

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська Академія»
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь — бакалавр

на тему:
«Вплив соціальної підтримки на рівень стресу студентської молоді Києва під час російсько-української війни»

Виконала: студентка 4-го року навчання,
Спеціальності 054 “Соціологія”
Бенев’ят Ілона Олександрівна

Науковий керівник: Мальцева Катерина Сергіївна,
доктор філософії (PhD), доцент кафедри соціології

Рецензент: Пугачова Олена Геннадіївна,
кандидат економічних наук, доцент

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою “_____”

Секретар ЕК _____
“_____” _____ 2023 р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	7
1.1. Соціальна підтримка як механізм подолання стресу.....	7
1.2. Фактори, що впливають на ефективність соціальної підтримки.....	13
<i>Висновки розділу.....</i>	19
РОЗДІЛ 2. ПІДХОДИ ДО ВИМІРЮВАННЯ ОСНОВНИХ КОНСТРУКТІВ.....	21
2.1. Підходи до вимірювання соціальної підтримки.....	21
2.2. Підходи до вимірювання добробуту.....	24
2.3. Підходи до вимірювання стресу.....	25
2.4. Підходи до вимірювання екстраверсії.....	26
<i>Висновки розділу.....</i>	27
РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КИЄВА.....	29
3.1. Методологія та дизайн кількісного дослідження.....	29
3.2. Регресійний аналіз зв'язку соціальної підтримки із рівнем стресу, добробуту та екстраверсії.....	32
3.3. Виявлення кількісних показників впливу екстраверсії на сприйняття соціальної підтримки та рівень стресу і добробуту студентської молоді Києва.....	37
3.4. Виокремлення чинників впливу соціальної підтримки на рівень стресу та добробуту студентської молоді Києва.....	39
3.5. Додаткові знахідки.....	44
<i>Висновки розділу.....</i>	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТОК А. Анкета дослідження.....	56
ДОДАДОК Б. Матриці факторних навантажень.....	64

ВСТУП

Багаторічний світовий досвід вказує на те, що глобальні зміни та кризи мають значний вплив не лише на економіку та соціально-політичну організацію суспільства, але і на його ментальний стан, зокрема на рівень щастя і задоволення життям. Впродовж останніх декількох років світова спільнота зіткнулась із глобальними викликами та дестабілізуючими факторами, які торкнулись питань здоров'я — як фізичного, так і ментального. Крім того, це також вплинуло на сприйняття життя та навколишнього середовища загалом. Тож наразі спостерігається значне зростання інтересу до питань соціальної підтримки, рівня стресу та суб'єктивного добробуту як допоміжного аналітичного інструменту і все більше дослідників звертають увагу на аспект соціальної підтримки як один із важливих факторів покращення якості життя та усунення негативних наслідків для здоров'я через несприятливі та стресові умови, у яких перебуває населення.

Тривала війна в Україні та її щоденні наслідки – один із найбільших стресорів, з яким українцям доводиться боротись щодня, мобілізуючи усі можливі і наявні для цього ресурси. Дослідження соціальної підтримки від друзів та рідних у різних її проявах є важливою складовою розуміння незламності українського народу перед обличчям ворога. Крім того, це дозволяє зрозуміти, наскільки ефективною є ця підтримка у ролі механізму подолання стресу та як її наявність або відсутність здатна визначати рівень добробуту студентства, на чий роки припали два потужних виклики – пандемія та війна, що поставили під удар соціальну складову їхнього життя.

Дослідження суб'єктивного добробуту та соціальної підтримки є перспективною нішею для розуміння і моніторингу стану суспільства, а також розробки відповідних заходів для його позитивних соціально-культурних змін. Наразі (здебільшого у зарубіжній літературі) цей напрям досліджень починає активно розвиватись, у зв'язку з чим постає завдання опрацювання наявних метрик вимірювання соціальної підтримки, стресу та добробуту задля розуміння

унікальності кожної з них, виявлення можливого впливу на отримані результати дослідження і побудови інструменту відповідно до специфіки цієї роботи. А врахування такої змінної як екстраверсія дозволить розробити більш детальну модель, яка пояснить відмінності у сприйнятті та формуванні соціальної підтримки та добробуту.

Попри те, що вимірювання добробуту та соціальної підтримки є одними із аналітичних інструментів для державної політики, які протягом останніх років набувають популярності, в українському науковому просторі цей концепт ще не є достатньо інтегрованим та широкоживаним для моніторингу стану суспільства. Таким чином, використання цього концепту та демонстрація отриманих результатів у сучасних реаліях українського суспільства стане не лише цінною знахідкою, що відображає специфіку досвіду студентської молоді, але приверне увагу і світової, і української спільноти до дослідження цієї теми та розгляду соціальної підтримки як механізму подолання стресу та підтримки добробуту.

Зважаючи на умови, у яких наразі перебувають студенти, як одна із не менш вразливих категорій населення під час війни, дослідження такого явища як соціальна підтримка є актуальним та важливим, адже дозволяє не лише виявити роль соціальної підтримки у житті індивідів, а також зрозуміти які механізми підтримки можуть впливати на рівень стресу студентства. Крім того, краще розуміння цих явищ може стати підґрунтям психологічних інтервенцій або соціальних програм, спрямованих на покращення якості життя різних соціальних груп.

Таким чином, це дослідження є корисним з огляду на те, що має на меті привернути увагу української наукової спільноти до явища соціальної підтримки як одного з потужних факторів, що впливають на рівень стресу та добробуту студентів, дозволяючи їм легше долати труднощі, пов'язані з навчанням, побутом та ситуацією в країні.

Отже, **об'єктом дослідження** виступає студентська молодь Києва, а **предметом дослідження** — вплив соціальної підтримки на рівень стресу студентської молоді Києва.

Метою дослідження є встановити та виміряти вплив соціальної підтримки на рівень стресу студентської молоді Києва під час війни.

Завдання дослідження:

- систематизувати підходи до дослідження соціальної підтримки як механізму подолання стресу;
- виявити фактори впливу на ефективність соціальної підтримки;
- опрацювати підходи до вимірювання таких конструктів як соціальна підтримка, суб'єктивний добробут, стрес та екстраверсія;
- виміряти здатність соціальної підтримки впливати на рівень стресу та добробуту студентської молоді Києва;
- з'ясувати, яку роль відіграє екстраверсія у сприйнятті соціальної підтримки, стресу і формуванні добробуту студентської молоді Києва;
- виявити чинники впливу соціальної підтримки на рівень стресу та добробуту студентської молоді Києва;

З огляду на поставлені завдання та опрацьовані теоретичні та емпіричні знахідки, у межах дослідження були висунуті такі **гіпотези**:

- 1) Існує статистично значимий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та рівнем стресу серед студентської молоді Києва;
- 2) Існує статистично значимий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та рівнем суб'єктивного добробуту серед студентської молоді Києва;
- 3) Існує статистично значимий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та екстраверсією;
- 4) Зі зростанням рівня соціальної підтримки, рівень стресу студентської молоді Києва знижується;

- 5) Зі зростанням рівня соціальної підтримки, рівень суб'єктивного добробуту студентської молоді зростає;
- 6) Зі зростанням рівня екстраверсії, рівень соціальної підтримки студентської молоді зростає;
- 7) Зі зростанням екстраверсії, рівень стресу студентської молоді знижується;
- 8) Зі зростанням екстраверсії, рівень добробуту студентської молоді зростає;
- 9) Для студентської молоді Києва підтримка від сім'ї має більший вплив на рівень стресу, аніж підтримка від друзів;
- 10) Для студентської молоді Києва підтримка від сім'ї має більший вплив на рівень добробуту, аніж підтримка від друзів;
- 11) Найбільший негативний вплив на рівень стресу студентської молоді Києва має емоційна соціальна підтримка;

Теоретико-методологічний підхід за свою основу бере напрацювання таких науковців у сфері соціальної підтримки як Ш. Коен, Т. Віллс, Дж. Хаус, Б. Лакі та Б. Учіно, (S. Cohen, T. Wills, J. House, B. Lakey, B. Uchino), які зробили основний внесок у розробку концепції соціальної підтримки з точки зору гіпотези буферизації стресу, а також звернули увагу на важливість дослідження ролі соціальної підтримки у процесі впливу на ментальне та фізичне здоров'я, формуванні суб'єктивного добробуту людини.

Емпіричною базою є авторське дослідження студентської молоді Києва віком від 17 до 24 років, включаючи студентів бакалаврату (1-4 років навчання) та магістратури (5-6 років) за допомогою простої випадкової вибірки. Анкетування проводилось за допомогою платформи Google Forms з 4 травня по 9 травня 2023 року.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

1. 1. Соціальна підтримка як механізм подолання стресу

Соціальна підтримка вважається одним із ключових факторів у формуванні та зміцненні як фізичного, так і ментального здоров'я, а також важливою складовою добробуту індивідів. У наукових дослідженнях соціальну підтримку здебільшого розглядають як механізм подолання стресу, адже вона демонструє значний вплив на те, як люди долають стресові та кризові життєві ситуації. Згідно з визначенням, соціальна підтримка це «результат здобуття індивідом через мережу контактів з іншими індивідами різних форм матеріальної та нематеріальної допомоги, здатної медіювати згубні ефекти стресу» (Мальцева & Любенко, 2019, с. 160). Низка досліджень підтверджує факт того, що соціальна підтримка здійснює пом'якшувальний ефект на здоров'я та стан індивіда, зокрема запобігаючи розвитку негативних симптомів та розладів як депресія (Wang et al., 2014) або ж перешкоджає розвитку різноманітних патологій, включаючи низьку вагу при народженні чи певних психічних розладів (Cobb, 1976).

Для кращого розуміння того, як соціальна підтримка здатна виконувати свою роль у процесі подолання стресу, застосовується модель буферизації стресу, запропонована Ш. Коеном та Т. Віллсом. Згідно з авторами, модель наголошує на важливості соціальних стосунків у покращенні здоров'я та добробуту і розглядає соціальну підтримку як механізм, що «захищає» людину від негативного досвіду та стресових подій завдяки наявності підтримуючих соціальних контактів у її житті (Cohen & Wills, 1985). Можливість звернутись до інших за допомогою та підтримкою, а також участь інших (наприклад, родичів чи друзі) у процесі вирішення проблеми збільшує шанси індивіда на успішне подолання стресу та робить його вплив менш відчутним. Соціальна підтримка може виступати у ролі захисного механізму у двох випадках. З одного боку, підтримка може бути

реалізована шляхом надання необхідних для людини ресурсів (емоційного комфорту, поради, коштів) для швидшого вирішення проблеми і зменшення відчуття стресу. З іншого боку, соціальна підтримка може працювати із вже запущеним когнітивним процесом переживання ситуації і відповідної реакції на нього. Часто саме відчуття самотності перед обличчям загрози викликає ще більший стрес, а відчуття приналежності до соціальної мережі, яка в разі чого прийде на допомогу, збільшує віру людини у власні сили. Підтримка може вплинути на оцінку стресової ситуації, зменшити її важливість та запропонувати вирішення проблеми (Cohen & Wills, 1985).

У наукових напрацюваннях з тематики соціальної підтримки та стресу також можна зустріти визначення соціальної підтримки як коупінг механізму. Як і модель буферизації стресу, цей підхід також передбачає участь соціальної підтримки у процесі подолання стресу як захисного фактору. Більш детально коупінг механізми описали Р. Лазарус та С. Фолкман, визначивши їх як «постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для управління конкретними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що обтяжують або перевищують ресурси людини» (Lazarus & Folkman, 1986, с. 141). Інакше кажучи, стрес та кризові ситуації порушують звичайний перебіг подій у житті людини, через що вона намагається знайти способи подолання цього стресу і вирішення наявних проблем, щоб відновити баланс і повернутись до звичного життя. На основі цього Р. Лазарус та С. Фолкман (1986) виділяють два типи коупінгу – орієнтоване на проблему та орієнтоване на емоції. Подолання зорієнтоване на проблему полягає у прямих діях на оточення або на себе, щоб усунути або змінити обставини, які оцінюються як загрозливі. Подолання орієнтоване на емоції складається з дій або думок спрямованих на контроль над небажаними почуттями, які є результатом стресових обставин (Lazarus & Folkman, 1986).

