

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор Ю. О. Асєєва

(підпис)

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВЕНЬ
ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ»**

Виконавець:

студент 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗФН

_____ Нікіфорова Поліна Петрівна
/підпис/

Науковий керівник

д. психол. н., професор кафедри МППП

_____ Асєєва Ю.О.
/підпис/

Одеса 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ	11
1.1. Поняття та психологічна сутність тривожності у молодому віці.....	11
1.2. Соціальна підтримка як психологічний ресурс особистості.....	21
1.3. Взаємозв'язок соціальної підтримки та тривожності у сучасних наукових дослідженнях.....	32
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	41
2.1. Дизайн емпіричного дослідження, характеристика вибірки та методів...41	
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	45
2.3. Кореляційна структура взаємозв'язків тривожності та соціальної підтримки у молодому віці.....	58
Висновки до другого розділу	63
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ЗМЕНШЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.....	67
3.1. Соціальна підтримка як чинник психологічної профілактики тривожності.....	67
3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня соціальної підтримки у молоді.....	70
Висновки до третього розділу	73
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. У сучасних соціально-психологічних умовах молоде покоління перебуває під постійним впливом багатфакторного стресового навантаження, зумовленого соціальною нестабільністю, невизначеністю життєвих і професійних перспектив, зростанням конкурентності в освітньому та професійному середовищі, а також інтенсивною цифровізацією комунікаційного простору. Зазначені чинники істотно трансформують характер міжособистісних взаємин, змінюючи традиційні форми соціальної взаємодії та підтримки, що особливо відчутно позначається на психологічному стані молоді [69, 82].

Одним із найбільш поширених психологічних наслідків дії хронічних стресорів у молодому віці є підвищений рівень тривожності, який може набувати як ситуативного, так і стійкого особистісного характеру. Дослідження свідчать, що високий рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, академічну успішність, формування самооцінки, процес професійного самовизначення та загальну психосоціальну адаптацію особистості [49, 50, 51, 76]. У довгостроковій перспективі це підвищує ризик розвитку тривожно-депресивних розладів та зниження психологічного благополуччя молодих людей.

У цьому контексті соціальна підтримка розглядається як один із ключових ресурсів психологічної стійкості, що виконує буферну функцію щодо впливу стресу та сприяє збереженню психічного здоров'я. Згідно з буферною моделлю соціальної підтримки, наявність емоційної, інформаційної та інструментальної допомоги з боку значущих інших знижує суб'єктивну оцінку стресових подій та полегшує процес подолання труднощів [58, 59]. Соціальна підтримка також пов'язана з формуванням адаптивних копінг-стратегій, підвищенням почуття контролю над життєвими обставинами та зменшенням інтенсивності тривожних переживань [28, 78].

Разом із тим, попри наявність значного масиву наукових досліджень, присвячених ролі соціальної підтримки у забезпеченні психічного благополуччя, проблема її впливу на рівень тривожності саме у молодого покоління в умовах сучасних соціальних викликів залишається недостатньо розкритою. Особливо актуальним є вивчення не лише загального рівня соціальної підтримки, а й специфіки її джерел та суб'єктивного сприйняття молоддю, з огляду на зміну соціальних ролей, форматів комунікації та ціннісних орієнтацій у цифрову епоху [23, 30, 35, 72, 77].

У зв'язку з цим дослідження впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному вимірах. Отримані результати можуть бути використані для поглиблення наукових уявлень про психологічні механізми регуляції тривожності, а також для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я молоді та оптимізацію її міжособистісних взаємин.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена поєднанням високої соціальної значущості проблеми тривожності у молодіжному середовищі, недостатньою розробленістю питання впливу соціальної підтримки в сучасних умовах та необхідністю впровадження науково обґрунтованих підходів у практику психологічної допомоги молодому поколінню.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління, а також визначення особливостей взаємозв'язку між показниками соціальної підтримки та проявами тривожності.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності та соціальної підтримки у психологічній науці.

2. Охарактеризувати психологічні особливості тривожності у молодому віці та роль соціальної підтримки як ресурсу психічного благополуччя.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня тривожності та соціальної підтримки у молодого покоління.

4. Виявити особливості та рівень соціальної підтримки у досліджуваній вибірці молоді.

5. Проаналізувати взаємозв'язок між показниками соціальної підтримки та рівнем тривожності та сформулювати психологічні висновки і практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан молодого покоління в сучасних соціально-психологічних умовах.

Предмет дослідження – вплив соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань у роботі використовувалися такі методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблем тривожності та соціальної підтримки.

Емпіричні методи: анкетування та опитування молоді з метою збору первинних психологічних даних. З метою емпіричного дослідження застосовано наступні психодіагностичні методики: Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) в адаптації А. В. Андрющенко зі співавторами (2003), яка дозволяє оцінити рівень тривожності та депресивних проявів у осіб юнацького віку, зокрема в умовах переживання стресових і травматичних подій, у тому числі пов'язаних із воєнними діями [1, 12, 39, 49, 50]; Тест BASIC Ph (М. Лахад) для визначення провідних каналів подолання стресових ситуацій та індивідуальних ресурсів психологічної адаптації [20]; Багатовимірна шкала сприйманої соціальної підтримки (адаптація Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік) для оцінки загального рівня соціальної підтримки та її основних джерел [22].

Методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт К. Пірсона) з метою виявлення взаємозв'язків між показниками соціальної підтримки та рівнем тривожності.

Інтерпретаційні методи: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів з подальшим формулюванням психологічних висновків і практичних рекомендацій.

Застосування комплексу теоретичних, емпіричних, психодіагностичних, математико-статистичних та інтерпретаційних методів забезпечило цілісний і системний підхід до вивчення впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління. Поєднання аналізу наукових джерел із результатами емпіричного дослідження дозволило не лише теоретично обґрунтувати досліджувану проблему, але й отримати достовірні емпіричні дані щодо особливостей тривожності, ресурсів подолання стресу та рівня сприйнятої соціальної підтримки у молоді. Використання методів математико-статистичної обробки дало змогу виявити та кількісно оцінити взаємозв'язки між досліджуваними показниками, а інтерпретаційні методи сприяли глибокому осмисленню отриманих результатів і формулюванню науково обґрунтованих висновків та практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності шляхом посилення соціальної підтримки.

Вибірку склали 68 особи юнацького віку (18-24 роки), яких було поділено на дві групи порівня за гендерною ознакою, де ГЮ – особи юнацького віку чоловічої статі (32 осіб) і ГД – особи юнацького віку жіночої статі (36 осіб).

Аналіз наукових досліджень та публікацій. Проблема тривожності, психічного здоров'я та соціальної підтримки молодого покоління широко представлена у вітчизняних і зарубіжних психологічних дослідженнях, однак розглядається переважно в межах суміжних наукових напрямів.

