

**Мазаєва Євгенія Антонівна**, здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія»

*Житомирського державного університету імені Івана Франка, Україна*

**Науковий керівник: Гавриловська Ксенія Петрівна**,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

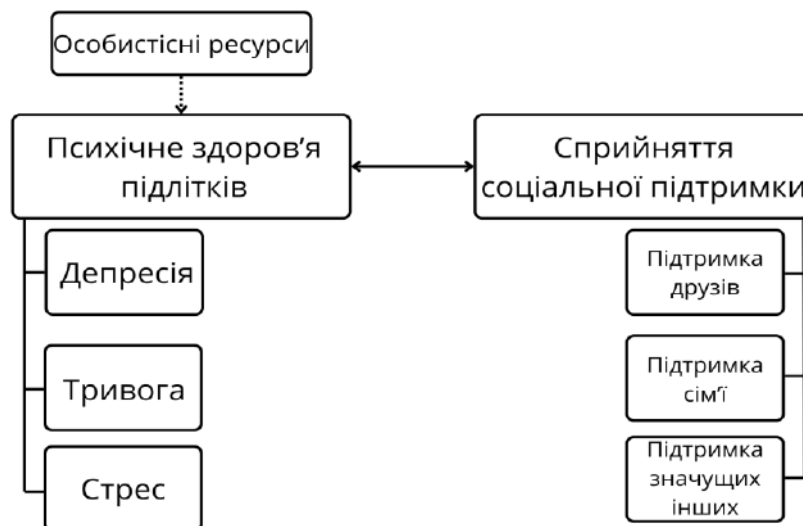
доцентка кафедри соціальної та практичної психології

*Житомирського державного університету імені Івана Франка, Україна*

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Кризові періоди та специфіка підліткового віку вимагають активізації захисних механізмів особистості. Провідну роль у збереженні психологічного добробуту відіграє соціальна підтримка, надійне оточення якої нівелює руйнівний вплив дистресу й запобігає депресивним чи тривожним станам. Вивчення захисної ролі соціальних ресурсів ґрунтується на сучасних зарубіжних дослідженнях. Лонгitudні спостереження [3] доводять, що міцні соціальні контакти є ключовим механізмом зниження емоційного дистресу підлітків. Д. Вайнберг [6] підтверджує, що соціальна впевненість формує основу психологічної резистентності, що доповнює класичну позицію Г. Зімета [7] про першочергову важливість суб'єктивного відчуття доступності допомоги.

Теоретична модель розглядає підтримку як багатовимірний ресурс, що трансформує сприйняття загрози. Поєднання високого рівня сприйнятої соціальної підтримки з індивідуальними копінг-стратегіями формує психологічну стійкість підлітків (див. Рис. 1).



**Рис. 1. Теоретична модель взаємозв'язку соціальної підтримки та психічного здоров'я підлітків**

Дослідження 80 підлітків за методикою DASS-21 (адапт. Ю. Стадник, А. Мельник) [2] виявило нормальний емоційний фон у 52,5% осіб. Легкий рівень депресії мають 13,75%, помірний – 20%, виражений – 6,25%, сильно виражений – 7,5%.

За шкалою тривоги ситуація критична: норма зафіксована лише у 32,5%, тоді як легкий рівень мають 16,25%, помірний – 8,75%, виражений – 12,5%, а сильно виражений – 30% (24 особи). Нормальний рівень стресу притаманний 43,75% учнів, легкий – 15%, помірний – 13,75%, виражений – 21,25%, сильно виражений – 6,25% (див. Рис. 2).



Рис. 2. Відсотковий розподіл рівнів вираженості депресії, тривоги та стресу

Методика MSPSS [7] (адапт. Ю. Стадник, А. Мельник) [1, с. 4] підтвердила розвинену систему зовнішніх ресурсів. Отримано такі середні значення субшкал: «значущі інші» – 5,81, «друзі» – 5,78, «сім'я» – 5,70, інтегральний індекс – 5,76. Для глибшого аналізу дані було розподілено за рівнями шкали Лайкерта [5]. Результати відображено на рис. 3.

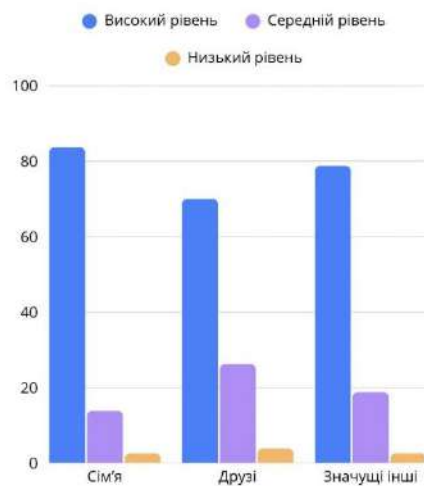


Рис. 3. Розподіл досліджуваних за рівнями сприйнятої соціальної підтримки

Розподіл свідчить про домінування високих показників. Найвищу підтримку зафіксовано в родинному колі: 83,75% підлітків мають високий рівень підтримки сім'ї, 13,75% – середній, 2,50% – низький. Субшкала «значущі інші» також має виражені результати: високий рівень відчують 78,75% опитаних, середній – 18,75%, низький – 2,50%. Ми припускаємо, що це зумовлено узагальненим поняттям «хтось», куди підлітки суб'єктивно підставляють будь-яку важливу особу (партнерів, вчителів тощо). Показники підтримки друзів значні: високий рівень виявлено у 70%, середній – у 26,25%, низький – у 3,75%. Дані відображають відкритість підлітків до світу та вміння залучати оточення для вирішення проблем.

Структурні особливості захисних ресурсів ми аналізуємо через модель BASIC Ph М. Лаад [4], яка виокремлює шість каналів: віру (B), афекти (A), соціум (S), уяву (I), когніції (C) та фізіологію (Ph). Проведений контент-аналіз засвідчив перевагу Соціального каналу (42,08%). Основним комунікативним ресурсом є однолітки (друзі, партнери) та родина (батьки, сиблінги). Низьку представленість мають Когніції (6,01%), Афект (1,91%) та Віра (0,27%), що зумовлено віковою специфікою розв'язання життєвих криз.

Результати дослідження підтверджують роль соціальної підтримки як важливої захисної системи особистості. Здатність підлітків трансформувати зовнішню допомогу у власні стратегії копіngu створює надійну основу для збереження психічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

#### Список використаних джерел:

1. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 14 с.
2. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу : методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 14 с.
3. Demkowicz O., Panayiotou M., Qualter P., Humphrey N. Longitudinal relationships across emotional distress, perceived emotion regulation, and social connections during early adolescence: A developmental cascades investigation. *Development and Psychopathology*. 2024. Vol. 36. P. 562–577.
4. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London : Jessica Kingsley Publishers, 2013. 272 p.
5. Likert R. A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*. 1932. Vol. 22, No. 140. P. 1–55.
6. Weinberg D., Stevens G. W. J. M., Peeters M., Visser K., Frankenhuis W., Finkenauer C. The role of social cognitions in the social gradient in adolescent mental health: A longitudinal mediation model. *Development and Psychopathology*. 2024. Vol. 36. P. 953–966.
7. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, No. 1. P. 30–41.