У дослідженні П. Соїтс реконцептуалізувала соціальну підтримку як механізм подолання стресу, інтегруючи теорію про коупінг та буферизацію стресу. На її

думку, соціальну підтримку можна розглядати як «допомогу у вирішенні проблем або активну участь інших значущих людей у зусиллях людини подолати стрес» (Thoits, 1984). У спробах реконцептуалізувати соціальну підтримку як коупінг механізм, П. Соїтс також вбачає низку спільних функцій. Так, вона розглядає подолання, орієнтоване на проблему як відповідник інструментальній підтримці, адже вони мають спільний фокус. Натомість, подолання, орієнтоване на емоції більш подібне до емоційної підтримки, що здатне послабити негативні відчуття. Відповідно інформаційну та оціночну підтримку можна віднести до подолання, спрямованого на зміну ситуації (Thoits, 1984).

Попри те, що модель буферизації стресу та коупінг підхід до розгляду соціальної підтримки у контексті стресу має низку спільних рис та функцій, головна відмінність цих підходів полягає у загальному фокусі самої теорії. У той час, як коупінг механізм здебільшого наголошує на діях самого індивіда у побудові стратегії подолання та пошуку підтримки, модель буферизації стресу зосереджується на ролі соціальної підтримки як механізму подолання стресу, висвітлюючи шляхи, завдяки яким підтримка здатна медіювати згубні ефекти стресу на здоров'я.

Залежно від того, який домен соціальної підтримки вважається центральним у процесі подолання, в межах теорії буферизації стресу можна виділити два основних підходи — функціональний та структурний.

Функціональний підхід до визначення соціальної підтримки як механізму подолання стресу є одним із найбільш поширених у науковій літературі з тематики здоров'я та добробуту. Напрацювання в межах цього напрямку зосереджують увагу здебільшого на функціях соціальної підтримки, спрямованих на подолання стресора та уникнення негативного впливу на здоров'я та добробут індивіда. Таким чином, розглядається два важливих домени соціальної підтримки — сприйняття підтримки (сприйнята та прийнята) та тип підтримки (емоційна, інформаційна,

матеріальна, оціночна), які потенційно впливають на специфіку отриманих результатів та спостережень (Uchino, 2006).

По-перше, розрізнення сприйнятої соціальної підтримки та прийнятої має концептуальне значення для планування та проведення досліджень, оскільки це впливає на прогностичну силу побудованої моделі впливу соціальної на підтримки на здатність людини подолати стрес, а також на рівень її добробуту. Згідно з Б. Готтлібом та А. Берген (2010), сприйнята соціальна підтримка це «переконавання людини щодо наявності різноманітних типів підтримки від мережевих партнерів». Інакше кажучи, людина вірить у те, що в будь-який момент їй є до кого звернутись і за потреби її соціальне оточення зможе надати необхідну їй підтримку. Натомість, прийнята соціальна підтримка стосується фактичних дій, допомоги і підтримки, які значимі інші здійснюють по відношенню до індивіда і який він може виміряти у вигляді «звітів про надану підтримку» (Gottlieb & Bergen, 2010, с.512). Результати досліджень також вказують на те, що сприйнята соціальна підтримка є більш вагомим компонентом соціальної підтримки, який корелює із кращими показниками здоров'я та добробуту (Uchino, 2006).

По-друге, функціональний підхід наголошує на тому, що соціальна підтримка не є монолітним утворенням, а тому залежно від ресурсів соціальної мережі та потреб реципієнта вона здатна проявляти себе у різних формах. Згідно з концептуалізацією Дж. Хауса (1981), виділяють такі типи соціальної підтримки як емоційна (співпереживання, емпатія, турбота), інструментальна або також матеріальна (надання практичної чи фінансової допомоги), інформаційна (у вигляді порад, інформації чи консультацій) та оціночна підтримка (надає зворотній зв'язок щодо ситуації та здатності людини до її подолання). Хоча кожен із зазначених видів виділяється як окремий чистий тип, насправді ж у реальному житті досить часто вони тісно пов'язані одне з одним і можуть зустрічатися у комбінаціях або різних проявах (Uchino, 2006).

Розрізнення окремих видів соціальної підтримки передбачають, що кожен із них виконує свою специфічну функцію у процесі подолання стресу, яка відповідає потребам ситуації та індивіда. У зв'язку з цим, Б. Лакі та Ш. Коен пропонують гіпотезу відповідності, згідно з якою ефективність соціальної підтримки залежить від того, наскільки добре вона відповідає потребам індивіда у конкретній ситуації (Lakey & Cohen, 2000). Таким чином, щоб максимізувати позитивний ефект соціальної підтримки, зокрема допомогти у подоланні стресу, необхідна узгодженість між видом підтримки та потребами індивіда. До прикладу, у випадку фінансових труднощів через втрату роботи емоційна підтримка буде, ймовірно, мати менш вагомий вплив, ніж матеріальна чи інформаційна. Особливість реалізації кожного з видів більш детально розкрито у наступному розділі щодо факторів, що впливають на ефективність соціальної підтримки.

Структурний підхід до визначення соціальної підтримки як механізму подолання стресу стосується соціальної інтеграції, показники якої вимірюють наявність соціальної взаємодії індивіда всередині мережі та взаємозв'язок між різними соціальними ролями або використовують більш складні показники як щільність мережі (Uchino, 2006). У межах цього підходу дослідження зосереджувались переважно на оцінці контактів із важливими джерелами соціальної підтримки (членами сім'ї, друзями, родичами) та залученості індивіда до формальних і неформальних груп, а також ступені взаємодії із кожними з них. Для пояснення того, як структура соціальних мереж здатна пом'якшувати вплив стресу на здоров'я та добробут, структурний підхід спирається на теорію соціальних мереж. Він також ґрунтується на висновках про те, що соціальна інтеграція індивіда у мережі надає йому почуття самоідентичності, більшого сенсу і мети життя, а також впливає на дотримання більш нормативної поведінки (Uchino, 2006). House (1988) розрізняє три структурних аспекти соціальних зв'язків — соціальна інтеграція, структура соціальних мереж та реляційний зміст, який належить більше до функціональної частини соціальних зв'язків. Соціальна інтеграція стосується

кількості соціальних зв'язків, типу зв'язків (зокрема, сімейні, дружні) та частоти контактів, у той час як структура соціальних мереж поділяє зв'язки на діадичні та мережеві (House, 1988). Відповідно реляційний зміст визначає функції, які виконує певне джерело (наприклад, дружина, батько, колега).

Таким чином, у межах структурного підходу до визначення соціальної підтримки як механізму подолання стресу варто враховувати такі змінні як а) кількість соціальних зв'язків, б) частоту контактів, в) тип зв'язку. У контексті соціальної підтримки ці показники надають інформацію про вплив якості та кількості соціальних контактів на здоров'я та добробут індивіда, а також на ефективність соціальної підтримки як механізму подолання стресу.

Попри те, що структурні аспекти соціальної підтримки надають доступ до важливих висновків про вплив соціальної підтримки на ефективність подолання стресу та позитивні або негативні наслідки для здоров'я та добробуту, все ж структурний підхід має обмеження, через які «вони не дають нам точної відповіді на питання, яку функцію вони виконують» (Uchino, 2006, с.15). Припускається також, що структурні аспекти соціальної підтримки, такі як інтеграція, соціальна мережа та соціальні зв'язки, переважно пов'язані з моделлю прямого впливу, оскільки ступінь інтеграції індивіда у соціальну мережу має прямий вплив на добробут незалежно від наявності стресових обставин, у той час як функціональний підхід пом'якшує наслідки стресу на здоров'я, покращуючи здатність людини справлятися зі стресорами (Kawachi & Berkman, 2001).

Аналіз обох підходів до розгляду соціальної підтримки як механізму подолання стресу дозволив виявити важливі концептуальні відмінності у тому, як соціальна підтримка здатна виступати медіатором стресу і які її домени відіграють у цьому головну роль. Варто зазначити, що як функціональний, так і структурний підходи не є взаємовиключними і для отримання цілісного уявлення про механізм дії соціальної підтримки найкраще застосовувати обидва виміри для досліджень. Зважаючи на завдання, поставлені в межах цього дослідження, та його обмеження,

ми застосовуватимемо функціональний підхід до визначення соціальної підтримки як механізму подолання стресу, зосереджуючись на даних про уявну підтримку та її види.

1. 2. Фактори, що впливають на ефективність соціальної підтримки

Попри те, що висновки низки досліджень демонструють успішність соціальної підтримки як механізму подолання стресу, вказуючи на позитивний вплив підтримки на добробут, ментальне та фізичне здоров'я, все ж ефективність соціальної підтримки та результати її впливу на здоров'я і рівень стресу залежить від низки факторів. Розуміння того, як індивідуальні та соціокультурні чинники впливають на ефективність соціальної підтримки допомагають покращити прогностичну силу моделі для отримання даних, а також скорегувати та пристосувати заходи соціальної підтримки так, щоб максимізувати її переваги у подоланні стресу.

Одним із важливих факторів є розрізнення сприйнятої (perceived) та прийнятої (received) соціальної підтримки, оскільки емпірично підтверджено, що обидва виміри соціальної підтримки мають різне значення та ефект у процесі подолання стресу для індивіда. Як зазначалось у попередньому підрозділі, сприйнята соціальна підтримка стосується віри людини у доступність соціальних ресурсів її мережі та можливість звернутись до них у момент потреби, у той час як прийнята соціальна підтримка передбачає об'єктивно здійснені дії та заходи зі сторони соціальної мережі для подолання стресора. Ш. Коен та Т. Вілс стверджували, що саме сприйнята соціальна підтримка є важливою з точки зору буферизації стресу, оскільки «буферні властивості соціальної підтримки певною мірою опосередковуються когнітивно», включаючи ставлення людини до стресора та сприйняття нею доступних ресурсів для подолання (Cohen & Wills, 1985, с.349). Таким чином, об'єктивна оцінка дійсно наданої підтримки є менш чутлива до

буферного ефекту, адже людина насамперед керується власними переконаннями щодо того, на які соціальні ресурси вона може розраховувати.

Н. Болгер, А. Цукерман та Р. Кесслер (2000, с.954) припустили, що кращі психологічні наслідки соціальної підтримки більш ймовірно пов'язані зі «сприйняттям наявності підтримки, а не з її пошуком». На думку авторів (Bolger, Zuckermann, & Kessler, 2000), прийнята соціальна підтримка є менш ефективною з точки зору того, що вона може завдати шкоди самооцінці індивіда, висвітлюючи його неспроможність самотійно впоратись з проблемою та/або бути безкорисливою для індивіда. Натомість індивіди краще сприймають «невидиму» соціальну підтримку, яка виконується соціальною мережею без оголошення або яку індивід сам не кодує як акти підтримки (Bolger, Zuckermann, & Kessler, 2000). Таким чином, сприйнята соціальна підтримка є більш ефективною з точки зору того, що уникає соціального порівняння, зниження самооцінки індивіда, хоча створює «безпечну зону», завдяки якій індивід відчуває себе впевненіше у своїх спробах впоратись зі стресором.

Дослідження щодо сприйнятої соціальної підтримки серед студентів-першокурсників Ірландії (McLean, Gaul, & Penco, 2021) виявило, що більшість студентів відчували значний рівень стресу після вступу до університету, зокрема студентки повідомляли про вищий рівень стресу, аніж студенти. Важливо те, що результати дослідження підтвердили вплив сприйнятої соціальної підтримки на рівень стресу, оскільки спостерігалась помірна негативна кореляція між високим рівнем сприйнятої соціальної підтримки та низьким рівнем сприйнятого стресу ($r = -0.331$, $p < 0.01$) (McLean, Gaul, & Penco, 2021). Зважаючи на те, що перші роки навчання для студентів є важкими і студенти потребують підтримки від сім'ї та друзів, сприйнята підтримка як розуміння того, що студенту є до кого звернутись за потреби, покращує його ментальне здоров'я та знижує рівень стресу у зв'язку з новими викликами.

У дослідженні також згадується не менш важливий фактор — джерело соціальної підтримки, адже ефективність соціальної підтримки під час стресових життєвих подій може також залежати від людини чи групи людей, яка здійснює підтримуючі дії. Переважно дослідники зосереджуються на трьох основних первинних групах, які виступають джерелами соціальної підтримки — сім'я, друзі та значимі інші, адже «наявність чоловіка/дружини, батьків, братів/сестер та друзів є одними з найпоширеніших членів соціальної мережі, які оцінюються в літературі з питань охорони здоров'я» (Uchino, 2006, с.11).

