного навантаження чи невизначеності.

Слід також враховувати, що жінки, як правило, не зазнають виражених бар'єрів у визнанні своєї вразливості, що може впливати на відкрите вираження емоційних труднощів.

Чоловіки, у свою чергу, частіше вдаються до раціоналізуючих стратегій впорання зі стресом, демонструють емоційне усунення та уникають глибокого аналізу власних почуттів.

Це може призводити до заниженої самооцінки рівня тривожності та стресу, навіть за умов їх наявності. Крім того, вплив гендерних стереотипів, згідно з якими чоловіки мають бути стійкими та «незламними», сприяє пригніченню вираження емоційної вразливості.

Щодо депресивних проявів, то за шкалою депресії статистично значимих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено. Це може свідчити про схожість рівня глибоких, пролонгованих емоційних станів у юнаків та дівчат.

Ймовірно, у юнацькому віці такі стани, як депресія, формуються під впливом загальних для обох статей стресорів — невизначеності майбутнього, пошуку власної ідентичності, соціальної нестабільності, що нівелює статеві відмінності.

Також можна припустити, що механізми соціальної підтримки, які є у молодих людей обох статей, певною мірою відіграють захисну роль, перешкоджаючи розвитку важких емоційних розладів. При цьому стрес і тривожність виступають як більш чутливі індикатори поточного психоемоційного стану, що варіюються залежно від статі, особливостей сприйняття та способів взаємодії з довкіллям.

Останніми ми проаналізуємо показники суб'єктивного благополуччя у досліджуваних чоловіків та жінок юнацького віку. Середні показники за даними дослідження представлені на рисунку 2.4.