Значний масив наукових праць присвячено вивченню феномену стресу та його психологічних наслідків, зокрема тривожних і депресивних станів (Г. Сельє, Л. Б. Наугольник, Р. Лазарус, С. Фолкман, В. М. Крайнюк, А. Т. Бек та

ін.) у межах цих досліджень тривожність розглядається як реакція на хронічні або травматичні стресори, що порушують психологічну рівновагу особистості.

Окремий напрям складають роботи, присвячені психічному здоров'ю молоді та студентської молоді, зокрема в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану (Ю. О. Асєєва, Л. М. Карамушка, О. В. Власенко, О. В. Волошок, Ю. В. Борець, І. І. Шлімакова, та ін.) [2, 3, 5, 6, 7, 8, 14]. У цих дослідженнях наголошується, що молодь є однією з найбільш вразливих соціально-вікових груп щодо зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та порушення адаптації.

Проблематика психологічної стійкості, життєстійкості та ресурсів подолання стресу також широко представлена у сучасній науковій літературі (О. Є. Блинов, Н. В. Донченко, В.Ф. Казібеков, В. М. Крайнюк, А. В. Іваницький, Б. П. Лазоренко, М. Н. Тишкова, О. М. Радіонова, Н. В. Гранкіна-Сазонова, Ф. Озбей, В. Шмаргун та ін.) [10, 11, 13, 18, 19, 35, 37, 38? 72] де соціальні ресурси, зокрема підтримка з боку значущих інших, розглядаються як важливий чинник збереження психічного благополуччя та зниження інтенсивності тривожних переживань.

Вагомий внесок у дослідження соціальної підтримки як психологічного феномену зроблено в працях, присвячених соціальним зв'язкам, соціальним очікуванням і регуляції поведінки особистості (І. Попович, П. А. Тойтс, С. Кoen, Т. А. Віллс, С. Е. Тейлор та ін.) [30, 31, 57, 58, 77, 78, 81, 83].

У контексті кризових і воєнних умов соціальна підтримка розглядається як ключовий фактор збереження психічного здоров'я цивільного населення та молоді (Ю. О. Асєєва, Дж. Герман, І. О. Кочарян, О. В. Козлова, О. В. Вдовіченко, П. В. Волошин, Л. Жарик, Н. Коляденко, Б. П. Лазоренко, К. Околотенко, Н. Нечипоренко, Н. Бездідько, О. Г. Романовський, О. М. Титаренко та ін.) [3, 6, 8, 9, 17, 19, 27, 28 36, 41]. У цих роботах підкреслюється, що дефіцит соціальної підтримки підсилює тривожні та депресивні симптоми, тоді як її наявність сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Разом із тим аналіз наукових джерел свідчить, що питання безпосереднього впливу соціальної підтримки на рівень тривожності саме у молодого покоління часто розглядається фрагментарно, або в межах загальних досліджень психічного здоров'я, або в контексті стресостійкості та життєстійкості. Недостатньо уваги приділено вивченню структури соціальної підтримки, її джерел та їхнього зв'язку з проявами тривожності у сучасних соціально-психологічних умовах.

Отже, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління залишається актуальною та потребує подальшого теоретичного й емпіричного дослідження. Це зумовлює необхідність поглибленого аналізу соціальної підтримки як психологічного ресурсу зниження тривожності та обґрунтування практичних підходів до зміцнення психічного здоров'я молоді.

Теоретична значимість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління в сучасних соціально-психологічних умовах. У роботі систематизовано наукові підходи до розуміння тривожності як психоемоційного феномену та соціальної підтримки як важливого психологічного ресурсу особистості, що дозволяє уточнити їх зміст і взаємозв'язок у межах вікової психології та психології особистості.

Отримані результати сприяють розширенню теоретичних положень щодо ролі соціального середовища та міжособистісних зв'язків у регуляції емоційних станів молоді, зокрема тривожних переживань. Дослідження доповнює наукові уявлення про структурні компоненти соціальної підтримки та їх диференційований вплив на рівень тривожності, що має значення для розвитку теорій психологічної стійкості, адаптації та психічного благополуччя особистості.

Таким чином, результати роботи можуть бути використані для подальших теоретичних досліджень у галузі психології молоді, психології стресу та соціальної психології, а також слугувати науковим підґрунтям для

розробки концептуальних моделей взаємозв'язку соціальної підтримки й тривожності в умовах соціальної нестабільності.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані в ході дослідження результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців з ментального здоров'я під час психологічного супроводу молодого покоління з підвищеним рівнем тривожності. Виявлені особливості взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та проявами тривожності можуть слугувати підґрунтям для розробки та впровадження психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження тривожних станів шляхом посилення соціальних ресурсів особистості.

Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі індивідуального та групового психологічного консультування, зокрема при роботі з молоддю в умовах соціальної нестабільності та кризових подій. Практичні рекомендації, сформульовані на основі результатів дослідження, можуть бути застосовані в освітніх закладах для формування підтримувального психологічного середовища та розвитку навичок ефективної соціальної взаємодії.

Крім того, результати роботи можуть бути використані в навчальному процесі під час викладання дисциплін психологічного профілю, а також як емпірична база для подальших наукових досліджень, спрямованих на вивчення психічного здоров'я молодого покоління та чинників його збереження.

Апробація результатів роботи

Асєєва Ю.О., Ковальська Н.А., Нікіфорова П. П. Соціальна підтримка та копінг-ресурси в регуляції тривожності молоді. *Ментальне здоров'я*. 2026. Вип. 1. С.3-8

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, рекомендацій та висновків, списку умовних скорочень, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладено на 100 сторінці

машинописного тексту, основний матеріал роботи складає – 79 сторінок, роботу ілюстровано 5 таблицями та 7 рисунками. Список літератури включає 83 джерела, з них 37 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

1.1. Поняття та психологічна сутність тривожності у молодому віці

У сучасних соціально-психологічних умовах проблема психоемоційного стану молодого покоління набуває особливої актуальності. Період молодості характеризується інтенсивними особистісними, соціальними та професійними трансформаціями, що супроводжуються підвищеними вимогами до адаптаційних можливостей особистості. Зростання рівня соціальної невизначеності, інформаційне перенавантаження, нестабільність життєвих перспектив і високі очікування щодо самореалізації створюють підґрунтя для формування емоційної напруги та внутрішньої нестійкості у молодих людей [41, 61].

У цьому контексті особливе місце посідає феномен тривожності, який виступає одним із найбільш поширених психоемоційних проявів у молодому віці. Тривожність відображає специфічну форму реагування особистості на суб'єктивно значущі труднощі та загрози й водночас слугує індикатором рівня її психологічної адаптації. Для ґрунтового аналізу впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління необхідним є звернення до теоретичного осмислення сутності тривожності, її структури, форм прояву та психологічних особливостей у молодому віці.