Згідно з результатами дослідження (McLean, Gaul, & Penco, 2021), студенти визначали підтримку від сім'ї та значимих інших як більш важливу для них, порівнюючи із підтримкою від групи однолітків. Питання щодо ролі сім'ї та друзів як джерел соціальної підтримки є важливим з точки зору того, що це може бути індикатором успішного пристосування до університетського життя та подолання стресу, пов'язаного із навчанням. Вважається, що особливість підліткового віку індивідів полягає у більшій потребі підтримки з боку батьків (Rafaelli et al., 2013), у той час як студентський період характеризується більшою автономією, незалежністю від батьківського контролю та орієнтацією на однолітків. Натомість існує низка досліджень, результати яких демонструють те, що сім'я зберігається найбільш значимим джерелом соціальної підтримки і предиктором добробуту.

Крос-культурне дослідження для студентів Ірану, Йорданії та США щодо зв'язку соціальної підтримки та добробуту (Brannan et al., 2014) виявило, що хоча сприйнята соціальна підтримка з боку друзів суттєво передбачала задоволення життям як вимір суб'єктивного добробуту ($\beta = 0.13$, $p = 0.03$ на прикладі США), проте підтримка з боку родини була більш вагомим предиктором ($\beta = 0.36$, $p = 0.001$). Така тенденція зберігається для трьох країн, що може свідчити про міжкультурну узгодженість щодо важливості сім'ї як джерела соціальної підтримки і чинником задоволення життям.

Іншим вагомим фактором, що впливає на ефективність соціальної підтримки під час подолання стресу є її типи, які згідно з Дж. Хаусом (1981), поділяються на емоційну, інструментальну (матеріальну), інформаційну та оціночну підтримку. Згідно з гіпотезою відповідності Б. Лакі та Ш. Коена (2000), кожен з цих типів підтримки може бути ефективним у одній ситуації та неефективним у іншій, тож важливо розуміти, які саме потреби кожен з цих типів здатний задовольнити. У контексті буферизації стресу, Ш. Коен та Т. Віллс (1985) зазначали про таку закономірність — емоційна та інформаційна підтримка здатні реагувати на ширший спектр стресових подій (є більш універсальними), адже вони стосуються оцінки події як загрозливої і здатні впливати на самооцінку людини і у такий спосіб підвищувати її здатність до подолання, у той час як інструментальна підтримка є ефективною у випадку конкретної потреби (наприклад, фінансових труднощів). Пояснення цієї закономірності може стосуватись того, що інструментальна підтримка розглядається індивідами як менш турботлива, але більш контролююча, порівняно із емоційною підтримкою (Uchino, 2006).

У дослідженні зв'язку типів соціальної підтримки та депресивних симптомів (Finch et al., 1997) було виявлено, що емоційна (positive social exchange), інформаційна (directive guidance) та інструментальна (tangible assistance) мають значущу прогностичну силу впливу соціальної підтримки на рівень депресії та задоволення життям. Важливим є те, що інформаційна ($\beta = 0.07$, $p < 0.05$) та інструментальна ($\beta = 0.12$, $p < 0.01$) види підтримки мали позитивну кореляцію із депресією, у той час як емоційна підтримка ($\beta = -0.13$, $p < 0.05$) мала навпаки негативну кореляцію із депресією (Finch et al., 1997). Зважаючи на те, що інформаційна та інструментальна соціальна підтримка є ефективними у випадку конкретних стресових життєвих подій (коли індивід потребує практичної допомоги для вирішення проблеми), нерідко вони можуть давати зворотній ефект і призводити до негативного впливу на здоров'я, підвищення рівня стресу та симптомів депресії, адже такі дії створюють у індивіда відчуття власної

неспроможності, контролю та боргу перед іншими. Емоційна підтримка, натомість, є формою «невидимої» підтримки, завдяки якій індивід не відчуває себе самотнім перед обличчям загрози, адже це знижує відчуття загрози, покращуючи впевненість у здатності до подолання стресу.

Якщо ж попередні фактори стосувались зовнішніх чинників впливу на ефективність соціальної підтримки, то риси особистості є внутрішнім чинником, який значно впливає на сприйняття соціальної підтримки у критичні моменти. Врахування цього фактору надає краще розуміння того, які заходи можна вжити для того, щоб задовольнити потреби людей з різними рисами особистості. Такі індивідуальні відмінності як невротизм, екстраверсія та оптимізм тісно пов'язані зі стратегією пошуку соціальної підтримки. Значний взаємозв'язок спостерігається щодо невротизму та екстраверсії, оскільки перший пов'язаний з більш пасивною стратегією «придушення» (спробою ігнорувати ситуацію через уникнення), а другий — з активними і «прямим» коупінгом (спробами змінити ситуацію через пошук підтримки) (Amirkhan, Risinger, & Swickert, 1995). Таким чином, люди із невротизмом переважно ізолюються від інших під час стресових життєвих подій, у той час як екстраверти більше шукають підтримки від близьких людей і впроваджують її у процес подолання. Крім того, автори пояснюють це тим, що «шлях впливу екстраверсії на подолання може бути через забарвлення сприйняття стресу», адже екстраверти більш схильні дивитись на проблеми позитивно і вбачати більше шансів на їхнє успішне вирішення за допомогою підтримки (Amirkhan, Risinger, & Swickert, 1995, с.192).

Як зазначають автори (Swickert et al., 2002), екстраверти та інтроверти мають відмінні поведінкові тенденції у пошуку соціальної підтримки, оскільки екстраверти більше прагнуть до взаємодії з іншими, щоб компенсувати низький рівень коркового збудження, у той час як інтроверти залишаються осторонь надмірних соціальних взаємодій (Swickert et al., 2002). Дослідження щодо впливу соціальної підтримки на різне переживання стресу екстравертами та інтровертами

(Swickert et al., 2002) підтвердило позитивну кореляцію екстраверсії зі стресом ($r = 0.21$, $p = 0.02$) та сприйнятою соціальною підтримкою. У дослідженні зокрема перевірявся зв'язок екстраверсії із показниками ISSB (The Inventory of Socially Supportive Behaviors) та ISEL (The Interpersonal Support Evaluation List), який підтвердив, що екстраверсія має значну кореляцію з функціональною соціальною підтримкою ($r = 0.34$, $p < 0.0001$ та $r = 0.40$, $p < 0.0001$ відповідно) (Swickert et al., 2002). Було також виявлено, що екстраверсія більше пов'язана з такими вимірами соціальної підтримки як приналежність (відчуття зв'язку з іншими людьми та можливість звернутись у разі потреби) та інструментальна підтримка. Такі дані свідчать про те, що екстраверсія є значним предиктором пошуку та використання соціальної підтримки як стратегії подолання стресу, адже екстраверти частіше, ніж інтроверти, схильні звертатись до своєї соціальної мережі за допомогою. Проте, залишається питання зв'язку екстраверсії зі стресом та здатністю соціальної підтримки медіювати цей вплив.

У дослідженні (Swickert et al., 2002) перевірялись моделі, які передбачали роль соціальної підтримки як медіатора між екстраверсією та стресом. Хоча не було статистично значимого підтвердження того, що соціальна підтримка здатна виступати модератором, все ж результати кореляційного аналізу свідчить про те, що «сприймана доступність, а не прийнята та структурна підтримка, може відігравати посередницьку роль між екстраверсією та стресом» (Swickert et al., 2002). Це знову підтверджує важливість сприйнятої соціальної підтримки у процесі подолання стресу, адже, ймовірно, що уявна доступність як когнітивна складова допомагає екстравертам більш оптимістично оцінювати загрози та шляхи вирішення.

Врахування такої психологічної диспозиції як екстраверсія дозволяє нам розглянути більш широку модель того, як соціальна підтримка здатна медіювати згубний ефект стресу на здоров'я та добробут індивідів, враховуючи їхні поведінкові механізми до пристосування та компенсації стресового впливу.

Висновки розділу

Дослідження соціальної підтримки як механізму подолання стресу набуває все більшої актуальності, оскільки результати вже наявних експериментів та розробка відповідних теорій підтверджують гіпотезу буферизації стресу, запропоновану Ш. Коеном та Т. Віллсом (1985), згідно з якою наявність соціальної підтримки у житті людини здатне пом'якшувати негативні і навіть згубні наслідки стресу для здоров'я. Соціальну підтримку як буфер стресу можна розглядати крізь призму функціонального та структурного підходу, обидва з яких доповнюють один одного і мають перспективи у дослідженні соціальної підтримки (зокрема інформації, яку вони можуть надати). У межах нашого дослідження ми зосереджуємось виключно на функціональному вимірі, а саме на тому, які функціональні складові соціальної підтримки допомагають індивіду подолати стрес та його наслідки.

Як багатовимірний концепт, соціальна підтримка здатна впливати на добробут та здоров'я індивідів (як фізичне, так і ментальне) різними способами та каналами, ефективність яких залежить від багатьох факторів. Основними факторами, що можуть визначати вплив соціальної підтримки як буфера стресу є сприйнята або прийнята підтримка, джерела підтримки, вид соціальної підтримки (емоційна, інформаційна тощо) та риси особистості. З'ясовано, що сприйнята соціальна підтримка є більш ефективною у процесі подолання стресу, оскільки підвищує відчуття індивіда у своїй здатності до успішного подолання. Крім того, існує гіпотеза відповідності, яка передбачає, що ефективність соціальної підтримки залежить від того, наскільки вона відповідає потребам індивіда. Таким чином, емоційна підтримка вважається більш універсальною і краще сприймається індивідами у якості допомоги у різних контекстах, у той час коли інші види підтримки (інформаційна та матеріальна) здебільшого ефективні у конкретних випадках, а низка досліджень підтверджує той факт, що підтримка сім'ї зберігає свою важливість. Як внутрішній чинник ефективності соціальної підтримки, риси

особистості визначають стратегії пошуку та сприйняття підтримки, тож екстраверти мають більшу схильність до пошуку підтримки від своєї мережі.

Зважаючи на усі вищезазначені фактори, наше дослідження з точки зору функціонального підходу до дослідження соціальної підтримки зосереджуватиметься на таких складових як тип соціальної підтримки, джерела соціальної підтримки та екстраверсія як риса особистості індивіда.

РОЗДІЛ 2. ПІДХОДИ ДО ВИМІРЮВАННЯ ОСНОВНИХ КОНСТРУКТІВ

2. 1. Підходи до вимірювання соціальної підтримки

Соціальна підтримка є багаторівневим конструктом, на який впливають різноманітні фактори. Враховуючи дискусії щодо визначення та концептуалізації поняття соціальної підтримки та її вимірів, існують також розбіжності і щодо підходів до її вимірювання в межах різних наукових напрямків. Наявні шкали для вимірювання показників соціальної підтримки можуть відрізнятися від дослідження до дослідження, зокрема існує відмінність у результатах залежно від спрямованості та характеру підтримки, яка оцінюється (сприйнята чи фактична). Таким чином, важливо розуміти відмінності у запропонованих метриках, які впливатимуть на отримані результати.

Однією із основних метрик вимірювання соціальної підтримки є Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Інструмент був запропонований Г. Зіметом та його колегами у 1988 році як доповнення до вже наявних метрик і спирається на припущення щодо соціальної підтримки як буферу стресу, згідно з яким вищі показники соціальної підтримки пов'язані із нижчими рівнями симптомів депресії та тривоги (Zimet et al., 1988).

Шкала складається із 12-ти запитань, де кожен пункт оцінюється за 7-бальною шкалою. Як зазначають автори (1988), на відміну від інших шкал, які націлені виміряти об'єктивний (тобто кількісний) вимір соціальної підтримки, MSPSS стосується виключно її суб'єктивної оцінки. Інакше кажучи, питання у анкеті спрямовані на те, щоб виміряти рівень сприйнятої соціальної підтримки — уявлення індивіда про те, наскільки доступною вона є для нього і наскільки якісною на його думку. MSPSS враховує багатовимірність соціальної підтримки як конструкту, тож вона містить вимірювання та оцінку соціальної підтримки з трьох джерел — сім'ї, друзів та близьких (значимих) інших, де кожне джерело стосується окремого набору з 4-х запитань.