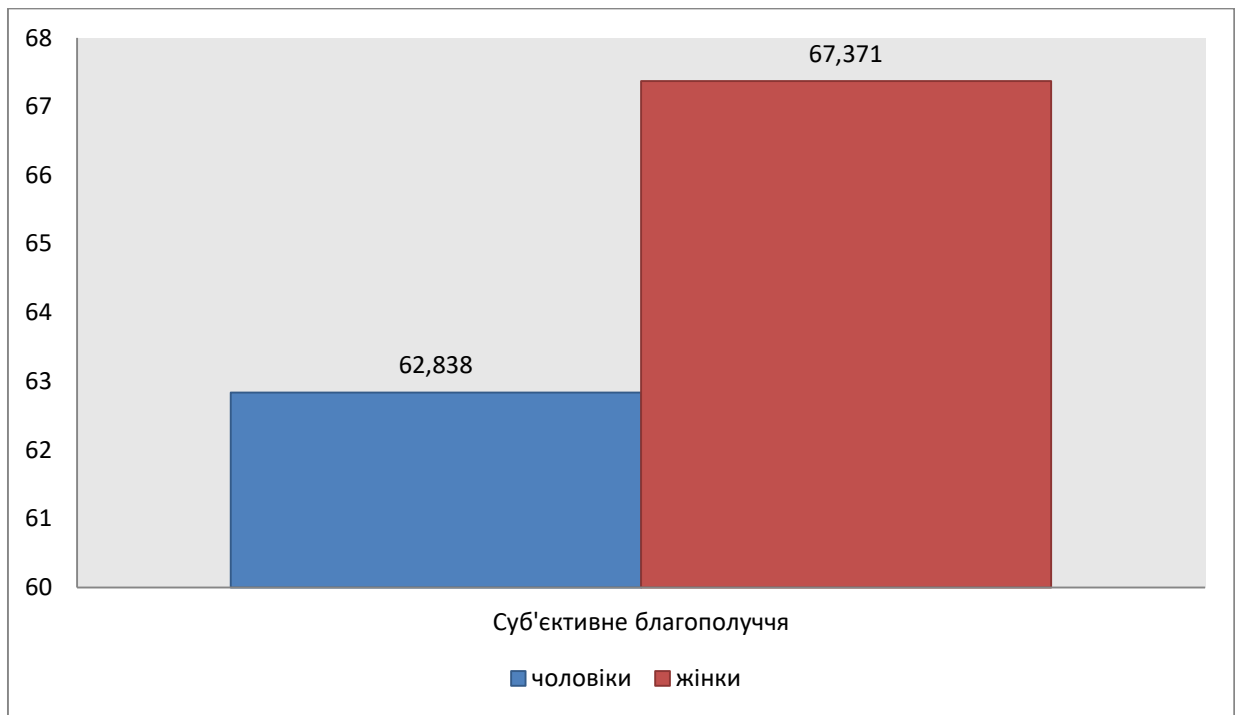


Рис.2.4. Результати дослідження показників суб'єктивного благополуччя у юнаків

Результати, отримані за шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, демонструють помірно високий рівень задоволеності життям як у чоловіків, так і у жінок юнацького віку, що є позитивним індикатором загального психоемоційного стану вибірки.

За результатами ми можемо побачити помірну, але стійку тенденцію до вищого рівня суб'єктивного благополуччя серед жінок. Подібна відмінність, ймовірно, пов'язана з особливостями жіночої емоційної сфери: жінки, як правило, мають більш виражену схильність до саморефлексії та глибинного осмислення своїх емоційних станів, що сприяє кращій адаптації до зовнішніх змін та підтримці внутрішньої рівноваги навіть у стресових ситуаціях.

Крім того, жінки частіше схильні звертатися за соціальною підтримкою та отримувати її у формах, насичених емоційним зворотним зв'язком — через довірчі бесіди, емпатію, участь у скрутні моменти. Це може відігравати важливу роль у формуванні загального почуття добробуту та захищеності.

Чоловіки, незважаючи на цілком високий рівень суб'єктивного благополуччя, меншою мірою схильні відкрито виражати емоції та брати участь у емоційно орієнтованих формах соціальної взаємодії.

Це може обмежувати ефект соціальної підтримки з їхньої внутрішній стан. Проте, важливо зазначити, що навіть за порівняно нижчого рівня порівняно з жінками, суб'єктивне благополуччя чоловіків залишається в зоні достатнього, що свідчить про наявність у них особистісних ресурсів стійкості та адаптивності.

У рамках поставленої гіпотези можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя багато в чому залежить від здатності людини залучати та сприймати соціальну підтримку, а також інтегрувати її в емоційний досвід. Вищий рівень суб'єктивного благополуччя, зафіксований в жінок, ймовірно, обумовлений саме активною соціальною взаємодією, що пом'якшує наслідки стресових впливів.

Проте порівняльний аналіз показників за даними показниками не виявили статистично значмої різниці. Факт відсутності значимих відмінностей можу свідчити про те, що попри наявні тенденції відмінностей у середніх значеннях між двома досліджуваними групами, загальний рівень суб'єктивного благополуччя в обох групах знаходиться на схожому високому рівні.

Це може бути зумовлено тим, що суб'єктивне благополуччя є комплексною категорією, яка формується під впливом низки факторів — як зовнішніх (соціальні умови, підтримка, навчання, робота), так і внутрішніх (особистісні риси, здатність до рефлексії, ціннісна орієнтація, адаптивні механізми).

Отже, незважаючи на традиційно припущувані статеві відмінності в емоційній сфері, у цьому випадку суб'єктивне благополуччя виявляється порівняно стабільним та рівнозначним показником як для чоловіків, так і для жінок.

На наступному етапі дослідження нами було проведено та проаналізовано результати кореляційного аналізу показників суб'єктивного благополуччя, соціальної підтримки та стресу.

Результати кореляційного аналізу для групи досліджуваних чоловіків представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати кореляційного аналізу у групі чоловіків юнацького віку

	Психічна напруженість	Стрес	Тривога	Депресія
Суб'єктивне благополуччя	-0,201	0,023	-0,071	-0,337*
Сім'я	0,068	0,254	0,107	-0,103
Друзі	-0,402*	-0,052	-0,055	-0,356*
Близькі люди	-0,323*	-0,333*	0,180	-0,177

Примітка: * - значимі показники на рівні 0.05

У групі чоловіків у кореляційному аналізі виявлено кілька значимих зв'язків між змінними, які потребують детальної інтерпретації.