Тривожність є одним із базових психічних феноменів, що відіграє важливу роль у процесах адаптації особистості до умов соціального середовища. У психологічній науці тривожність розглядається як складне багатовимірне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти та проявляється у переживанні напруження, очікуванні загрози, внутрішньої невизначеності й дискомфорту [69, 76].

У загальному розумінні тривожність визначається як емоційний стан або стійка властивість особистості, що виникає у ситуаціях суб'єктивно сприйманої небезпеки, навіть за відсутності реальної загрози. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт, тривожність часто характеризується дифузністю, невизначеністю та пролонгованістю переживання [2, 4, 6, 16, 28, 32, 40, 43]. Дифузність і невизначеність відрізняє її від страху як реакції на конкретну загрозу, і підкреслює схильність особистості до переживання ситуацій як потенційно небезпечних або невизначених [16, 28, 32, 40, 43].

У міжнародних класифікаційних системах психічних розладів тривожність розглядається як базовий емоційний стан, що характеризується переживанням неспокою, внутрішнього напруження та очікування можливих негативних подій у майбутньому. Відповідно до положень DSM-5-TR та ICD-11, тривожні переживання можуть виникати як у формі нормативної адаптивної реакції, так і у вигляді клінічно значущих симптомів, які порушують повсякденне функціонування особистості [33, 42, 62, 66, 76].

Тривожність часто супроводжується вираженими соматичними та вегетативними проявами, зокрема м'язовою напругою, серцебиттям, прискореним диханням, пітливістю, підвищеною втомлюваністю, дратівливістю та порушеннями сну. Ці симптоми відображають активацію симпатичної нервової системи та є складовою загальної стресової реакції організму. У когнітивній площині тривожність асоціюється з надмірною настороженістю, труднощами концентрації уваги, схильністю до катастрофізації та постійного прогнозування негативних наслідків [5, 14, 27, 34, 49, 50, 51, 54].

З позицій когнітивної теорії А. Бека тривожність пов'язана з домінуванням дисфункційних переконань і автоматичних негативних думок, які спотворюють оцінку ситуацій як загрозливих, навіть за відсутності об'єктивної небезпеки. Саме ця когнітивна складова зумовлює пролонгований характер тривожних переживань і їх здатність негативно впливати на

повсякденну діяльність, навчання, соціальну взаємодію та професійне функціонування [50, 51].

Таким чином, у межах міжнародних підходів тривожність розглядається як інтегративний психоемоційний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та соматичні компоненти та може виступати як адаптивною реакцією на невизначеність, так і чинником дезадаптації у разі її надмірної інтенсивності або хронічного перебігу. Особливої актуальності це набуває у молодому віці, коли психоемоційна регуляція ще перебуває в процесі становлення, а зовнішні соціальні виклики можуть підсилювати тривожні реакції.

Сучасні підходи до розуміння тривожності акцентують увагу на її комплексному, інтегративному характері, у межах якого взаємодіють когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти. Згідно з трьохфакторною моделлю тривожності й депресії (Tripartite Model of Anxiety and Depression) [55], тривожні стани формуються в результаті поєднання негативного афекту, специфічної фізіологічної гіперактивації та когнітивних процесів, пов'язаних з очікуванням загрози й постійною настороженістю. У когнітивній площині це проявляється у нав'язливих думках, песимістичних очікуваннях, схильності до катастрофізації та перебільшення можливих негативних наслідків. Афективний компонент включає емоційне занепокоєння, внутрішнє напруження, відчуття небезпеки, тоді як фізіологічний рівень представлений підвищеною вегетативною активацією: м'язовою напругою, прискореним серцебиттям, порушенням дихання та іншими соматичними реакціями [55].

Такий підхід дозволяє розглядати тривожність не як ізольовану емоційну реакцію, а як динамічну психофізіологічну систему, що формується у процесі постійної взаємодії психічних і тілесних механізмів. Важливою є теза про те, що жоден із компонентів тривожності не функціонує автономно: когнітивні інтерпретації підсилюють емоційне напруження, емоційні переживання активують фізіологічні реакції, а соматичні симптоми, у свою чергу, можуть слугувати додатковими тригерами для негативних думок.

У цьому контексті тривожність набуває статусу складного психофізіологічного явища, яке суттєво впливає не лише на суб'єктивне самопочуття особистості, але й на формування її поведінкових стратегій, стиль реагування на життєві труднощі та ефективність соціальної взаємодії. Взаємодія когнітивних оцінок, емоційних переживань і фізіологічної активації зумовлює специфічні патерни реагування, які можуть як підвищувати адаптаційні можливості особистості, так і обмежувати їх за умов надмірної або тривалої тривожної напруги.

Як зазначають І. В. Потапчук та І. Д. Пасічник, тривожність у помірних межах може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму та сприяючи зосередженості, обережності й готовності до подолання складних або невизначених ситуацій. Водночас за умови підвищеної інтенсивності або хронічного перебігу тривожність втрачає свою регуляторну роль і перетворюється на чинник психологічної дезадаптації, що супроводжується зниженням рівня психічного здоров'я, порушенням саморегуляції, виснаженням адаптаційних ресурсів та формуванням дезадаптивних форм поведінки [32].

Особливої уваги у цьому зв'язку заслуговує тривожність у молодому віці, оскільки саме на цьому етапі розвитку особистості відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих цілей, професійних намірів і стабільних міжособистісних взаємин. Молодий вік характеризується високою чутливістю до соціальної оцінки, невизначеності майбутнього та вимог соціального середовища, що підвищує ймовірність виникнення тривожних переживань. У цьому віковому періоді тривожність виступає важливим регулятором поведінки, який за сприятливих умов може стимулювати адаптацію в стресових ситуаціях, однак за умов її хронізації або надмірної інтенсивності, стає джерелом психологічних труднощів і зниження якості життя [43].

За даними сучасних емпіричних досліджень, тривожні стани у молоді зумовлюються не лише індивідуально-психологічними особливостями, але й

впливом соціальних і контекстуальних чинників, серед яких особливе місце посідають невизначеність життєвих і професійних перспектив, підвищені навчальні та професійні вимоги, міжособистісні конфлікти, а також інтенсивний вплив цифрового середовища й соціальних медіа. Сукупна дія цих факторів може посилювати тривожні переживання, ускладнювати процеси емоційної регуляції та негативно позначатися на соціальній адаптації молодих людей [4].