Інструмент є також психометрично надійним та продемонстрував факторну валідність та адекватну конструктивну валідність. Шкала демонструє як загальну міру внутрішньої надійності ($\alpha = 0.88$), так і кожна з її підшкал, а саме Значимі інші ($\alpha = 0.91$), Сім'я ($\alpha = 0.87$) та Друзі ($\alpha = 0.85$), мають високу внутрішню узгодженість (Zimet et al., 1988). MSPSS має також хорошу валідність, адже розробка інструменту спирається на гіпотезу щодо негативної кореляції соціальної підтримки з симптомами депресії, яка була підтверджена в ході дослідження. Згідно з результатами (Zimet et al., 1988), MSPSS має негативну кореляцію із депресією ($r = -0.25$, $p < 0.01$), зокрема найбільш негативно з депресією корелюють підшкали Сім'я та Друзі ($r = -0.24$, $p < 0.01$), але лише Сім'я негативно пов'язана з тривожністю ($r = -0.18$, $p < 0.01$). Натомість, Значимі інші мали дещо слабшу кореляцію із депресією ($r = -0.13$, $p < 0.05$) (Zimet et al., 1988). Крім того, важливо також зазначити, що завдяки простим формулюванням та компактному опитувальнику, використання MSPSS є доступним та легким як для дослідника, так і для респондентів, оскільки не займає багато часу та є інтуїтивно зрозумілим.

Шкала Perceived Social Support (PSS) була запропонована М. Процідано та К. Геллер (1983) для вимірювання доступності соціальної підтримки від родини. Інструмент містить дві основні підшкали – підтримка друзів та підтримка сім'ї, до кожної з яких пропонується по 20 тверджень з варіантами відповідей «так», «ні» і «не знаю». Згідно з авторами, «показники PSS були розроблені для вимірювання того, якою мірою людина відчуває, що його/її потреби в підтримці, інформації та зворотному зв'язку задовольняються друзями (PSS-Fr) і сім'єю (PSS-Fa)» (Procidano & Heller, 1983, с. 2). Під час тестування було виявлено, що шкали PSS-Fr та PSS-Fa мають високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.88$ та $\alpha = 0.90$ відповідно), а також мають негативну кореляцію із симптомами депресії – $\alpha = -0.12$, $p < 0.05$ для PSS-Fr та $\alpha = -0.43$, $p < 0.001$ для PSS-Fa (Procidano & Heller, 1983). Таким чином, статистично значимі психометричні властивості продемонстрували стабільність

вимірювання інструменту PSS, який зосереджується на двох основних джерелах соціальної підтримки – друзях та сім'ї.

Інструмент Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) також стосується сприйнятої соціальної підтримки, зокрема її доступності через чотири основних виміри: матеріальну підтримку, оціночну підтримку, підтримку самооцінки та підтримку приналежності. Ш. Коен та Г. Хоберман (1983) запропонували шкалу ISEL для вимірювання окремих функціональних складових соціальної підтримки, розглядаючи соціальну підтримку з точки зору гіпотези буферизації стресу. ISEL спрямований на оцінку передбачуваної наявності соціальних ресурсів, які студентам можуть потенційно надати їхні соціальні мережі (Cohen & Hoberman, 1983). Шкала містить 48 позитивних та негативних тверджень, кожне з яких респондент оцінює за шкалою Лайкерта (від «повністю погоджуюсь» до «повністю не погоджуюсь»).

Список оцінювання міжособистісної підтримки є перевіреним інструментом, який продемонстрував свою внутрішню надійність як для шкали загалом ($\alpha = 0.77$), так і для кожної із підшкал матеріальної підтримки ($\alpha = 0.71$), підтримки приналежності ($\alpha = 0.75$), підтримки самооцінки ($\alpha = 0.60$) та оціночної підтримки ($\alpha = 0.77$). Крім того, на прикладі двох вибірок, розмір яких становив 328 та 114 студентів коледжу, шкала ISEL мала негативну кореляцію із соціальною тривожністю ($r = -0.52$ та $r = -0.64$ відповідно) (Cohen & Hoberman, 1983).

Для покращення використання інструменту у дослідженнях щодо соціальної підтримки, автори (Cohen, Mermelstein, Kamarck & Hoberman, 1985) вдосконалили шкалу, скоротивши її до 12 тверджень. Відмінність скороченої версії полягала також і у тому, що вона вимірювала три види підтримки, не включаючи підтримку самооцінки.

Таким чином, шкала ISEL може слугувати надійним доповненням до інших метрик, що спрямовані на вимірювання сприйнятої соціальної підтримки, адже

дозволяє отримати дані щодо такого виміру як види соціальної підтримки та їхнього впливу на подолання стресу.

Подібно до ISEL, такий інструмент як Inventory Of Social Supportive Behavior (ISSB) спрямований на вимірювання того, як часто люди отримували певні форми соціальної підтримки та їхню кількість протягом попереднього місяця. Шкала складається із 40 тверджень, кожне з яких пропонується оцінити за 5-ти бальною шкалою Лайкерта (де 1 – ніколи, 5 – щодня) (Barrera, Sandler, & Ramsay, 1981). Згідно з результатами тестування інструменту, загальні показники ISSB мали суттєву кореляцію ($r = 0.88$, $p < 0.001$), коефіцієнти кореляції тесту-ретесту варіювались від $r = 0.44$ до 0.91 для усіх елементів шкали, а коефіцієнт альфа Кронбаха становив $\alpha = 0.92$ (Barrera, Sandler, & Ramsay, 1981). Ці дані свідчать про надійність застосування шкали для вимірювання соціальної підтримки, а також підтверджують внутрішню узгодженість її елементів.

Порівнюючи обидва інструменти – ISEL та ISSB, їхня схожість полягає у фокусі вимірювання, адже обидві шкали спрямовані на оцінку функціональної складової соціальної підтримки, а саме того, який вид підтримки виконує допоміжну функцію у буферизації стресу. Натомість ключова відмінність цих інструментів полягає у тому, що ISEL спрямована на сприйняття доступності різноманітних видів підтримки, у той час як ISSB намагається отримати дані про фактичні підтримуючі дії, які здійснює мережа по відношенню до індивіда.

2.2. Підходи до вимірювання суб'єктивного добробуту

Суб'єктивний добробут також є багатовимірним концептом, який включає різні аспекти того, як люди можуть оцінювати своє життя як задовільне та визначати рівень щастя. Зважаючи на це, вимірювання добробуту має декілька різноманітних інструментів, які дозволяють нам отримати дані про окремі домени суб'єктивного добробуту.

Ед Дінер як науковець, що зробив значний внесок у розвиток напрямку суб'єктивного добробуту, запропонував власну шкалу для вимірювання глобального задоволення життям Satisfaction with Life Scale (SWLS). Інструмент SWLS стосується виключно виміру задоволення життям і оцінює, адже як зазначають автори (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) для того, щоб отримати дані про задоволення життям, необхідно запитати у респондентів як вони оцінюють своє життя загалом, а не конкретні домени, дозволяючи їм самим зважити ці домени на власний розсуд. Шкала складається із 5-ти тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою Лайкерта (де 1 – дуже погоджуюсь, а 7 – дуже не погоджуюсь). Під час першого дослідження шкала SWLS продемонструвала високу внутрішню надійність ($\alpha = 0.87$), а після ретесту коефіцієнт кореляції залишався на високому рівні ($r = 0.82$) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Це свідчить про внутрішню узгодженість компонентів шкали та надійність як робочого інструменту для вимірювання рівня задоволення життям. Валідність шкали підтверджується результатами другого дослідження (1985), згідно з якими шкала SWLS має помірну кореляцію (від $r = 0.50$ до $r = 0.68$) з усіма шкалами, що вимірюють задоволення життям, окрім шкали AIM (Authenticity and Meaning in Life), яка спрямована на оцінку інтенсивності емоційного досвіду (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

SWLS має декілька переваг застосування для вимірювання суб'єктивного добробуту, зокрема він дозволяє охопити загальну оцінку задоволення життям, має досить високі критерії надійності та валідності, а також є зручним і економним у часі для застосування у опитуваннях.

2.3. Підходи до вимірювання стресу

Для вимірювання та оцінки стресу існують декілька підходів та метрик, які включають як суб'єктивні, так і об'єктивні оцінки, а також можуть бути чутливими

до специфічного контексту. У межах нашого дослідження ми зосереджуємось виключно на суб'єктивному вимірі сприйнятого стресу, якому відповідає *Perceived Stress Scale* (PSS). PSS є психологічним інструментом, для вимірювання того, наскільки людина оцінює ситуації у своєму житті як стресові (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

Шкала складається з 10-ти запитань, кожне з яких оцінюється за шкалою Лайкерта від 0 до 4 (де 0 – ніколи, а 4 – дуже часто). Запитання PSS побудовані у форматі «За останній місяць, як часто ви відчували...» таким чином, щоб виміряти почуття та думки респондентів, які вони відчували протягом останнього місяця.

Питання PSS були розроблені так, щоб визначити ступінь, до якого респонденти вважають своє життя непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим — тобто ті ситуації, коли люди вважають, що вимоги ситуації перевищують їхню здатність впоратись з ними (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983).

PSS є універсальним інструментом, адже питання мають загальний характер і є легкими для розуміння та не вимагають багато часу для міркувань. Тестування інструменту відбувалось на прикладі трьох вибірок, кожна з яких продемонструвала сильну надійність інструменту (0.84, 0.85 та 0.86 у кожному випадку) (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Валідність інструменту перевірялась у двох випадках — з короткостроковим інтервалом у два дні та довгостроковий інтервал у 6 тижнів. Згідно з результатами, під час тривалого тестування кореляція хоч і знизилась, але залишилась помірною ($r = 0.55$), порівняно з короткостроковим інтервалом у два дні ($r = 0.85$) (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983).

2.4. Підходи до вимірювання екстраверсії

Як уже зазначалось раніше, врахування такого фактору як риси особистості індивіда, що виступає реципієнтом соціальної підтримки, значною мірою

впливають на стратегії пошуку та сприйняття наданої підтримки, очікувань щодо неї та здатні модерувати роль соціальної підтримки як буферу стресу.

Найбільш поширеною моделлю структури особистісних рис є Five-Factor Model (FFM), операціоналізацією якої є запропонований П. Коста та Р. МакКрає інструмент NEO-PI-3 (McCrae, Costa, & Martin, 2005). NEO-PI було розроблено на основі Five-Factor Model, припускаючи, що можна виділити п'ять основних рис особистості – невротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, доброзичливість та сумлінність (McCrae, Costa, & Martin, 2005). NEO-PI-3 містить 240 запитань, розподілених на 30 основних фасеток, кожна з яких прагне оцінити когнітивні та поведінкові аспекти кожної із п'ятих рис особистості. Для оцінювання респонденту пропонується шкала Лайкерта від 1 до 5, де 1 – повністю не згоден; 5 – повністю згоден. Валідність інструменту продемонстрована на прикладі виявленої помірної кореляції NEO-PI-3 та усіх її підшкал (окрім відкритості) зі шкалою добробуту SWB ($r_s = -0.53, 0.30, 0.17$ та 0.39 відповідно, $p_s < 0.001$) (McCrae, Costa, & Martin, 2005). Проте, зважаючи на обмежені ресурси для проведення дослідження та розробки більш економного у часі інструменту пропонують застосовувати шкалу Extraversion NEO Domain, яка є однією із п'яти підшкал, що входять до шкали NEO Personality Inventory. Extraversion NEO Domain є широко застосованим інструментом, що складається із 10-ти тверджень і має хорошу внутрішню надійність ($\alpha = 0.86$) (International Personality Item Pool).

Висновки розділу

Кожен із розглянутих конструктів у межах нашого дослідження є багатовимірним та комплексним. У зв'язку з цим, залежно від цілей та фокусу дослідників існує декілька підходів до вимірювання одного і того ж явища, які можуть бути як схожими за своєю методикою, так і надавати різні результати.

Як концепт, навколо якого досі тривають дискусії щодо концептуалізації та операціоналізації, соціальна підтримка має декілька інструментів, кожен з яких стосується окремого домену. Найбільш вживаним є інструмент Багатовимірної шкали сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), який має хороші психометричні показники та дозволяє виміряти суб'єктивну оцінку сприйнятої соціальної підтримки від трьох джерел – друзів, сім'ї та значимих інших. Для вимірювання видів соціальної підтримки запропоновані два інструменти – ISEL та ISSB, які дозволяють отримати інформацію щодо таких видів підтримки як емоційна, матеріальна, інформаційна та оціночна підтримки. Натомість ISEL як метрика для дослідження більше відповідає цілям нашого дослідження, яке фокусується на сприйнятій соціальній підтримці, адже ISSB на противагу ISEL намагається отримати дані про більш фактичну отриману підтримку. Таким чином, зважаючи на цілі нашого дослідження та особливості кожного із цих інструментів, для вимірювання соціальної підтримки ми використовуватимемо поєднання двох шкал – MSPSS та ISEL. Оскільки фокус дослідження стосується соціальної підтримки як буферу стресу та її впливу на добробут індивіда, то для вимірювання рівня стресу використовуватиметься загальноприйнята Шкала сприйнятого стресу (PSS), а для оцінки рівня добробуту — SWLS, яка була запропонована Е. Дінером. Крім того, дослідження прагне отримати дані щодо ролі екстраверсії як фактору, що впливає на ефективність підтримки, тож для збору даних щодо цього виміру особистості використовуватиметься інструмент Extraversion NEO-PI Domain.