Виявлено наявний зворотній зв'язок між показником депресії та показником суб'єктивного благополуччя у досліджуваних чоловіків юнацького віку ($r = -0,337$). Дані показники можуть вказувати на те, що чоловіки, що не схильні до депресивних станів, а навпаки ж, мають високу здатність до боротьби із надлишковим стресом, вміють відфільтровувати стресові події аби вони не мали значного негативного впливу на власне життя, мають більш високий рівень задоволеності життям та більш наявний внутрішній комфорт, що загалом вказує на високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Також ми можемо побачити, що наявність соціальної підтримки з боку друзів у досліджуваних чоловіків, негативно корелює із психічним напруженням ($r = -0,402$) та депресією ($r = -0,356$). Так ми можемо позначити,

що для досліджуваних чоловіків підтримка та єдність із близьким колом друзів є суттєво важливим фактором. Саме спілкування із друзми, отримування від них позитивного емоційного відгуку допомагає чоловікам боротись із пригніченим станом, стресами, негативними відчуттями страху, розчарування, безвиході. Саме така підтримка зумовлює зниження у чоловіків психічної напруженості, і, відповідно, не дає стрімко розвивати депресивним станам.

Також виявлено значимий негативний зв'язок між показниками соціальної підтримки збоку близьких людей та показниками стресу ($r = -0,333$). Це може бути свідомством того, що наявність підтримки від близьких людей може каталізувати та пригнічувати дію стресу для чоловіків. І навпаки, відсутність підтримки з боку близьких людей збільшує рівень стресу. Відсутність емоційної підтримки від родини та близьких людей часто викликає почуття ізоляції, що може призвести до зростання стресу та психічної напруженості.

В свою чергу, негативний зв'язок між психічною напруженістю та соціальною підтримкою з боку близьких людей ($r = -0,323$) є ще одною ознакою того, що наявність розуміння та підтримки з боку значимих осіб в житті чоловіків, надання емоційного позитивного відгуку, дає можливість чоловікам почувати себе більш розслаблено, оскільки вони відчують себе в більшій безпеці, не самотніми, що суттєво знижує рівень психічної напруженості. І навпаки, коли близькі люди не надають необхідну емоційну підтримку, це може привести до зростання почуття тривоги і загального стресу, що, в свою чергу, негативно впливає на психоемоційний стан.

Таким чином ми можемо побачити, що соціальна підтримка є важливим каталізатором стресу у досліджуваних чоловіків юнацького віку, що допомагає їм досягати високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Наступними ми проаналізуємо показники зв'язків між суб'єктивним благополуччям, соціальною підтримкою та показниками стресу у групі досліджуваних жінок. Результати висвітлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу у групі жінок юнацького віку

	Психічна напруженість	Стрес	Тривога	Депресія
Суб'єктивне благополуччя	-0,338*	0,080	-0,327*	0,163
Сім'я	-0,184	0,061	0,144	0,088
Друзі	0,113	-0,325*	-0,403*	-0,142
Близькі люди	-0,455*	0,248	0,198	-0,142

Примітка: * - значимі показники на рівні 0.05

У групі жінок кореляційний аналіз виявив кілька значущих зв'язків, які варто ретельно проаналізувати.

Виявно наявність негативного зв'язку між суб'єктивним благополуччям та психічною напруженістю ($r = -0,338$). Дані показники свідчать про те, що жінки, які відчувають високий рівень психічної напруженості, мають знижене суб'єктивне благополуччя, і, відповідно, навпаки, більш висока задоволеність життям та відчуття психологічного комфорту обумовлює зниження рівня психічної напруженості.

Також виявлено значущий негативний кореляційний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та тривогою ($r = -0,327$). Такі результати вказують на те, що високий рівень внутрішнього психологічного комфорту обумовлює більш спокійний стан і, відповідно, знижує рівень тривожності.

Також ми можемо побачити, що існують зв'язки між показниками соціальної підтримки з боку друзів та показниками стресу ($r = -0,325$) та тривоги ($r = -0,403$). Такі зв'язки можуть вказувати на важливість соціальної підтримки з боку друзів, надання ними емоційної підтримки та відгуку, котрий допомагає жінкам у витоку тримати себе в тонусі, ефективно протидіяти стресам, а також справлятися із тривожними станами.