Отже, тривожність у молодому віці постає як багатокomпонентний психологічний феномен, що формується під впливом як внутрішніх психічних механізмів, так і зовнішніх соціальних умов, у зв'язку з чим набуває особливої актуальності для наукового аналізу. Молодий вік є періодом інтенсивного становлення когнітивних схем, емоційної регуляції та тілесної чутливості, що зумовлює підвищену вразливість до стресових і невизначених ситуацій. За відсутності достатніх внутрішніх ресурсів саморегуляції та зовнішніх підтримувальних чинників, зокрема соціальної підтримки, комплексна взаємодія когнітивних, емоційних і фізіологічних компонентів може сприяти закріпленню стійких тривожних патернів реагування, які у подальшому негативно впливають на процеси адаптації, міжособистісної взаємодії та психічного благополуччя молоді особистості.

Вагомий внесок у наукове осмислення феномену тривожності належить класичній концепції Ч. Спілбергера, у межах якої запропоновано принципове розмежування двох основних форм тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної [76]. Ситуативна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову або значущу для особистості ситуацію та характеризується підвищеним напруженням, занепокоєнням і фізіологічною активацією. Вона має адаптивний характер і зникає після усунення або ослаблення дії стресора.

Натомість особистісна тривожність трактується Ч. Спілбергером як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як

потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривожності. Особи з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються підвищеною настороженістю, чутливістю до оцінки з боку соціального оточення, схильністю до негативних очікувань і труднощами у регуляції емоційних станів [76].

У молодому віці саме особистісна тривожність часто виступає психологічною передумовою формування хронічних тривожних станів, оскільки на тлі незавершеного процесу особистісного самовизначення, нестабільності життєвих орієнтирів та високої залежності від соціального контексту вона може закріплюватися як домінуючий стиль емоційного реагування. За відсутності ефективних механізмів підтримки й саморегуляції така форма тривожності знижує адаптаційні можливості молодшої особистості, ускладнює міжособистісні взаємини та підвищує ризик психоемоційної дезадаптації.

Концепція Ч. Спілбергера дозволяє не лише чітко диференціювати ситуативні та стійкі прояви тривожності, але й створює ґрунтовне теоретичне підґрунтя для аналізу чинників, що визначають їх інтенсивність, тривалість і специфіку перебігу. Розмежування реактивної та особистісної тривожності відкриває можливість розглядати тривожність не як статичну характеристику, а як динамічний психічний процес, чутливий до впливу як внутрішніх особистісних особливостей, так і зовнішніх умов життєдіяльності. У цьому контексті особливої значущості набуває дослідження ролі соціальної підтримки як одного з ключових ресурсів, здатних модифікувати рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності у молодому віці [76].

Подальше теоретичне поглиблення проблеми тривожності здійснюється в межах транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, яка акцентує увагу на процесуальному характері взаємодії особистості з середовищем [69]. Згідно з цією концепцією, тривожність розглядається не як прямий наслідок об'єктивних подій чи зовнішніх стресорів, а як результат когнітивної оцінки ситуації, у ході якої індивід інтерпретує вимоги середовища як такі, що

перевищують або потенційно можуть перевищити його адаптаційні ресурси. Центральним у цій моделі є положення про те, що саме суб'єктивна оцінка події? її значущості, загрозливості та контрольованості, що визначає емоційну реакцію особистості, зокрема рівень тривожності.

У межах транзакційного підходу Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють процеси первинної та вторинної когнітивної оцінки. Під час первинної оцінки особистість визначає, чи є подія нейтральною, позитивною або загрозливою, тоді як вторинна оцінка пов'язана з аналізом власних можливостей подолання ситуації, наявних ресурсів та потенційних стратегій реагування. Саме на етапі вторинної оцінки формується уявлення про достатність або недостатність ресурсів, що безпосередньо впливає на інтенсивність тривожних переживань [69].

З цієї позиції тривожність постає як результат дисбалансу між вимогами ситуації та сприйнятими ресурсами особистості, серед яких важливе місце посідають як внутрішні (самооцінка, рівень саморегуляції, копінг-стратегії), так і зовнішні ресурси, зокрема соціальна підтримка. Наявність підтримувального соціального оточення може істотно змінювати когнітивну оцінку ситуації, знижувати суб'єктивну значущість загрози та посилювати відчуття контролю, що, у свою чергу, сприяє зменшенню рівня тривожності.

Таким чином, поєднання підходу Ч. Спілбергера з транзакційною моделлю Р. Лазаруса та С. Фолкмана дозволяє розглядати тривожність у молодому віці як динамічний процес, що формується на перетині особистісних характеристик, когнітивних оцінок та соціальних ресурсів. Це створює теоретичні передумови для подальшого аналізу соціальної підтримки не лише як зовнішнього чинника, а як важливого психологічного ресурсу, здатного впливати на перебіг тривожних станів у молодого покоління [69, 76].

Молодий вік (приблизно 17–25 років) є особливо чутливим періодом щодо формування та прояву тривожності. Цей віковий етап характеризується інтенсивними особистісними трансформаціями, становленням ідентичності, професійним самовизначенням, перебудовою соціальних зв'язків та

зростанням відповідальності за власні життєві вибори [26, 31, 37, 61]. У поєднанні з нестабільністю соціального середовища, інформаційним перенавантаженням і високими очікуваннями щодо успішності, ці чинники створюють підґрунтя для підвищеного рівня тривожності серед молодого покоління.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів свідчать, що у молодому віці тривожність часто поєднується з такими психологічними проявами, як емоційна нестійкість, зниження впевненості у собі, труднощі саморегуляції, схильність до катастрофізації та підвищена чутливість до соціальної оцінки [10, 18, 26, 29, 31, 37, 38, 41, 46, 61]. Особливо вразливими є молоді люди, які перебувають у ситуації соціальної невизначеності або обмеженого доступу до підтримуючих міжособистісних ресурсів.

У структурі тривожності виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів: емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний (рис. 1.1)

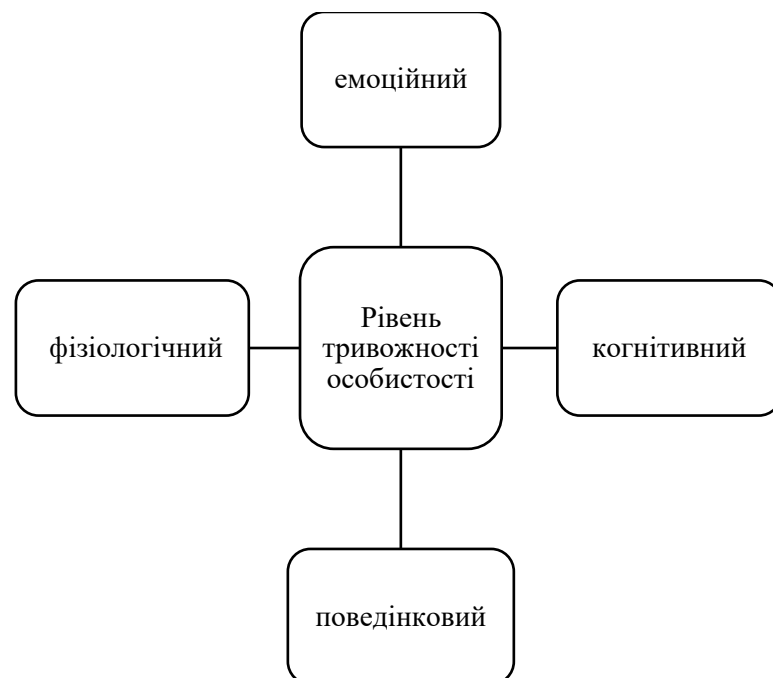


Рис. 1.1 Компоненти тривожності

Такий підхід дозволяє комплексно охарактеризувати прояви тривожності та зрозуміти механізми її впливу на психічне функціонування особистості.