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КИЄВА

3.1. Методологія та дизайн кількісного опитування

Оскільки дослідження має на меті встановити та виміряти вплив соціальної підтримки на рівень стресу студентської молоді Києва, генеральною сукупністю кількісного дослідження було обрано студентську молодь Києва денної форми навчання бакалаврського та магістерського рівнів. Натомість, через обмежені ресурси та масштаб генеральної сукупності, реальна вибірка була отримана шляхом досяжності респондентів за допомогою гейт-кіперів. Крім того, вибірка не є збалансованою за гендером і містить здебільшого студенток жіночої статі (68.2%). Зважаючи на специфіку реальної вибірки та складність досяжності респондентів з генеральної сукупності, результати дослідження не претендують на репрезентативність, оскільки стосуються лише реальної випадкової вибірки.

Оскільки більшість студентів м. Києва знаходяться у різних умовах у зв'язку з дистанційним навчанням та війною, для проведення дослідження було обрано метод онлайн-анкетування, що дозволило отримати доступ до студентів незалежно від їхнього фізичного перебування, а також зменшило час на проведення опитування та зробило опитування більш зручним для респондентів, адже вони могли взяти участь у зручний для них час. Доступ до респондентів був отриманий шляхом розміщення постів у телеграм каналах та на сайтах соціальних мереж, а також безпосередньо через друзів та знайомих, які виступили гейт-кіперами.

Анкета дослідження була створена за допомогою платформи Google Forms та складалася з 57 запитань, розподілених на 6 змістовних блоків:

- Джерела соціальної підтримки (*MSPSS (Zimet et al., 1988)*);
- Види соціальної підтримки (*ISEL (Cohen&Hoberman, 1983)*);
- Рівень суб'єктивного добробуту (*SWLS (Diener et al., 1985)*);
- Рівень стресу (*PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)*);

- *Екстраверсія (Extraversion NEO-PI Domain);*
- *Соціально-демографічний блок.*

Кожен блок анкети, окрім соціально-демографічного, був спрямований на вимірювання ключових концептів, що використовуються у дослідженні. Соціально-демографічний блок також містив запитання щодо фінансового становища респондента, кількості людей, до яких він може звернутись за порадою/підтримкою, а також запитання щодо загального рівня довіри до більшості людей, що покликані надати більш детальну інформацію щодо становища респондентів та їхніх потреб. Анкету дослідження наведено у додатку А.

Опитування було проведене з 4 по 10 травня 2023 року та отримало 179 відповідей. Вибірка складається з осіб віком від 17 до 24 років ($M = 19.78$, $SD = 1.220$). У вибірці переважають представниці жіночої статі (68.2%), у той час як чоловіки складають 31.3 % та одна особа зазначила стать “інше” (0.6%). Більшість респондентів навчаються на 4 році бакалаврату (43.6%) та здебільшого є представниками таких університетів як НаУКМА (27.9%), КПІ (15.6%), НАУ (15.6%), КНУ (9.6%) та КУБГ (9.5%), а також навчаються на соціальних (соціологія, соціальна робота, політологія, психологія, міжнародні відносини), ІТ (інженерія програмного забезпечення, комп’ютерна інженерія, інформаційні системи і технології), економічних (маркетинг, фінанси, банківська справа і страхування, економіка), гуманітарних (філологія, соціальна педагогіка, логопедія), природничих (садово-паркове господарство, ландшафтний дизайн та озеленення, біологія) та технічних (автомобільний транспорт, транспортні технології) напрямках. Згідно з даними, більшість респондентів (54.7%) зазначають про середній рівень матеріальної забезпеченості. Здебільшого респонденти мають від 1 до 3 людей, до яких можуть звернутись за порадою або підтримкою (58.7%) та разом з цим вказують про невисокий рівень довіри до інших людей (41.3%).

Зважаючи на розглянуті закономірності на основі теоретичних та емпіричних робіт науковців у галузі соціальної підтримки, зокрема те, що соціальна підтримка

здатна знижувати рівень стресу та відповідно покращувати добробут, а також враховуючи фактори впливу на ефективність соціальної підтримки у цьому процесі, розглянуті детальніше у підрозділі 2.2, на даному етапі дослідження запропоновані такі гіпотези:

- 1) Існує статистично значимий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та рівнем стресу серед студентської молоді Києва;
- 2) Існує статистично значимий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та рівнем суб'єктивного добробуту серед студентської молоді Києва;
- 3) Існує статистично значимий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та екстраверсією;
- 4) Зі зростанням рівня соціальної підтримки, рівень стресу студентської молоді Києва знижується;
- 5) Зі зростанням рівня соціальної підтримки, рівень суб'єктивного добробуту студентської молоді зростає;
- 6) Зі зростанням рівня екстраверсії, рівень соціальної підтримки студентської молоді зростає;
- 7) Зі зростанням екстраверсії, рівень стресу студентської молоді знижується;
- 8) Зі зростанням екстраверсії, рівень добробуту студентської молоді зростає;
- 9) Для студентської молоді Києва підтримка від сім'ї має більший вплив на рівень стресу, аніж підтримка від друзів;
- 10) Для студентської молоді Києва підтримка від сім'ї має більший вплив на рівень добробуту, аніж підтримка від друзів;
- 11) Найбільший негативний вплив на рівень стресу студентської молоді Києва має емоційна соціальна підтримка.

3.2. Регресійний аналіз зв'язку соціальної підтримки із рівнем стресу, добробуту та екстраверсії

Використання таких інструментів як “Багатофакторна шкала сприйнятої соціальної підтримки” (MSPSS), “Оцінка міжособистісної підтримки” (ISEL), “Рівень суб’єктивного добробуту” (SWLS), “Рівень сприйнятого стресу” (PSS) та “Екстраверсія” передбачають створення відповідних індексів для можливості подальшого аналізу цих показників. З огляду на це, доцільно було виконати перевірку якості цих показників, розрахувавши для кожного з них коефіцієнт альфа Кронбаха. Згідно з результатами, кожен з утворених індексів має високий коефіцієнт альфа Кронбаха, що вказує на високу внутрішню узгодженість елементів в межах кожного з них, а також дозволяє застосовувати їх як надійні та якісні інструменти (див. Табл. 3.1)

Таблиця 3.1. Значення коефіцієнту альфа Кронбаха
для вимірюваних індексів

	MSPSS	ISEL	SWLS	PSS	Extraversion
Альфа Кронбаха	0,909	0,837	0,849	0,864	0,905

Для подальшого аналізу та перевірки гіпотез індекси були закодовані у змінні *support_source* (джерела підтримки), *support_type* (тип підтримки), *wellbeing* (добробут), *stress* (стрес) та *extraversion* (екстраверсія).

Для перевірки запропонованих гіпотез, зокрема групи гіпотез щодо наявності статистичного зв'язку між індексами (гіпотези №1-3) та групи гіпотез щодо впливу соціальної підтримки на обраховані індекси (№4-5) було проведено лінійний регресійний аналіз. Застосування такого методу аналізу даних для перевірки запропонованих гіпотез зумовлено тим, що побудова моделей за допомогою

лінійного регресійного аналізу дозволяє виявити наявність статистично значимого зв'язку між залежною та незалежною змінною, а також оцінити силу та напрям цього зв'язку. Крім того, статистична значущість утворених моделей є показником, який дозволяє нам підтвердити або відхилити гіпотези щодо наявності зв'язку соціальної підтримки зі стресом, добробутом та рівнем екстраверсії (гіпотези №1-3). Застосування утворених індексів задовольняє припущення регресійного аналізу, оскільки усі індекси передбачають числові дані і є метричними змінними, розподіл змінних наближений до нормального, відсутня мультиколінеарність між предикторами та гомоскедастичні залишки.

Для перевірки гіпотез №1-3 було застосовано простий лінійний регресійний аналіз, щоб виявити наявність зв'язку між рівнем соціальної підтримки та рівнем стресу серед студентства Києва. Важливо зазначати, що у дослідженні використовувались два інструмента, спрямовані на вимірювання рівня соціальної підтримки — Багатофакторна шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) та Оцінка міжособистісної підтримки (ISEL). Як зазначалось раніше, відмінність цих метрик полягає у тому, що MSPSS дозволяє виявити також і джерела соціальної підтримки, у той час як одним із завдань ISEL є вимірювання типу підтримки. Проте, оскільки обидва інструменти дають інформацію щодо рівня сприйнятої соціальної підтримки, в рамках дослідження ми також можемо порівняти, яка шкала матиме сильніший зв'язок із рівнем стресу та добробуту. Згідно з результатами лінійного регресійного аналізу (див. Табл. 3.2), між парами змінних `support_source` та `stress`, а також `support_type` та `stress` існує помірний лінійний зв'язок, підтверджена коефіцієнтами кореляції Пірсона 0,411 ($p < 0,01$) та 0,493 ($p < 0,01$) відповідно. А також було виявлено наявність сильного зв'язку між змінними `support_source` і `wellbeing` та наявність помірного позитивного зв'язку між `support_type` і `wellbeing`, що також підтверджується коефіцієнтами кореляції Пірсона 0,638 ($p < 0,01$) та 0,537 ($p < 0,01$) відповідно. Отже, можемо сказати, що

наявність соціальної підтримки у студентів впливає на їхній рівень стресу та добробут, що дозволяє нам підтвердити гіпотезу №1 та №2.

Цікавим спостереженням виявилось те, що індекс `support_type` має помірну кореляцію з рівнем стресу та кращу прогностичну силу моделі, оскільки описує 24,3% варіації змінної `stress` (порівняно із 16,3% варіації, яку описує змінна `support_source`). Натомість індекс `support_source` має сильну кореляцію зі змінною `wellbeing` та описує 40,8% її варіації (у той час як `support_type` здатна описати лише 28,8% варіації змінної `wellbeing`). Такі результати можуть свідчити про специфіку шкал MSPSS та ISEL та особливості їхнього використання для різних цілей дослідження. Одним із можливих пояснень такої відмінності та специфіки може бути те, що MSPSS спрямована на оцінку сприйнятої соціальної підтримки за більш стабільних умов життя індивіда, тож вказує на загальне самопочуття індивіда щодо його підтримки від друзів чи сім'ї, що і призводить до кращого прогнозування рівня добробуту. Натомість специфіка шкали ISEL полягає у тому, що індивід оцінює гіпотетичні стресові ситуації та ймовірність отримати соціальну підтримку для їхнього подолання. Таким чином, сильніша кореляція ISEL з рівнем стресу може бути пояснена тим, що під час стресових ситуацій респонденти схильні відчувати більшу потребу у соціальній підтримці. Такі висновки важливо враховувати для планування майбутніх досліджень, оскільки вони можуть мати значний вплив на результати дослідження залежно від його цілей та тематики. Проте, в межах цього дослідження ця різниця не є критично важливою, адже обидва результати дозволяють підтвердити наявні гіпотези.

Для перевірки гіпотези №3 залежною змінною було обрано `support_source`, а незалежною — `extraversion`, оскільки попередній аналіз емпіричних досліджень вказує на те, що екстраверсія є одним із факторів впливу на сприйняття соціальної підтримки. Знову ж таки, для порівняння було створено таку ж модель, де залежною змінною виступає `support_type`. Відповідно до отриманих результатів, обидві моделі

підтверджують наявність помірного лінійного зв'язку між рівнем екстраверсії та соціальною підтримкою, тож гіпотеза №3 також підтверджена.

Що стосується порівняння двох індексів соціальної підтримки, змінна extraversion продемонструвала сильну кореляцію та кращу прогностичну силу моделі у випадку залежної змінної support_type, порівняно із support_source, що означає, що рівень сприйняття соціальної підтримки (виміряної за допомогою інструменту ISEL) на 42,2% пояснюється рівнем екстраверсії студентів. Така відмінність у результатах може мати аналогічну причину із попереднім випадком, адже екстраверти здатні звертатись до пошуку соціальної підтримки більш інтенсивно під час переживання певних стресових подій.