Також наявний негативний зв'язок між соціальною підтримкою з боку близьких людей та показниками психічної напруженості ($r = 0,455$). Це свідчить про те, що жінки, які мають хороші стосунки з близькими людьми, відчують більший внутрішній комфорт, спокій та врівноваженість, що, в свою чергу. Зумовлює нижчий рівень психологічної напруженості.

Таким чином результати кореляційного аналізу для групи досліджуваних жінок підкреслюють, що соціальна підтримка, а особливо підтримка друзів та близьких людей, дозволяють жінкам зберігати внутрішній спокій, рівновану, комфорт, що, в свою чергу, дозволяє зберігати рівень суб'єктивного благополуччя на високому рівні.

Для того, аби перевірити висунуту гіпотезу стосовно буферної ролі соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям, ми провели регресійний аналіз з включенням взаємодії між рівнем стресу та соціальною підтримкою.

Аналіз проводився з використанням узагальненого показника соціальної підтримки (показник включає підтримку з боку сім'ї, друзів та значущих осіб) та одного з показників стресу, а саме «сприйнятого стресу». Залежною змінною в даному випадку виступає суб'єктивне благополуччя.

Результати аналізу для групи досліджуваних чоловіків представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати регресійного аналізу для групи досліджуваних чоловіків

Змінні	В (коефіцієнт)	Ст. помилка	t	p
Константа	84.63	8.38	10.10	0.000
Стрес	-1.59	0.46	-3.49	0.002
Підтримка_загальна	-0.23	0.27	-0.85	0.403
Стрес_×_Підтримка	0.04	0.02	2.20	0.036

Результати регресійного аналізу показали, що показник сприйнятого стресу виявився статистично значущим ($B = -1.59$, $p = 0.002$), що вказує на

наявність негативного зв'язку між рівнем стресу та суб'єктивним благополуччям. Це може означати, що збільшення стресу опосередковує зниження рівня суб'єктивного благополуччя.

При цьому показники соціальної підтримки як самостійного фактору не вказував на наявність статистично значимого впливу ($B = -0.23$, $p = 0.403$). Такі результати можуть вказувати на те, що соціальна підтримка не має прямого впливу на суб'єктисне благополуччя досліджуваних чоловіків, без врахування рівня сприйнятого стресу.

Це може бути пов'язано з тим, що ефект соціальної підтримки проявляється переважно у відповідь на стресові ситуації, а не як постійний фактор впливу на емоційний стан.

Найбільш значущим результатом стали показники зв'язку між стресом та соціальною підтримкою ($B = 0.04$, $p = 0.036$), що підтверджує гіпотезу про буферну функцію соціальної підтримки.

Такі результати можуть свідчити про те, що високий рівень соціальної підтримки послаблює негативний вплив стресу на суб'єктивне благополуччя досліджуваних чоловіків.

Тобто чоловіки, котрі відчувають вищий рівень стресу, але при цьому відчуває значну підтримку з боку інших людей, наприклад сім'ї, друзів, або близьких людей, негативний вплив стресу на їх емоційний та психологічний стан стає менш вираженим.

Таким чином результати проведення регресійного аналізу для групи досліджуваних чоловіків свідчить про підтвердження основної висунутої гіпотези кваліфікаційної роботи. Соціальна підтримка грає буферну роль відносин між стресом і суб'єктивним благополуччям, а саме за умов високого рівня стресу соціальна підтримка знижує негативний вплив стресу на психологічний стан чоловіків, а саме на рівень їх суб'єктивного благополуччя.

Результати регресійного аналізу для групи досліджуваних жінок представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати регресійного аналізу для групи досліджуваних жінок

Змінна	B (коефіцієнт)	Ст. помилка	t	p
Константа	70.33	1.85	37.98	<0.001
Стрес	-0.16	0.31	-0.52	0.608
Підтримка_загальна	0.23	0.13	1.77	0.086
Стрес_×_Підтримка	-0.05	0.02	-2.43	0.021

Результати регресійного аналізу для групи досліджуваних жінок вказують на наступні особливості.

В даному випадку, на відміну від групи досліджуваних чоловіків, ефекти загального рівня стресу не виявився статистично значимими ($B = -0.16$, $p = 0.608$). Тобто безпосередній рівень стресу не має прямого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя для групи досліджуваних жінок. Це може свідчити про те, що сам по собі стрес не є єдиним чи найсильнішим фактором впливу на самопочуття жінок, або що його вплив є більш складним і залежить від інших змінних.