Емоційний компонент тривожності проявляється у переживанні внутрішнього напруження, занепокоєння, тривалої емоційної нестабільності, відчутті невизначеної загрози та внутрішнього дискомфорту. Для молодих людей цей компонент часто супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, коливаннями настрою, труднощами у розпізнаванні та регуляції власних емоційних станів. Емоційне напруження може мати як ситуативний характер, так і закріплюватися у вигляді стійкого фону тривоги.

Когнітивний компонент тривожності пов'язаний зі специфічними особливостями мислення та оцінки ситуацій. Він включає негативні очікування щодо майбутнього, схильність до катастрофізації подій, нав'язливі думки, занижену оцінку власних можливостей і ресурсів, а також постійну спрямованість уваги на потенційні загрози. У молодому віці когнітивний компонент часто проявляється у сумнівах щодо власної компетентності, страху соціальної оцінки, невпевненості у професійному та життєвому самовизначенні, що посилює загальний рівень тривожності.

Поведінковий компонент тривожності відображає зовнішні форми реагування особистості на тривожні переживання. Він може проявлятися у вигляді унікальної поведінки, зниження соціальної та навчальної активності, відмови від прийняття рішень або, навпаки, у формі гіперконтролю, надмірної перевірки власних дій, підвищеної напруженості у спілкуванні. Для молодих людей характерним є коливання між униканням складних ситуацій і прагненням до надмірного контролю, що свідчить про пошук ефективних стратегій подолання тривожних станів.

Фізіологічний компонент тривожності проявляється у вигляді соматичних і вегетативних симптомів, таких як прискорене серцебиття, м'язова напруга, порушення сну, підвищена втомлюваність, головний біль, розлади концентрації уваги. Ці прояви відображають активацію стресової реакції організму та, за Г. Сельє, є складовою загального адаптаційного синдрому. Фізіологічні симптоми не лише супроводжують тривожність, але й

можуть підсилювати її, формуючи замкнене коло «тілесного» та «психічного» напруження [49-51, 75].

Таким чином, тривожність доцільно розглядати як цілісну, динамічну систему взаємодіючих компонентів, у межах якої емоційні переживання, когнітивні оцінки, поведінкові реакції та фізіологічні процеси перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємному впливі. Активація або дисбаланс будь-якого з цих компонентів здатні спричиняти посилення загального рівня тривожності, формуючи замкнене коло психоемоційного напруження. Особливо виразно такі процеси проявляються у молодому віці, що характеризується незавершеністю становлення системи саморегуляції, нестабільністю життєвих орієнтирів і підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та невизначеності.

У цьому контексті тривожність у молодому віці постає не лише як реакція на окремі зовнішні стресові впливи, а як складне психологічне утворення, що відображає взаємодію індивідуально-особистісних характеристик, когнітивних установок, емоційного досвіду та соціального контексту життєдіяльності. Її прояви зумовлюються як особливостями внутрішнього психічного функціонування особистості, так і умовами соціального середовища, в якому молода людина реалізує навчальні, професійні та міжособистісні завдання.

Враховуючи багатовимірну природу тривожності, її аналіз потребує комплексного підходу, що поєднує вивчення внутрішніх психологічних механізмів із дослідженням зовнішніх ресурсів регуляції психоемоційних станів. Саме таке розуміння дозволяє перейти від констатації тривожних проявів до пошуку ефективних чинників їх пом'якшення та профілактики.

Отже, усвідомлення психологічної сутності тривожності у молодому віці є важливою теоретичною передумовою для подальшого розгляду соціальної підтримки як значущого ресурсу зниження тривожних станів, оптимізації психоемоційного благополуччя та підвищення адаптаційних можливостей молоді, що зумовлює необхідність аналізу феномену соціальної підтримки.

1.2. Соціальна підтримка як психологічний ресурс особистості

Проблематика соціальної підтримки як чинника психічного благополуччя особистості має глибокі історико-наукові витоки та поступово формувалася в межах різних психологічних і соціально-психологічних напрямів. Її витоки пов'язані з еволюцією уявлень про людину як соціальну істоту, психологічне функціонування якої зумовлюється не лише індивідуальними особливостями, а й системою соціальних зв'язків, у які вона включена.

Перші концептуальні уявлення про значущість міжособистісних зв'язків для психічного стану людини простежуються в працях представників класичної соціології та соціальної філософії. Зокрема, Е. Дюркгейм у дослідженні соціальної інтеграції показав, що розрив соціальних зв'язків і ослаблення групової включеності підвищують вразливість особистості до кризових станів; М. Вебер підкреслював роль соціальних взаємодій, цінностей і норм як чинників, що організують життєвий досвід людини; Ф. Тьонніс розмежував типи соціальних відносин (спільнотні та суспільні), підкреслюючи психологічні наслідки переходу від близьких підтримувальних зв'язків до формалізованих взаємин [79, 81]. У межах філософських підходів увага до проблеми соціальної взаємопідтримки й приналежності також простежується в роботах А. Шопенгауера та Ф. Ніцше, де наголошувалося, що відчуття самотності, відторгнення або відсутність «опори» в соціальному світі здатні радикально змінювати психоемоційний стан і життєві смисли людини [71, 74].

Подальший розвиток цих ідей спостерігається у межах ранньої психологічної думки та підходів, що передували оформленню соціальної психології як окремої дисципліни. У цьому контексті важливими є положення В. Вундта [83] про значення колективних уявлень, спільних цінностей і культури як середовища психічного розвитку; а також ідеї В. Джеймса щодо

ролі соціального «Я» та соціального визнання для стабільності самооцінки й психологічної рівноваги [26, 30, 31, 35, 83].