Таблиця 3.2. Результати лінійного регресійного аналізу для виявлення зв'язку між досліджуваними індексами

Змінна- предиктор	Залежна змінна	Коефіцієнт кореляції Пірсона	R²	Значимість
support_source (MSPSS)	stress	0,411	0,169	0,000
support_type (ISEL)	stress	0,493	0,243	0,000
support_source (MSPSS)	wellbeing	0,638	0,408	0,000
support_type (ISEL)	wellbeing	0,537	0,288	0,000
extraversion	support_source	0,568	0,323	0,000
extraversion	support_type	0,648	0,420	0,000

Наступна група гіпотез передбачає перевірку наявності негативного впливу соціальної підтримки на рівень стресу (гіпотеза №4) та позитивного впливу на рівень добробуту (гіпотеза №5). Такі припущення є взаємопов'язаними, адже соціальна підтримка здатна призводити до кращого самопочуття та більшого задоволення своїм життям, і в той же час пом'якшувати рівень стресу та його вплив на добробут. Для перевірки гіпотез було застосовано лінійний регресійний аналіз, який дозволяє виявити напрям та силу зв'язку, а також отримати прогнозоване значення залежної змінної. Варто зазначити, що, враховуючи результати попереднього підрозділу і те, що обидва індекси сприйнятої соціальної підтримки мають подібні результати, у цьому підрозділі ми використовуватимемо той індекс соціальної підтримки, який має кращу прогностичну силу моделі.

Для першої моделі залежною змінною було обрано змінну *stress*, а незалежною — *support_type*. Створена модель продемонструвала R-квадрат, який дорівнює 0,243, що свідчить про 24,3% випадків поясненої варіації змінної *stress*. У таблиці коефіцієнтів нас цікавить два показники — нестандартизований коефіцієнт B (Unstandardized Coefficient B) та його рівень значимості (sig.). Усі показники наведені у Таблиці 3.3. У цьому випадку регресійний коефіцієнт є помірним негативним (– 0,411) та є статистично значущим ($p = 0,00$). Таким чином, рівняння лінійної регресії матиме такий вигляд:

$$y = 39,765 - 0,411x$$

На основі отриманих результатів, можемо стверджувати, що зі зростанням рівня соціальної підтримки на одну одиницю, рівень стресу серед студентства знижується на 0,411. Отже, гіпотеза №4 підтверджена.

Для перевірки гіпотези №5 було побудовано нову регресійну модель, для якої залежною змінною обрана змінна *wellbeing*, а незалежною змінною — *support_source*. В ході аналізу було отримано значення R-квадрату 0,408,

регресійний коефіцієнт є позитивним і дорівнює 3,436 ($p < 0,01$). Відповідно, для цієї моделі рівняння лінійної регресії виглядатиме так:

$$y = 1,629 + 3,436x$$

Це свідчить про те, що зі зростанням рівня соціальної підтримки на одну одиницю, рівень суб'єктивного добробуту студентів Києва підвищується на 3,436, що дозволяє підтвердити гіпотезу №5.

Таблиця 3.3. Зведені показники лінійних регресійних моделей

Змінна-предиктор	Залежна змінна	R ²	Константа	Нестандартизований коефіцієнт В	Значущість	Похибка
support_type (ISEL)	stress	0,243	39,765	-0,411	0,000	0,054
support_source (MSPSS)	wellbeing	0,408	1,629	3,436	0,000	0,311

3.3. Виявлення кількісних показників впливу екстраверсії на сприйняття соціальної підтримки та рівень стресу і добробуту студентської молоді

Рівень екстраверсії людини є одним із вагомих факторів впливу на різні аспекти її життя, зокрема в межах дослідження було звернуто увагу на те, що така риса особистості як екстраверсія здатна визначати способи пошуку та сприйняття соціальної підтримки індивідом, а також впливати на рівень стресу та добробуту. Для перевірки цього припущення та відповідної групи гіпотез (гіпотези №6-8) було

створено три окремі моделі простої лінійної регресії, де предикторами виступала змінна *extraversion*, а залежними змінними — *support_type*, *wellbeing* та *stress*. Оскільки раніше було виявлено, що з двох інструментів соціальної підтримки краща кореляція наявна між *support_type* та *extraversion*, тож до розгляду було взято лише цю змінну соціальної підтримки.

Згідно з результатами простої лінійної регресії, було отримано три статистично значущих ($p < 0,00$) регресійних моделі, предиктором яких виступає змінна *extraversion* (див. Табл. 3.4). Таким чином, рівняння лінійних регресій матимуть такий вигляд:

$$y = 18,802 + 0,620x,$$

що свідчить про те, що зі зростанням рівня екстраверсії на одну одиницю, рівень соціальної підтримки студентів Києва підвищується на 0,620. Отже, маємо підстави підтвердити гіпотезу № 6;

$$y = 5,832 + 0,233x,$$

що підтверджує гіпотезу №7, адже зростання рівня екстраверсії на одну одиницю призводить до зростання рівня добробуту;

$$y = 33,738 - 0,318x,$$

яке також підтверджує гіпотезу №8 і свідчить про те, що зростання рівня екстраверсії на одну одиницю знижує рівень стресу на 0,318.

Таким чином, усі три гіпотези щодо впливу екстраверсії на рівень соціальної підтримки, добробуту та стресу були підтверджені, що також підтверджує висновки

із теоретичного розділу щодо вагомості екстраверсії під час дослідження таких явищ як соціальна підтримка та стрес.

Таблиця 3.4. Зведені показники лінійних регресійних моделей

Змінна-предиктор	Залежна змінна	R ²	Константа	Нестандартизований коефіцієнт В	Значущість	Похибка
extraversion	support_type	0,420	18,802	0,620	0,000	0,055
extraversion	wellbeing	0,224	5,832	0,233	0,000	0,033
extraversion	stress	0,159	33,738	-0,318	0,000	0,055

3.4. Виокремлення чинників впливу соціальної підтримки на рівень стресу та добробуту студентської молоді Києва

Одним із завдань цього дослідження є виявити чинники впливу соціальної підтримки, зокрема фактори, що впливають на рівень стресу та добробуту серед студентства. Для цього було проведено факторний аналіз для двох індексів сприйнятої соціальної підтримки — support_source, щоб виявити джерела соціальної підтримки, та support_type, щоб виявити тип соціальної підтримки.

Для перевірки гіпотези щодо джерела соціальної підтримки (гіпотеза №9) було замовлено факторну модель із 12 змінних та фіксованою кількістю факторів — 3. Для проведення факторного аналізу було обрано метод головних компонент та спосіб обертання варімакс для виявлення більш чіткого зв'язку між факторами та полегшенням їхньої інтерпретації. Для перевірки моделі також було застосовано критерій КМО (Кайзера-Мейера-Олкіна) та критерій сферичності Бартлета. У результаті аналізу було отримано КМО на рівні 0,876 ($p < 0,01$), а значущість

критерія Бартлета дорівнює нулю, що дає нам змогу провести факторний аналіз та виділити необхідні фактори. Таким чином, було виділено три основних фактори соціальної підтримки — підтримка значимих інших, підтримка сім'ї та підтримка друзів. Таблиці навантаження факторів подано у додатку Б. Виділення цих факторів та створення відповідних змінних, які були закодовані як `support_others`, `support_family` та `support_friends`, необхідне для проведення множинного регресійного аналізу, щоб виявити, яке із трьох джерел соціальної підтримки має більш вагоме значення для пом'якшення стресу студентів Києва.

Для побудови регресійної моделі залежною змінною було обрано `stress`, а незалежними — `support_others`, `support_family` та `support_friends`. Утворена модель продемонструвала R-квадрат 0,210, що означає, що застосовані незалежні змінні здатні описати варіацію змінної `stress` на 21% (див. Табл 3.5). У моделі незалежна змінна `support_others` виявилась статистично не значущою ($p = 0,626$). З огляду на отримані результати, найбільш значущою у пом'якшенні стресу є підтримка від друзів, хоча регресійні коефіцієнти змінних `support_family` та `support_friends` мають лише незначну відмінність.

Такі результати відображають наявну суперечність у літературі щодо того, чи залишається підтримка від сім'ї такою ж значимою для індивідів у студентські роки, чи все ж вона поступається підтримці від кола друзів. Тут також варто враховувати і контекст, в якому перебувають студенти, зокрема під час війни більшість студентів перебувають із рідними і прогнозувалось, що частіша комунікація із близькими зіграє більшу роль у пом'якшенні стресу. Натомість, виходячи з отриманих результатів, можна припустити, що підтримка друзів є більш вагомою, адже студенти з більшою ймовірністю діляться особистими хвилюваннями з друзями, а також розділяють погляди один одного, мають спільні жарти, що і допомагають знижувати рівень стресу більш ефективно, порівняно із підтримкою сім'ї. В результаті множинного регресійного аналізу отримали таке рівняння:

$$y = 38,086 - 0,293x - 0,288x$$

Відповідно до цього, гіпотеза № 9 відхилена, що означає, що підтримка сім'ї не є більш впливовою у контексті стресу, аніж підтримка від друзів.

Таблиця 3.5. Показники лінійної множинної регресійної моделі

Змінна-предиктор	Залежна змінна	R ²	Константа	Нестандартизований коефіцієнт В	Значущість	Похибка
support_others	stress	0,210	38,086	0,041	0,626	0,129
support_family	stress	0,210	38,086	-0,288	0,000	0,140
support_friends	stress	0,210	38,086	-0,293	0,000	0,156

В результаті множинного регресійного аналізу отримали таке рівняння:

$$y = 38,086 - 0,293x - 0,288x$$

Відповідно до цього, гіпотеза № 9 відхилена, що означає, що підтримка сім'ї не є більш впливовою у контексті стресу, аніж підтримка від друзів.

Для перевірки наступної гіпотези щодо того чи матиме більш вагомий вплив підтримка сім'ї на рівень добробуту студентів (гіпотеза №10), порівняно із підтримкою друзів проведено множинний регресійний аналіз із залученням виділених факторів. Для побудови множинної регресійної моделі залежною змінною було обрано wellbeing, а незалежними змінними фактори support_others, support_family та support_friends.

Згідно з отриманими результатами (див. Табл. 3.6), утворена множинна регресійна модель має R-квадрат, що дорівнює 0,412, а отже, підтримка від значимих інших, підтримка від сім'ї та підтримка від друзів разом здатні пояснити 41,2% випадків варіації змінної wellbeing. У цьому випадку усі три джерела підтримки виявились статистично значущими. На основі стандартизованих регресійних коефіцієнтів найбільш вагомою є підтримка значимих інших. У цьому випадку підтримка друзів виявилась дещо більш впливовою у формуванні рівня добробуту, хоча регресійні коефіцієнти підтримки сім'ї та підтримки друзів мають невелику різницю. Таким чином, ми отримали таке рівняння множинної регресії:

$$y = 1,905 + 0,371x + 0,201x + 0,217x$$

Отже, гіпотеза №10 не підтвердилась і для формування добробуту найбільшу вагу має підтримка значимих інших, у тому числі романтичних партнерів тощо.

Таблиця 3.6. Показники лінійної множинної регресійної моделі

Змінна- предиктор	Залежна змінна	R ²	Конста нта	Стандартизо ваний коефіцієнт B	Значу щість	Похибка
support_others	wellbeing	0,412	1,905	0,371	0,000	0,069
support_family	wellbeing	0,412	1,905	0,201	0,040	0,075
support_friends	wellbeing	0,412	1,905	0,217	0,010	0,083

Для перевірки гіпотези щодо типу соціальної підтримки (гіпотеза №11) було також побудовано факторну модель із 12 змінних та фіксованою кількістю факторів

— 3. Проведення аналізу та виділення факторів відбувалось за методом головних компонент зі способом обертання варімакс. Критерій КМО підтвердив надійність побудови моделі і виділення в її межах факторів, оскільки коефіцієнт дорівнює 0,831 ($p < 0,01$), а значущість критерію Бартлета є нульовою. Проте, у процесі виділення факторів виникли труднощі із розподілом змінних відповідно до прогнозованого поділу на фактори. З метою корекції виділених факторів із аналізу були виключені змінні №7,8 і 12.