Таку саму тенденцію ми можемо спостерігати і за рівнем ефекту соціальної підтримки: не дивлячись на те, що показники знаходяться на межі статистичної значущості ($B = 0.23$, $p = 0.086$), проте не досягає рівня статичної значимості. Тобто ми можемо зауважити відсутній прямий вплив на рівень соціального благополуччя. Тобто ми можемо зауважити, що в даному контексті соціальна підтримка є важливішим фактором у формуванні позитивного емоційного стану у досліджуваних жінок, проте не досягає прямого впливу.

Найбільш сильним та важливим в контексті даного дослідження є значущість взаємодії між стресом і соціальною підтримкою ($B = -0.05$, $p = 0.021$). Це свідчить про те, що соціальна підтримка дійсно виконує модераційну (буферну) функцію у зв'язку між стресом і суб'єктивним благополуччям. Зокрема, негативний знак взаємодії вказує на те, що при

високому рівні соціальної підтримки негативний вплив стресу на суб'єктивне благополуччя зменшується.

Тобто, для досліджуваних жінок, які відчують більший рівень підтримки з боку інших значимих людей: сім'ї, друзів чи близьких людей, стрес меншою мірою впливає на рівень благополуччя.

Таким чином в даному випадку ми також можемо підтвердити, що соціальна підтримка виконує буферну роль та зменшує вплив стресу на суб'єктивне благополуччя досліджуваних жінок.

Висновки до другого розділу

1. Виявлено, що для жінок характерна більша орієнтація на глибокі емоційні зв'язки, включеність у міжособистісні стосунки та готовність до відкритого прояву емоцій. Такими стосунками можуть бути зв'язок із романтичним партнером, дуже близькі подруги, котрі не сприймаються жінками як просто друзі. Натомість чоловіки відчують суттєво вищу важливість у соціальній підтримці саме зі сторони кола друзів.

2. Визначено, що для обох досліджуваних груп є характерним високий рівень психічної напруженості. Молоді люди можуть відчувати внутрішню напругу, пов'язану із соціальними установками, які передбачають необхідність емоційної стриманості, демонстрації сили та стійкості. Натомість жінки демонструють суттєво вищі показники сприйняття стресу та відчуття тривожності. Визначено, що попри наявні тенденції відмінностей у середніх значеннях між двома досліджуваними групами, загальний рівень суб'єктивного благополуччя в обох групах знаходиться на схожому високому рівні, що проявляється у відчутті психологічного комфорту, балансу із собою у досліджуваних юнаків.

3. За результатами кореляційного аналізу виявлено наявний зв'язок між суб'єктивним благополуччям, соціальною підтримкою та стресом в обох досліджуваних групах. Таким чином соціальна підтримка є важливим каталізатором стресу, що допомагає їм досягати високого рівня суб'єктивного благополуччя.

4. За результатами регресійного аналізу визначено, що соціальна підтримка грає буферну роль відносин між стресом і суб'єктивним благополуччям, а саме за умов високого рівня стресу соціальна підтримка знижує негативний вплив стресу на психологічний стан досліджуваних, а саме на рівень їх суб'єктивного благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. За результатами аналізу літературних джерел було визначено, що стрес – це багатовимірний феномен, що деструктивно впливає на особистість, з одного боку, так і може стати мобілізуючим фактором організму. Натомість суб'єктивне благополуччя особистості проявляються у відчуття внутрішнього балансу, комфорту. Суб'єктивне благополуччя формується під впливом багатьох чинників, таких як задоволеність життям, рівень включеності у позитивні чи негативні емоції, відчуття гармонії та балансу із собою. Соціальна підтримка в свою чергу, сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню емоційного благополуччя, адаптації до життєвих змін, тож є ключовим фактором у взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та стресом.