Особливу вагу для становлення уявлень про соціальну підтримку мають концепції, що сформувалися на межі соціології та психології наприкінці XIX – на початку XX століття. Так, Ч. Кулі (концепція «дзеркального Я») підкреслював, що образ себе формується через соціальне відображення та оцінку значущих інших; Дж. Г. Мід розглядав розвиток особистості як процес інтеріоризації соціальної взаємодії та соціальних ролей [59, 70]. Водночас у психоаналітичній традиції З. Фрейд звертав увагу на роль ранніх стосунків і прихильності як основи внутрішньої стабільності, що надалі стало теоретичним підґрунтям для розвитку ідей про підтримувальні зв'язки як фактор психічного благополуччя [63].

Таким чином, ще до XX століття в гуманітарному знанні поступово склалися теоретичні передумови для подальшої концептуалізації соціальної підтримки: соціальні зв'язки почали осмислюватися як чинник, що впливає на відчуття приналежності, самооцінку, життєву стійкість і здатність особистості протистояти труднощам. Саме ці ідеї стали базою для подальших, уже системних наукових досліджень соціальної підтримки у XX столітті в межах психології стресу, адаптації та психосоматичного здоров'я.

У психологічній науці системний інтерес до феномену соціальної підтримки істотно активізувався у другій половині XX століття, що було безпосередньо пов'язано з розвитком досліджень стресу, психологічної адаптації та психосоматичних розладів. Передумовою цього стала зміна наукової парадигми, перехід від суто індивідуалістичних моделей пояснення психічних розладів до інтегративного розуміння людини як суб'єкта соціальної взаємодії, психічне благополуччя якого зумовлюється не лише внутрішніми характеристиками, а й якістю соціального середовища.

Значний внесок у формування даного напрямку зробили дослідження стресу та загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, у межах яких було показано, що хронічний стрес чинить деструктивний вплив на психічне та

соматичне здоров'я. Хоча концепція Г. Сельє зосереджувалася переважно на фізіологічних механізмах стресу, вона стала теоретичним підґрунтям для подальших психологічних досліджень, у яких увага була перенесена на соціальні та психологічні чинники адаптації [75].

Подальший розвиток проблематики соціальної підтримки відбувався у межах соціально-психологічних і психосоматичних досліджень, зокрема у працях Дж. Кассела та С. Кобба, які вперше емпірично довели, що соціальні взаємини виконують захисну (буферну) функцію щодо негативного впливу стресу на здоров'я [53, 56]. С. Кобб визначав соціальну підтримку як переконаність особистості у тому, що вона є об'єктом турботи, любові та поваги, а також належить до мережі взаємних соціальних зобов'язань. У межах цього підходу соціальна підтримка вперше була чітко концептуалізована як психологічний ресурс, а не лише як характеристика соціального оточення [53, 56].

Вагомий етап у розвитку уявлень про соціальну підтримку пов'язаний із формуванням когнітивно-ресурсного та транзакційного підходів до аналізу стресу. У працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана соціальна підтримка була інтегрована в модель когнітивної оцінки та копінг-поведінки, де розглядається як один із ключових зовнішніх ресурсів, що впливає на інтерпретацію стресової ситуації та вибір стратегій подолання. Згідно з їхньою концепцією, саме наявність або відсутність соціальної підтримки визначає, чи буде ситуація сприйматися як загрозлива, а отже, рівень тривожності та емоційного напруження [69].

Паралельно з цим у межах соціально-екологічного підходу У. Бронфенбреннер соціальна підтримка почала розглядатися як складова мікро- та мезосистеми розвитку особистості, що забезпечує відчуття безпеки, стабільності та приналежності. Такий підхід підкреслював значення сім'ї, однолітків і ширшого соціального оточення у формуванні психологічної стійкості та адаптаційних можливостей індивіда [52].

У подальших дослідженнях, зокрема у працях С. Коена та Т. Вілса, була сформульована буферна модель соціальної підтримки, згідно з якою підтримувальні соціальні зв'язки послаблюють негативний вплив стресу на психічне здоров'я, особливо в умовах високих життєвих навантажень. Ця модель отримала широке емпіричне підтвердження й стала основою для численних сучасних досліджень, присвячених взаємозв'язку соціальної підтримки, тривожності та психологічного благополуччя [57, 58, 83].

У XX столітті соціальна підтримка остаточно утвердилася в психологічній науці як самостійна наукова категорія та важливий психологічний ресурс, що відіграє суттєву роль у регуляції стресових реакцій, зниженні рівня тривожності та збереженні психічного здоров'я особистості. Саме в цей період відбувся перехід від фрагментарного, описового розуміння соціальних взаємин до системного осмислення соціальної підтримки як чинника, здатного активно впливати на психоемоційний стан людини та її адаптаційні можливості.

У другій половині XX століття соціальна підтримка почала розглядатися не лише як характеристика соціального оточення, а як динамічний психологічний ресурс, що виконує як пряму, так і буферну функцію щодо впливу стресу. Було доведено, що підтримувальні соціальні зв'язки здатні пом'якшувати негативні наслідки стресових подій, знижувати інтенсивність тривожних переживань і сприяти збереженню психічної рівноваги. Саме в цей період було закладено теоретико-методологічні засади сучасних досліджень соціальної підтримки, які дозволяють розглядати її як один із провідних чинників психоемоційної адаптації особистості.

Подальший розвиток цієї проблематики в психології пов'язаний з інтеграцією концепції соціальної підтримки у дослідження тривожності, стресостійкості, психологічної адаптації та якості життя. У межах сучасних наукових підходів соціальна підтримка розглядається не як ізольований соціальний чинник, а як важливий психологічний ресурс, що опосередковує взаємозв'язок між стресовими подіями та емоційними реакціями особистості.

Зокрема, наявність або дефіцит соціальної підтримки впливає на когнітивну оцінку ситуації, визначає суб'єктивний рівень загрозливості подій, зумовлює вибір копінг-стратегій та позначається на рівні суб'єктивного психологічного благополуччя [11, 13, 18, 19, 28, 29, 35, 37, 46].

У цьому контексті соціальна підтримка виступає як чинник, що здатний модифікувати процеси емоційної регуляції, знижувати інтенсивність негативних переживань і сприяти відновленню психологічної рівноваги. Саме тому в сучасних дослідженнях її все частіше розглядають як посередницьку ланку між зовнішніми стресорами та внутрішніми психоемоційними станами, зокрема тривожністю, що надає даному феномену особливої теоретичної та практичної значущості.

У психологічній літературі соціальну підтримку визначають як сукупність реальних або суб'єктивно сприйманих соціальних взаємодій, які забезпечують особистості відчуття прийняття, розуміння, турботи та допомоги з боку значущих інших [14, 23, 25, 30, 31]. При цьому принципово важливою є не лише об'єктивна наявність соціальних контактів, але й суб'єктивне сприйняття підтримки, тобто переконаність особистості у можливості отримати допомогу, емоційне прийняття чи практичну підтримку у складних життєвих обставинах. Саме сприймана соціальна підтримка, за даними численних емпіричних досліджень, демонструє найбільш тісні зв'язки з показниками психічного здоров'я, емоційної стабільності та загального благополуччя [14, 23, 29, 30, 37, 46].