Для побудови нової факторної моделі було використано 9 змінних та фіксована кількість факторів — 3. Виділення факторів відбулося методом головних компонент з обертанням даних способом варімакс, критерій КМО дорівнює 0,836 і є статистично значущим. В результаті аналізу було виділено три фактори — матеріальна підтримка (надання практичної допомоги у вирішенні проблеми), підтримка приналежності (надання відчуття єдності з групою, відчуття соціальної важливості) та емоційна підтримка (відчуття можливості звернутись за підтримкою до когось), які були закодовані у відповідні змінні. Таблиці навантаження факторів подано у додатку В.

Для можливості підтвердження чи спростування гіпотези №11 було створено множинну регресійну модель, де залежною змінною обрано змінну stress, а незалежними — tangible_support, belonging_support та emotional_support. Створена модель мала невелику прогностичну силу — обрані предиктори змогли пояснити 25,4% варіації змінної stress. Відповідно до результатів регресійного аналізу (див.Табл.3.7), було отримано таке рівняння регресії:

$$y = 38,987 - 0,236x - 0,195x - 0,186x$$

Виходячи з цього рівняння, найсильніший негативний вплив на рівень стресу студентської молоді має матеріальна підтримка, у зв'язку з чим гіпотеза №11 була спростована. Проте, істинність отриманого результату залишається під сумнівом,

враховуючи те, що інтерпретація факторів була побудована на основі розподілу змінних, який не відповідав закладеному інструментарію, що могло призвести до викривлення коефіцієнтів. Відповідно до цього, для перевірки гіпотези щодо негативного впливу емоційної підтримки варто було провести додатковий збір даних за допомогою декількох метрик типу соціальної підтримки, щоб запевнитись у результатах щодо її значення у процесі пом'якшення стресу.

Таблиця 3.7. Показники лінійної множинної регресійної моделі

Змінна- предиктор	Залежна змінна	R ²	Конста нта	Стандарт изований коефіцієн т В	Значу щість	Похибка
tangible_support	stress	0,254	38,987	0,236	0,006	0,175
emotional_support	stress	0,254	38,987	0,195	0,014	0,274
belonging_support	stress	0,254	38,987	0,186	0,018	0,187

3.5. Додаткові знахідки

Дослідження було спрямоване на вимірювання рівнів соціальної підтримки, стресу, добробуту та екстраверсії студентської молоді Києва як ключових концептів роботи для підтвердження гіпотез, побудованих на основі теоретичної та емпіричної літератури з цієї тематики. Крім того, опитування передбачало соціо-демографічний блок запитань, який може бути інформативний з точки зору потреб та поточної ситуації студентства у контексті стресу та соціальної підтримки.

Для початку варто розглянути наявну ситуацію із рівнем соціальної підтримки, стресу та добробуту студентів для розуміння того, у яких умовах вони перебувають. У межах дослідження було виявлено (див. Табл 3.8), що середнє значення рівня стресу серед студентської молоді Києва, яка взяла участь у опитуванні, становить 35,6, що дорівнює високому рівню сприйнятого стресу. Це свідчить про те, що наразі студентство відчуває значну напругу, зумовлену тими умовами, в яких вони перебувають. Специфіка вимірювання рівня стресу у випадку цього дослідження полягає у тому, що хоч і дозволяє оцінити рівень стресу на основі тверджень, що стосуються нещодавнього часу, але все ж вона не враховує індивідуальні відмінності у переживанні стресу студентами та його причин під час війни.

Таблиця 3.8. Середні значення рівнів соціальної підтримки, стресу та добробуту серед студентства Києва

	Середнє значення	Стандартне відхилення
Рівень соціальної підтримки	35,581	0,623
Рівень стресу	25,134	5,430
Рівень добробуту	12,139	3,353

В результаті проведення факторного аналізу для 10 змінних (критерій КМО = 0,869; значущість критерія Бартлета = 0), що утворюють шкалу рівня сприйнятого стресу було виділено два фактори — фактор, пов'язаний із відчуттями студентів (відчував себе знервованим, сердитим, неспроможним впоратись із проблемами), та фактор, пов'язаний із контролем подій у житті (здатний впоратись із власними проблемами, здатний контролювати те, що дратує).

Важливо було перевірити, який із двох факторів є більш впливовим у формуванні рівня добробуту. Проведення множинного регресійного аналізу показало, що фактор *stress_feelings* не є статистично значущим ($p = 0,481$), натомість фактор, що стосується відчуття контролю над життям зі зростанням на одиницю призводив до зростання добробуту на 0,577 (див. Табл. 3.9). Таким чином, можемо зробити висновок, що наразі для добробуту студентства Києва є важливим бути здатним контролювати події та емоції.

Таблиця 3.9. Коефіцієнти множинної лінійної регресії

Змінна- предиктор	Залежна змінна	R ²	Конста нта	Стандарт изований коефіцієн т В	Значу щість	Похибка
<i>stress_feelings</i>	<i>wellbeing</i>	0,363	4,350	-0,049	0,481	0,069
<i>stress_control</i>	<i>wellbeing</i>	0,363	4,350	0,577	0,000	0,098

У той же час, середнє значення рівня добробуту (або ж задоволення життям) становить 12,1 і вказує на середній рівень задоволення життям. До того ж, цікавим фактом є те, що більша частка респондентів (47,5 %) відповіли, що “здебільшого” задоволені своїм життям, але 35,8% опитаних студентів Києва оцінили твердження “Якби я міг прожити своє життя знову, то майже нічого не змінив би” як менш ймовірне.

Одне із запитань соціо-демографічного блоку звучало як «На вашу думку, більшості людей можна довіряти?» і було спрямоване на визначення рівня довіри до людей загалом. Наявність такої інформації може надати краще розуміння того, як студентство сприймає соціальну підтримку та як рівень довіри впливає на

ефективність соціальної підтримки у подоланні стресу. Згідно з результати опитування, здебільшого студентська молодь Києва (41,3%) вважає, що людям швидше за все не можна довіряти ($M = 2.27$, $SD = 0.878$).

За допомогою лінійної регресійної моделі було здійснено перевірку того, наскільки рівень довіри до інших людей є предиктором рівня соціальної підтримки. Згідно з результатами аналізу (див. Табл 3.10), рівень довіри до людей може описати варіацію рівня соціальної підтримки на 21,6%, отже має хоч і слабку прогностичну силу, але все ж статистично значиму ($p < 0,001$). В результаті регресії було отримано рівняння лінійної регресії:

$$y = 27,756 + 3,450x,$$

що свідчить про наявність позитивного зв'язку між змінними, згідно з яким, чим вищий рівень довіри до людей, тим про вищий рівень соціальної підтримки зазначають студенти Києва. Проте, варто зазначити, що рівень довіри до інших людей є лише одним із багатьох можливих факторів, які впливають як індивідуальна риса на рівень сприйняття соціальної підтримки. Крім того, низький рівень довіри до інших людей може бути результатом багатьох зовнішніх умов, однією з яких є війна, під час якої тиск пропаганди та маніпуляцій змушують людей бути більш скептичними та менш відкритими до інших людей.

Таблиця 3.10. Коефіцієнти лінійної регресії

Змінна- предиктор	Залежна змінна	R^2	Конста нта	Нестандарт изований коефіцієнт B	Значу щість	Похибка
people_trust	support_type	0,216	27,756	3,450	0,000	0,494

Висновки розділу

В результаті проведення кількісного емпіричного дослідження шляхом онлайн-анкетування було виявлено, що рівень соціальної підтримки впливає на рівень стресу та добробуту студентської молоді Києва. В результаті проведеного регресійного аналізу було з'ясовано, що існує статистично значимий зв'язок між рівнем соціальної підтримки та рівнем стресу, рівнем добробуту та рівнем екстраверсії студентів. Крім того, проведення регресійного аналізу дозволило підтвердити наявні гіпотези щодо впливу соціальної підтримки на зазначені індекси. Зокрема, було виявлено, що зі зростанням рівня соціальної підтримки зростає рівень добробуту та знижується рівень стресу. Одним зі завдань дослідження було виявити роль екстраверсії як індивідуальної риси особистості, яка здатна чинити вплив на сприйняття соціальної підтримки та її ефективність у подоланні стресу. Таким чином, вищі показники соціальної підтримки були на 42% пояснені рівнем екстраверсії студентської молоді.

За допомогою факторного аналізу було виявлено три джерела соціальної підтримки — підтримка значимих інших, підтримка сім'ї та підтримка друзів, серед яких підтримка друзів продемонструвала більш вагомий вплив на рівень стресу студентства Києва, у той час як підтримка значимих інших (романтичних партнерів) виявилась більш важливою у контексті формування добробуту. Виділення трьох типів соціальної підтримки дозволило спростувати гіпотезу щодо ролі емоційної підтримки, оскільки матеріальна підтримка мала більший негативний вплив на рівень стресу. Проте, важливо зазначити, що цей результат не є істинним та потребує подальших вимірювань для можливості узагальнених висновків. Крім того, було виявлено, що рівень довіри до інших людей є одним із предикторів сприйняття соціальної підтримки. Зважаючи на зазначені висновки, вивчення та вимірювання соціальної підтримки у контексті стресу має низку нюансів, які варто враховувати для подальших більш масштабних досліджень.

ВИСНОВКИ

Кількісне емпіричне дослідження, проведене у межах цієї роботи, дозволило встановити та виміряти вплив соціальної підтримки на рівень стресу студентської молоді Києва. Було встановлено зв'язок між рівнем соціальної підтримки та рівнем стресу і добробуту, а також між рівнем соціальної підтримки та рівнем екстраверсії людини. Зокрема, було з'ясовано, що два інструменти, спрямовані на вимірювання рівня сприйнятої соціальної підтримки — MSPSS та ISEL, мають відмінні результати щодо прогнозування рівня стресу та добробуту. Таким чином, індекс MSPSS зміг краще пояснити варіацію змінної рівня добробуту (40,8%), у той час як ISEL мав кращу кореляцію зі стресом і відповідно кращу прогностичну силу. Ймовірне пояснення таких відмінностей може полягати у специфіці самих інструментів, оскільки ISEL пропонує респондентам оцінити твердження щодо ймовірних стресових ситуацій, що і може бути причиною кращої кореляції інструмента з рівнем стресу. Проте, такі результати висвітлюють важливість розгляду різних інструментів та метрик для вимірювання соціальної підтримки, зважаючи на цілі дослідження, а також наголошують на важливості проведення комплексних досліджень для отримання більш детальних результатів.

Шляхом регресійного аналізу було з'ясовано, що соціальна підтримка виступає предиктором рівня стресу та добробуту, зокрема чим вищі показники соціальної підтримки, тим нижчий рівень стресу та вищий рівень добробуту спостерігається серед студентства. Одне із завдань цього дослідження полягало у врахуванні та дослідженні ролі екстраверсії у формуванні сприйнятті соціальної підтримки, стресу та добробуту, у зв'язку з чим було підтверджено, що екстраверти здатні повідомляти про вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки, нижчий рівень стресу та вищий рівень добробуту. Такі висновки вказують на важливість врахування індивідуальних рис особистості під час дослідження таких явищ як соціальна підтримка, стрес та добробут, оскільки цей показник також здатний впливати на отримані результати.

Щодо чинників впливу соціальної підтримки на рівень стресу та добробуту студентської молоді Києва було виявлено 3 основних джерела соціальної підтримки — підтримка від значимих інших, підтримка від сім'ї та підтримка від друзів. Всупереч очікуванням щодо ролі сім'ї як більш вагомому чиннику впливу соціальної підтримки, було виявлено, що підтримка від друзів є більш важливою для зниження рівня стресу серед студентів, а підтримка від значимих інших — для формування добробуту. Крім того, було виявлено, що матеріальна підтримка продемонструвала більш вагомий внесок у зниження рівня стресу, порівняно із емоційною та підтримкою приналежності. Проте, варто зауважити, що виділення факторів для останнього випадку відбувалось із вилученням деяких змінних та базувалось на основі власної інтерпретації, що ставить під сумнів істинність отриманих результатів.

Зважаючи на те, що дослідження не є репрезентативним, не можна стверджувати, що знайдені результати є закономірностями, які спостерігаються у генеральній сукупності — серед всієї студентської молоді Києва. Натомість, виявлені у результаті дослідження тенденції є вагомими з точки зору привернення уваги до дослідження стресу та добробуту із врахуванням таких факторів як соціальна підтримка та екстраверсія, а також набуття кращого розуміння механізму подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Любенко, Р., & Мальцева, К. (2019). Користування сайтами соціальних мереж та рівень стресу: дослідження серед студентів НаУКМА. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 2019, №3.
<https://doi.org/10.15407/sociology2019.03.159>
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: a "hidden" personality factor in coping? Journal of personality, 63(2), 189–212.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00807.x>
- Barrera, M., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. American Journal of Community Psychology, 9(4), 435–447.
<https://doi.org/10.1007/BF00918174>
- Bolger, N., Zuckerman, A., & Kessler, R. C. (2000). Invisible support and adjustment to stress. Journal of Personality and Social Psychology, 79(6), 953–961.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.953>
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. The Journal of Positive Psychology, 8(1), 65–75.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.743573>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38(5), 300-314.