2. Виявлено, що для жінок характерна більша орієнтація на глибокі емоційні зв'язки, включеність у міжособистісні стосунки та готовність до відкритого прояву емоцій. Такими стосунками можуть бути зв'язок із романтичним партнером, дуже близькі подруги, котрі не сприймаються жінками як просто друзі. Натомість чоловіки відчувають суттєво вищу важливість у соціальній підтримці саме зі сторони кола друзів. Також визначено, що для обох досліджуваних груп є характерним високий рівень психічної напруженості. Молоді люди можуть відчувати внутрішню напругу, пов'язану із соціальними установками, які передбачають необхідність емоційної стриманості, демонстрації сили та стійкості. Натомість жінки демонструють суттєво вищі показники сприйняття стресу та відчуття тривожності. Також виявлено, що попри наявні тенденції відмінностей у середніх значеннях між двома досліджуваними групами, загальний рівень суб'єктивного благополуччя в обох групах знаходиться на схожому високому рівні, що проявляється у відчутті психологічного комфорту, балансу із собою у досліджуваних юнаків.

3. За результатами кореляційного аналізу виявлено наявний зв'язок між суб'єктивним благополуччям, соціальною підтримкою та стресом в обох досліджуваних групах. Таким чином соціальна підтримка є важливим каталізатором стресу, що допомагає їм досягати високого рівня суб'єктивного благополуччя. За результатами регресійного аналізу визначено, що соціальна підтримка грає буферну роль відносин між стресом і суб'єктивним благополуччям, а саме за умов високого рівня стресу соціальна підтримка знижує негативний вплив стресу на психологічний стан досліджуваних, а саме на рівень їх суб'єктивного благополуччя.

Таким чином за результатами дослідження ми мали змогу підтвердити висунуту гіпотезу дослідження стосовно буферної ролі соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та рівнем соціальної підтримки.

Перспективами подальшого дослідження є вивчення емоційної регуляції особистості у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям у сучасної молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава, І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Дніпро:Вісник Дніпропетровського університету. 2012. С. 3-9
2. Горбаль, І. С. "Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості." Львів: Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. С. 293-303
3. Грабова В. В. Взаємозв'язок балансу між роботою та особистим життям з суб'єктивним благополуччям особистості. Запоріжжя : ЗНУ. 2021. 74 с.
4. Калмикова, Л.О. Психологія емоційного стресу: когнітивний аспект. Київ: Науковий вісник Національного університету. 2018. С. 12
5. Карамушка, Л.В. Соціальна підтримка як чинник запобігання емоційному вигоранню. Київ: Либідь. 2021. 111 с.
6. Коробка, Л. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології. 2012. С 207-213.
7. Коробка, Л. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету.. 2022. С. 85-93.
8. Коцан, І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ "Вежа" ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
9. Кривоконь, Н. І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. Київ: видавництво КПНУ. 2015. С. 319-328

10. Курова, А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Одеса: Вісник Одеського національного університету. 2015. С. 90-98.
11. Лукасевич, О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. 2017. С. 109-114. URL: <https://surl.li/ogwtlp>
12. Малімон, Л. Я., Пашкіна, А. М., Максимчук, О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. Київ. 2023. 42 с.
13. Мілютіна К. Л., Сарри Л. Л. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах карантинних обмежень. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С.24–28.
14. Олефір В.О. Вплив сприйманого стресу на задоволеність життям: медіаторна роль самоефективності. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна. 2019. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15023>
15. Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. Херсон: Гельветика, 2021. С. 38-49. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5>
16. Пахоль, Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Київ: Український психологічний журнал. 2017. С.80-104
17. Рибалка, В.О. Фізіологічні механізми стресу: від теорії до практики. Київ: Український журнал психології. 2015. С. 44
18. Семків, І. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Київ: Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. 2012. С. 234-237.
19. Спицька, Л. В. "Соціальна підтримка у процесі реадaptaції особистості зрілого віку. Херсон: НЦЗУ. 2017. С. 281 – 283
20. Ткач, О.М. Вплив соціальної підтримки на адаптацію в кризових умовах. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

21. Чепелева, Н.М. Система міжособистісних стосунків як основа соціальної підтримки. Київ: Педагогічна думка. 2018. С. 12 - 15
22. Шамне, А. В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України. 2014. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2014_1_7_5
23. Argyle M. Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York : Russell Sage Foundation. 1999. P. 353–373
24. Archer, Margaret, et al. (ed.). Critical realism: Essential readings. Routledge, 2013. 30 p.
25. Cohen, S., & Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 1985. Pp. 310–357.
26. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 1984. 40 p.
27. Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill. 1956. Pp. 247-285