Такий підхід дозволяє розглядати соціальну підтримку не лише як зовнішній соціальний ресурс, а як внутрішньо інтеріоризований психологічний чинник, що формує відчуття безпеки, довіри до соціального світу та впевненості у власних адаптаційних можливостях. У цьому сенсі соціальна підтримка тісно пов'язана з рівнем самооцінки, почуттям контролю над життєвими подіями та здатністю ефективно долати стресові ситуації.

Залежно від змісту та функціонального навантаження у структурі соціальної підтримки традиційно виокремлюють кілька основних форм:

емоційну, інструментальну, інформаційну та оцінювальну (рис. 1.2). Кожна з цих форм виконує специфічну роль у процесах психологічної адаптації та регуляції емоційних станів, а їх сукупна дія створює сприятливі умови для зниження рівня тривожності та підтримання психоемоційного балансу особистості.

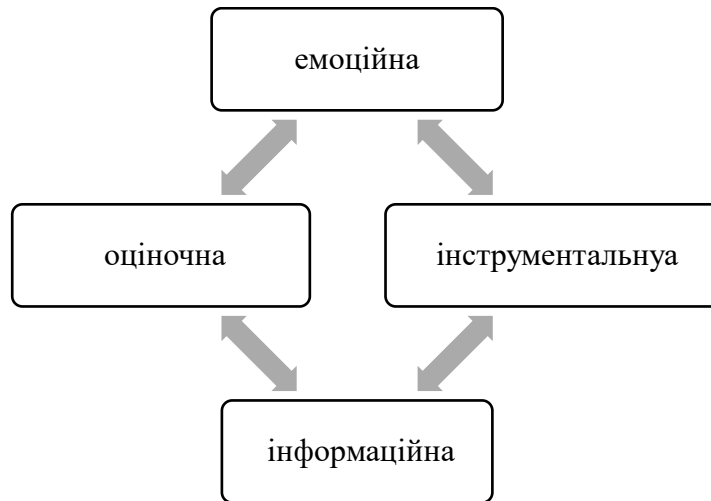


Рис. 1.2. Форми соціальної підтримки

Емоційна підтримка є однією з найбільш значущих форм соціальної підтримки та пов'язана з переживанням прийняття, емпатії, турботи, розуміння і психологічної близькості з боку значущих інших. Вона реалізується через емоційне залучення, співпереживання, вербальне та невербальне підтвердження значущості особистості. Емоційна підтримка сприяє зниженню почуття самотності, підвищенню відчуття безпеки та довіри до соціального оточення, що особливо важливо в умовах переживання тривоги. У молодому віці ця форма підтримки відіграє ключову роль у стабілізації емоційного стану, оскільки допомагає компенсувати внутрішню невпевненість і напруження, пов'язані з процесами самовизначення та соціального становлення [29, 46].

Інструментальна підтримка пов'язана з наданням конкретної практичної допомоги або матеріальних ресурсів, необхідних для подолання складних життєвих ситуацій. Вона може включати допомогу у виконанні завдань, фінансову підтримку, сприяння в організації діяльності або вирішенні

побутових і навчальних проблем. Інструментальна підтримка знижує об'єктивне навантаження на особистість, послаблює дію стресових факторів і тим самим опосередковано сприяє зменшенню тривожності. Для молодих людей ця форма підтримки є особливо значущою у періоди підвищених вимог – під час навчання, професійного становлення або адаптації до нових соціальних умов [14, 23, 25].

Інформаційна підтримка полягає у наданні порад, рекомендацій, знань та інформації, які допомагають особистості краще орієнтуватися у складних або невизначених ситуаціях. Вона сприяє формуванню більш адекватної когнітивної оцінки подій, зниженню невизначеності та підвищенню відчуття контролю над ситуацією. У контексті тривожності інформаційна підтримка відіграє важливу роль, оскільки дозволяє зменшити страх перед невідомим і сприяє вибору більш ефективних стратегій подолання труднощів. У молодому віці ця форма підтримки є особливо актуальною в ситуаціях прийняття важливих життєвих рішень, пов'язаних з освітою, професійною кар'єрою та міжособистісними стосунками.

Оціночна (або зворотна) підтримка пов'язана з наданням зворотного зв'язку, що допомагає особистості адекватно оцінювати власні дії, можливості та досягнення. Вона сприяє формуванню реалістичної самооцінки, усвідомленню сильних сторін і зон розвитку, а також корекції дезадаптивних переконань щодо власної неспроможності. Для молодих людей, які часто перебувають у стані підвищеної чутливості до соціальної оцінки, оціночна підтримка може виконувати стабілізуючу функцію, знижуючи рівень внутрішньої напруги та тривожних сумнівів щодо власної цінності та компетентності [2, 4, 7, 19, 23, 25, 37, 43, 46].

Таким чином, кожна форма соціальної підтримки виконує самотійну, але взаємодоповнювальну функцію у процесах психологічної адаптації особистості. Їх комплексна дія створює умови для зниження емоційної напруги, підвищення відчуття контролю та безпеки, а також стабілізації психоемоційного стану. У сукупності це дозволяє розглядати соціальну

підтримку як важливий ресурс зменшення тривожності та підтримання психологічного благополуччя, особливо у молодому віці.

Соціальна підтримка у сучасній психологічній науці розглядається як багатофункціональний психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію особистості до складних життєвих умов, регуляцію емоційних станів та збереження психічного здоров'я. Узагальнюючи положення класичних і сучасних досліджень, можна стверджувати, що соціальна підтримка реалізується через систему взаємопов'язаних функцій, серед яких провідне місце посідають буферна та пряма (основна) функції [23, 25, 35].

Концепція буферної функції соціальної підтримки була ґрунтовно розроблена у працях Ш. Кобба та подальше теоретично обґрунтована у межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Згідно з цією позицією, соціальна підтримка зменшує негативний вплив стресових подій на психічний стан особистості шляхом модифікації когнітивної оцінки ситуації. Р. Лазарус і С. Фолкман підкреслювали, що емоційні реакції, зокрема тривожність, виникають не стільки внаслідок об'єктивних подій, скільки в результаті їх суб'єктивної інтерпретації та оцінки власних ресурсів подолання труднощів. У цьому процесі соціальна підтримка підсилює відчуття контролю, знижує сприйняття загрозовості ситуації та сприяє вибору більш адаптивних копінг-стратегій [56, 69].