<https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>

Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.

<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

<https://doi.org/10.2307/2136404>

Cohen, S., Mermelstein, R., Kamark, T., & Hoberman, H. (1985). Measuring the Functional Components of Social Support. In I. G. Sarason & B. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, Research, and Applications* (pp. 73-94).

https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_5

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr, & Martin, T. A. (2005). The NEO-PI-3: a more readable revised NEO Personality Inventory. *Journal of personality assessment*, 84(3), 261–270.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8403_05

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Finch, J. F., Barrera, M., Jr., Okun, M. A., Bryant, W. H. M., Pool, G. J., & Snow-Turek, A. L. (1997). The factor structure of received social support: Dimensionality and the prediction of depression and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(3), 323–342.

<https://doi.org/10.1521/jscp.1997.16.3.323>

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69(5), 511-520.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>

House J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Pub.

House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293–318.

<https://doi.org/10.1146/annurev.so.14.080188.001453>

International Personality Item Pool (n.d). Extraversion domain. Retrieved from

<https://ipip.ori.org/newNEODomainsKey.htm#Extraversion>

Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of urban health : bulletin of the New York Academy of Medicine*, 78(3), 458–467.

<https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>

- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press.
- <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195126709.003.0002>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland. *International journal of mental health and addiction*, 1–21.
- <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1—24.
- <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Raffaeli, M., Andrade, F. C., Wiley, A. R., Sanchez-Armass, O., Edwards, L. L., & Aradillas-Garcia, C. (2013). Stress, social support, and depression: A test of the stress-buffering hypothesis in a Mexican sample. *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 283-289.
- <https://doi.org/10.1111/jora.12006>
- Swickert, R. J., Rosentreter, C. J., Hittner, J. B., & Mushrush, J. E. (2002). Extraversion, social support processes, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 877–891.
- [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00093-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00093-9)
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and*

Clinical Psychology, 54(4), 416–423.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.416>

Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29, 377-387.

<https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>

Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress effects on depression. *International journal of mental health systems*, 8(1), 1-5.

<https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Анкета для проведення онлайн-опитування

Добрий день! Мене звати Ілона, я студентка 4-го курсу спеціальності «Соціологія». Як частину дипломної роботи, я проводжу емпіричне дослідження про соціальну підтримку та стрес серед студентської молоді Києва під час російсько-української війни.

Опитування є цілком анонімним і займе приблизно до 10 хвилин Вашого часу. Усі отримані відповіді будуть використовуватися лише у межах дипломної роботи та з дотриманням правил конфіденційності.

Буду щиро вдячна за Вашу участь та допомогу у проведенні дослідження!

БЛОК 1. ДЖЕРЕЛА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

1. У наступних твердженнях Вам потрібно обрати той варіант відповіді, який характеризує Вас найбільше. Усі питання мають шкалу від 1 до 4, де 1 – зовсім не так; 4 – абсолютно точно.

	1	2	3	4
У мене є особлива людина, яка завжди поруч, коли мені необхідна допомога				
У мене є особлива людина, з якою я можу ділитися своїми радощами та прикрощами				
Моя сім'я справді намагається допомогти мені				

Я отримую необхідну емоційну допомогу та підтримку від моєї сім'ї				
У мене є особлива людина, яка є справжнім джерелом комфорту для мене				
Мої друзі справді намагаються допомогти мені				
Я можу розраховувати на своїх друзів, коли справи йдуть не так				
Я можу поговорити з сім'єю про свої проблеми				
У мене є друзі, з якими я можу поділитися своїми радощами та прикрощами				
У моєму житті є особлива людина, яка дбає про мої почуття				
Моя сім'я готова мені допомогти у прийнятті рішень				
Я можу поговорити з друзями про свої проблеми				

БЛОК 2. ВИДИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

2. Будь ласка, вкажіть, наскільки точно кожне з нижченаведених тверджень описує Ваші типові відчуття. Усі питання мають шкалу від 1 до 4, де 1 – зовсім не так; 4 – абсолютно точно.

	1	2	3	4
Якщо я хочу поїхати в одноденну поїздку (наприклад, до села чи гір), мені важко знайти когось, хто поїде зі мною.				

Я відчуваю, що немає нікого, з ким я можу поділитися своїми найбільш приватними переживаннями та страхами.				
Якби я захворів, мені легко було б знайти когось, хто допоміг би мені з повсякденними справами.				
Є людина, до якої я можу звернутися за порадою з проблемами у моїй родині.				
Якщо я вирішу в один день піти в кіно ввечері, то легко знайду когось, хто піде зі мною.				
Коли мені потрібні поради щодо того, як вирішити особисту проблему, я знаю, до кого звернутися.				
Мене не часто запрошують робити щось разом з іншими.				
Якщо мені потрібно буде поїхати з міста на кілька тижнів, то буде важко знайти когось, хто піклуватиметься про мій будинок або квартиру (рослини, домашніх тварин, сад і т. д.).				
Якщо я захочу пообідати з кимось разом, то легко знайду когось, хто приєднається до мене.				
Якщо я залишуся в 10 милях від дому через непередбачувані обставини, то є людина, яку я можу запросити, щоб вона приїхала за мною.				
Якщо в сім'ї виникне криза, то буде важко знайти людину, яка може дати мені добрі поради щодо того, як з				

нею впоратися.				
Якщо мені потрібна допомога з переїздом в новий будинок або квартиру, то важко знайти когось, хто мені допоможе.				

БЛОК 3. РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО ДОБРОБУТУ

3. Будь ласка, вкажіть, наскільки точно кожне з нижченаведених тверджень описує Ваші відчуття в звичайний день. Усі питання мають шкалу від 1 до 4, де 1 – зовсім не так; 4 – абсолютно точно.

	1	2	3	4
Здебільшого моє життя наближене до мого ідеалу.				
Умови мого життя чудові.				
Я задоволений своїм життям.				
До цього моменту я отримав у житті ті важливі речі, які хотів.				
Якби я міг прожити своє життя знову, то майже нічого не змінив би.				

БЛОК 4. РІВЕНЬ СТРЕСУ

4. Наступний блок запитань стосується Ваших почуттів та думок протягом останнього місяця. Для кожного запитання вкажіть, як часто Ви почувалися чи думали певним чином протягом цього періоду, де 1 – майже ніколи; 4 – регулярно, дуже часто.

	1	2	3	4
Були засмучені через те, що сталося несподівано				
Відчували, що неспроможні контролювати важливі у Вашому житті речі				
Відчували себе знервованими чи в стані стресу				
Відчували себе впевненими в тому, що здатні впоратись із власними проблемами				
Відчували, що події відбувалися за Вашим планом				
Були впевнені, що не зможете справитися з усім тим, що маєте зробити				
Відчували себе здатними контролювати те, що Вас дратує				
Були впевненими, що все контролюєте				
Відчували роздратування через те, що Ви не могли контролювати				
Здавалося, що труднощі накопичуються так швидко, що Ви не можете їх подолати				

БЛОК 5. ЕКСТРАВЕРСІЯ

5. Будь ласка, вкажіть, наскільки точно кожне з нижченаведених тверджень описує Ваші відчуття в звичайний день. Усі питання мають шкалу від 1 до 4, де 1 – зовсім не так; 4 – абсолютно точно.

	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Я відчуваю себе легко та комфортно серед інших людей.				
Я легко знаходжу нових друзів.				
Я вмію вирішувати соціальні ситуації.				
Я є невід'ємною частиною вечірки.				
Я вмію зацікавити людей.				
Мені немає що сказати.				
Я залишаюсь в тіні.				
Я би сказав, що мій досвід трохи нудний.				
Я не люблю бути в центрі уваги.				
Я не люблю багато говорити.				

БЛОК 6. СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНИЙ БЛОК

Будь ласка, наостанок розкажіть трохи про себе!

6. Вкажіть, будь ласка, Вашу стать:

- Жіноча
- Чоловіча
- Інше

7. Вкажіть, будь ласка, скільки Вам повних років (цифрою) _____

8. Вкажіть, будь ласка, в якому університеті Ви навчаєтесь?

- НаУКМА
- КНУ

- КПІ
- НАУ
- НПУ імені М.П Драгоманова
- КНТЕУ
- КНЕУ
- НУБіП
- КУБГ
- Інше _____

9. Вкажіть, будь ласка, Вашу спеціальність _____

10. Вкажіть, будь ласка, Ваш рік навчання (цифрою) _____

11. Яке твердження найбільше відповідає Вашому фінансовому становищу?

- Не вистачає грошей навіть на їжу.
- Вистачає грошей на їжу, але одяг купувати вже важко.
- Вистачає грошей на їжу, одяг і можу дещо відкладати, але цього не вистачає, щоб купувати дорогі речі (такі як холодильник або телевізор).
- Можу дозволити собі купувати деякі коштовні речі (такі як телевізор або холодильник).
- Можу дозволити собі купити все, що захочу.

12. Вкажіть, будь ласка, до скількох людей Ви можете звернутись за порадою/підтримкою?

- Жодної
- 1-3
- 4-5

- Більше, ніж 6

13. На Вашу думку, більшості людей можна довіряти?

- Ні
- Швидше ні, ніж так
- Швидше так, ніж ні
- Так

Щиро дякую за участь і приділений час! Гарного дня !

ДОДАТОК Б.

Матриці факторних навантажень

Таблиця Б1. Навантаження фактору “Підтримка від значимих інших”

Змінні, що навантажують фактор	Навантаження
У мене є особлива людина, яка завжди поруч, коли мені необхідна допомога	0,880
У мене є особлива людина, з якою я можу ділитися своїми радощами та прикрощами	0,880
У мене є особлива людина, яка є справжнім джерелом комфорту для мене	0,849
У моєму житті є особлива людина, яка дбає про мої почуття	0,777

Таблиця Б2. Навантаження фактору “Підтримка від сім’ї”

Змінні, що навантажують фактор	Навантаження
Я отримую необхідну емоційну допомогу та підтримку від моєї сім’ї	0,864
Я можу поговорити з сім’єю про свої проблеми	0,844
Моя сім’я готова мені допомогти у прийнятті рішень	0,822
Моя сім’я справді намагається допомогти мені	0,804

Таблиця Б3. Навантаження фактору “Підтримка від друзів”

Змінні, що навантажують фактор	Навантаження
У мене є друзі, з якими я можу поділитися своїми радощами та прикрощами	0,876
Я можу розраховувати на своїх друзів, коли справи йдуть не так	0,842
Я можу поговорити з друзями про свої проблеми	0,836
Мої друзі справді намагаються допомогти мені	0,802

Таблиця Б4. Навантаження фактору “Інструментальна підтримка”

Змінні, що навантажують фактор	Навантаження
Якщо я залишуся в 10 милях від дому через непередбачувані обставини, то є людина, яку я можу запросити, щоб вона приїхала за мною.	0,793
Коли мені потрібні поради щодо того, як вирішити особисту проблему, я знаю, до кого звернутись	0,758
Якби я захворів, мені легко було б знайти когось, хто допоміг би мені з повсякденними справами.	0,609
Є людина, до якої я можу звернутись за порадою щодо проблем у моїй родині.	0,602

Таблиця Б5. Навантаження фактору “Підтримка приналежності”

Змінні, що навантажують фактор	Навантаження
Якщо я хочу поїхати в одноденну поїздку (наприклад, до села чи гір), мені важко знайти когось, хто поїде зі мною.	0,829
Якщо я захочу пообідати з кимось разом, то легко знайду когось, хто приєднається до мене.	0,784
Якщо я вирішу в один день піти в кіно ввечері, то легко знайду когось, хто піде зі мною.	0,707

Таблиця Б6. Навантаження фактору “Емоційна підтримка”

Змінні, що навантажують фактор	Навантаження
Якщо в сім'ї виникне криза, то буде важко знайти людину, яка може дати мені добрі поради щодо того, як з нею впоратись.	0,881
Я відчуваю, що немає нікого, з ким я можу поділитися своїми найбільшими переживаннями та страхами	0,542