АНОТАЦІЯ

Дана робота присвячена дослідженню ролі соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків. Робота включає в себе 6 таблиць, 4 рисунки і список літератури, що включає 27 найменувань. Перший розділ роботи присвячений теоретичному аналізу зв'язку соціальної підтримки, стресу та суб'єктивного благополуччя. Другий розділ присвячений опису процедури дослідження, діагностичних методик та методів математичної статистики, вибірки досліджуваних, а також опису результатів емпіричного аналізу ролі соціальної підтримки у взаємозв'язку між стресом та суб'єктивним благополуччям. У дослідженні взяли участь 66 осіб юнацького віку у віці від 18 до 24 років. Вибірку сформовано із урахуванням статевого критерію, у зв'язку з чим було виокремлено дві підгрупи: 31 чоловік та 35 жінок.

Ключові слова: соціальна підтримка, суб'єктивне благополуччя, стрес, стресостійкість, молодий вік, депресія, тривога

SUMMARY

This work is devoted to the study of the role of social support in the relationship between stress and subjective well-being. The work consists of an introduction, two chapters, and conclusions. The work includes 6 tables, 4 figures, and a list of references, which includes 27 items. The first chapter of the work is devoted to the theoretical analysis of the relationship between social support, stress, and subjective well-being. The second chapter is devoted to the description of the research procedure, diagnostic methods and methods of mathematical statistics, the sample of subjects, as well as the description of the results of the empirical analysis of the role of social support in the relationship between stress and subjective well-being. The study involved 66 young people aged 18 to 24 years. The sample was formed taking into account the gender criterion, in connection with which two

subgroups were distinguished: 31 men and 35 women. *Keywords:* social support, subjective well-being, stress, stress tolerance, young age, depression, anxiety

ДОДАТКИ

Додаток 1. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки

№	Стать	Сім'я	Друзі	Близькі люди
1	ч	1	21	22
2	ч	10	18	21
3	ч	3	9	18
4	ч	13	24	1
5	ч	15	15	10
6	ч	0	15	9
7	ч	19	18	20
8	ч	9	21	13
9	ч	13	2	2
10	ч	2	15	13
11	ч	23	19	17
12	ч	7	16	6
13	ч	11	15	7
14	ч	10	19	5
15	ч	18	23	21
16	ч	20	16	13
17	ч	5	20	2
18	ч	21	11	14
19	ч	10	19	17
20	ч	6	15	21
21	ч	9	19	4
22	ч	21	18	18
23	ч	7	23	20
24	ч	1	17	24
25	ч	5	19	4
26	ч	24	19	6
27	ч	17	20	15
28	ч	6	17	0
29	ч	12	19	5
30	ч	10	17	3
31	ч	14	20	19
32	ж	24	18	22
33	ж	5	9	22
34	ж	24	11	15
35	ж	19	16	19
36	ж	21	19	13
37	ж	20	2	21

38	ж	24	3	16
39	ж	8	22	13
40	ж	24	23	20
41	ж	7	23	24
42	ж	13	9	13
43	ж	22	19	17
44	ж	2	9	20
45	ж	15	23	23
46	ж	1	8	16
47	ж	4	22	19
48	ж	13	10	14
49	ж	18	1	19
50	ж	5	24	20
51	ж	10	4	14
52	ж	7	4	24
53	ж	5	23	24
54	ж	4	17	23
55	ж	22	8	13
56	ж	8	18	20
57	ж	0	13	19
58	ж	19	3	21
59	ж	2	21	18
60	ж	2	8	21
61	ж	8	17	22
62	ж	21	14	14
63	ж	5	14	12
64	ж	4	0	22
65	ж	3	15	13
66	ж	20	19	14

Додаток 2. Шкала психологічної напруженості R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion

№	Стать	Психічна напруженість
1	ч	66
2	ч	155
3	ч	66
4	ч	140
5	ч	50
6	ч	129
7	ч	194
8	ч	114
9	ч	117
10	ч	107
11	ч	123
12	ч	35
13	ч	82
14	ч	26
15	ч	166
16	ч	168
17	ч	115
18	ч	80
19	ч	162
20	ч	123
21	ч	171
22	ч	93
23	ч	161
24	ч	190
25	ч	65
26	ч	95
27	ч	72
28	ч	136
29	ч	111
30	ч	137
31	ч	137
32	ж	138
33	ж	102
34	ж	90
35	ж	118
36	ж	67
37	ж	183
38	ж	83
39	ж	107
40	ж	122

41	ж	158
42	ж	92
43	ж	156
44	ж	131
45	ж	82
46	ж	64
47	ж	76
48	ж	156
49	ж	186
50	ж	193
51	ж	65
52	ж	93
53	ж	192
54	ж	176
55	ж	145
56	ж	174
57	ж	186
58	ж	132
59	ж	101
60	ж	163
61	ж	186
62	ж	71
63	ж	195
64	ж	161
65	ж	168
66	ж	105

Додаток 3. Шкала депресії , тривоги та стресу DASS S. Lovibond, P. Lovibond

№	Стать	Стрес	Тривога	Депресія
1	ч	5	15	9
2	ч	4	12	4
3	ч	7	10	7
4	ч	13	7	11
5	ч	8	11	4
6	ч	12	6	9
7	ч	11	21	6
8	ч	10	7	8
9	ч	10	14	6
10	ч	6	7	9
11	ч	6	14	7
12	ч	14	12	10
13	ч	9	12	9
14	ч	7	4	4
15	ч	5	4	8
16	ч	19	13	6
17	ч	9	9	11
18	ч	9	6	10
19	ч	4	12	5
20	ч	13	4	6
21	ч	12	5	9
22	ч	14	15	10
23	ч	12	15	9
24	ч	8	10	9
25	ч	8	13	9
26	ч	21	10	9
27	ч	10	6	9
28	ч	9	12	7
29	ч	13	4	9
30	ч	14	9	7
31	ч	10	10	9
32	ж	7	20	7
33	ж	12	10	11
34	ж	21	13	6
35	ж	18	11	10
36	ж	7	7	5
37	ж	21	14	10
38	ж	19	9	11
39	ж	9	4	8
40	ж	19	11	7
41	ж	6	12	10

42	ж	7	7	11
43	ж	10	7	7
44	ж	21	14	5
45	ж	11	9	6
46	ж	8	4	7
47	ж	13	4	8
48	ж	13	17	9
49	ж	17	16	5
50	ж	8	13	7
51	ж	18	18	9
52	ж	20	20	5
53	ж	15	13	6
54	ж	18	11	7
55	ж	6	20	7
56	ж	20	5	6
57	ж	17	15	6
58	ж	14	14	10
59	ж	7	9	8
60	ж	11	15	7
61	ж	21	17	5
62	ж	13	16	6
63	ж	9	12	6
64	ж	20	21	6
65	ж	21	16	10
66	ж	4	15	7

Додаток 4. Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду

№	Стать	Суб'єктивне благополуччя
1	ч	70
2	ч	59
3	ч	68
4	ч	76
5	ч	66
6	ч	66
7	ч	59
8	ч	58
9	ч	54
10	ч	62
11	ч	55
12	ч	71
13	ч	52
14	ч	58
15	ч	51
16	ч	43
17	ч	62
18	ч	73
19	ч	78
20	ч	65
21	ч	76
22	ч	70
23	ч	59
24	ч	48
25	ч	64
26	ч	62
27	ч	63
28	ч	71
29	ч	62
30	ч	49
31	ч	78
32	ж	56
33	ж	74
34	ж	73
35	ж	87
36	ж	73
37	ж	51
38	ж	84
39	ж	58
40	ж	68

41	ж	74
42	ж	68
43	ж	57
44	ж	72
45	ж	71
46	ж	65
47	ж	75
48	ж	66
49	ж	54
50	ж	62
51	ж	70
52	ж	62
53	ж	70
54	ж	62
55	ж	60
56	ж	64
57	ж	63
58	ж	63
59	ж	77
60	ж	83
61	ж	80
62	ж	66
63	ж	77
64	ж	47
65	ж	56
66	ж	70