Таким чином, буферна функція соціальної підтримки проявляється насамперед в умовах підвищеного стресу, виконуючи роль психологічного «амортизатора», що знижує інтенсивність тривожних переживань, попереджає емоційне виснаження та ускладнення процесів саморегуляції. Як зазначав С. Кобб, соціальна підтримка «захищає індивіда від патогенних наслідків стресу, створюючи відчуття турботи, цінності та включеності у соціальні зв'язки» [56].

Водночас у науковій літературі обґрунтовано також пряму (основну) функцію соціальної підтримки, яка полягає у її постійному позитивному впливі на психологічне благополуччя незалежно від рівня стресового

навантаження. Цей підхід отримав розвиток у роботах К. Вілса, Ш. Коена та їхніх послідовників, які довели, що стабільні підтримувальні соціальні взаємини сприяють зниженню базового рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного образу «Я». У цьому сенсі соціальна підтримка виступає не лише реактивним, але й превентивним ресурсом, який зменшує ймовірність виникнення тривожних станів ще до появи виражених стресових подій [57, 58, 83].

Пряма функція соціальної підтримки реалізується через формування відчуття психологічної безпеки, соціальної приналежності та стабільності міжособистісних зв'язків. Регулярна взаємодія з підтримувальним соціальним оточенням створює умови для емоційної стабілізації, зниження внутрішньої напруги та підтримання психоемоційної рівноваги, що має особливе значення для молодого покоління, яке перебуває у процесі активного соціального та особистісного становлення.

Окрім буферної та прямої функцій, у сучасних психологічних дослідженнях соціальна підтримка розглядається як багатовимірний ресурс, що реалізується також через регулятивну, мотиваційну та інтегративну функції. Зазначені функції, виокремлені у працях І. В. Потапчука, І. Д. Пасічник, Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік та інших дослідників, істотно доповнюють розуміння психологічної ролі соціальної підтримки та дозволяють розглядати її вплив на особистість у ширшому контексті психоемоційної адаптації [23, 32].

Регулятивна функція соціальної підтримки полягає у сприянні процесам емоційної саморегуляції через механізми зовнішнього віддзеркалення, прийняття та нормалізації переживань. Підтримувальна взаємодія з іншими людьми дозволяє особистості вербалізувати власні емоції, отримати підтвердження їх зрозумілості та допустимості, що знижує внутрішнє напруження і сприяє більш усвідомленому контролю над емоційними реакціями. У контексті тривожності регулятивна функція соціальної підтримки проявляється у зменшенні інтенсивності тривожних переживань,

запобіганні їх генералізації та формуванні більш адаптивних способів емоційного реагування. Особливо значущою ця функція є у молодому віці, коли навички саморегуляції ще перебувають у процесі становлення і значною мірою опираються на зовнішні соціальні ресурси [14, 23, 29, 30, 31, 35, 43].

Мотиваційна функція соціальної підтримки виявляється у підтримці активності особистості, стимулюванні її зусиль у подоланні труднощів та досягненні життєво важливих цілей. Позитивне підкріплення з боку соціального оточення, схвалення, віра у можливості особистості підвищують її впевненість у власних силах та сприяють збереженню мотивації навіть у складних або стресових умовах. Для молодих людей, які часто стикаються з невизначеністю майбутнього, навчальними та професійними викликами, мотиваційна функція соціальної підтримки є важливим чинником запобігання унікальній поведінці та зниження рівня тривожності, пов'язаної з відчуттям безпорадності чи невпевненості у власній компетентності [14, 23, 29, 30, 31, 35, 43].

Інтегративна функція соціальної підтримки забезпечує формування відчуття соціальної включеності, приналежності та значущості у системі міжособистісних взаємин. Через підтримувальні соціальні зв'язки особистість інтегрується у соціальне середовище, що знижує переживання ізольованості, самотності та соціального відчуження. Саме ці стани у сучасних дослідженнях розглядаються як значущі психологічні чинники підвищення тривожності, особливо серед молодого покоління. Інтегративна функція соціальної підтримки сприяє формуванню стабільної соціальної ідентичності, підвищенню відчуття безпеки та довіри до соціального світу, що має довготривалий позитивний вплив на психоемоційний стан особистості [2, 14, 17, 23, 29, 30, 31, 35, 43].

Таким чином, соціальна підтримка постає як цілісна багаторівнева система психологічних функцій, що охоплює як ситуативні механізми зниження тривожності в умовах стресу, так і довготривалий стабілізуючий вплив на психоемоційний стан особистості. Реалізація регулятивної,

мотиваційної та інтегративної функцій доповнює буферний і прямий ефекти соціальної підтримки, формуючи комплексний ресурс психологічної адаптації.

Особливої значущості функції соціальної підтримки набувають у молодому віці, коли відбувається активне формування базових моделей реагування на труднощі, стратегій емоційної саморегуляції та системи міжособистісних зв'язків. Саме на цьому етапі розвитку особистість характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, оцінок і очікувань з боку значущого оточення. У таких умовах дефіцит соціальної підтримки може виступати істотним чинником підвищення тривожності, тоді як її наявність є важливим ресурсом психологічного благополуччя.

Недостатність підтримки з боку сім'ї, однолітків або значущих дорослих здатна посилювати переживання самотності, невпевненості та соціальної ізоляції, що, у свою чергу, підвищує ризик формування стійких тривожних станів. Натомість наявність підтримувального соціального середовища сприяє розвитку відчуття психологічної безпеки, емоційної стабільності та впевненості у власних можливостях, створюючи умови для більш ефективного подолання стресових ситуацій.

Особливої актуальності проблема соціальної підтримки набуває у контексті вивчення молодого покоління, для якого характерні інтенсивні процеси соціального становлення, формування автономності, професійного самовизначення та побудови системи значущих міжособистісних взаємин. Молодий вік часто супроводжується підвищеною невизначеністю життєвих перспектив, зростанням навчальних і соціальних вимог, а також чутливістю до соціальної оцінки, що об'єктивно підвищує ризик виникнення тривожних переживань.

В умовах соціальної нестабільності та зростання загальної невизначеності роль соціальної підтримки як ресурсу зниження тривожності та стабілізації психоемоційного стану суттєво зростає. Підтримувальні соціальні зв'язки сприяють формуванню відчуття захищеності, довіри до

соціального середовища та підвищенню адаптаційного потенціалу молоді особистості, що дозволяє ефективніше протистояти стресовим впливам.

Таким чином, соціальна підтримка постає як ключовий психологічний ресурс, що опосередковує вплив стресових чинників, сприяє ефективній емоційній саморегуляції та зниженню рівня тривожності. Її значення у молодому віці зумовлює доцільність подальшого ґрунтовного аналізу взаємозв'язку між показниками соціальної підтримки та тривожності у молодого покоління.

1.3. Взаємозв'язок соціальної підтримки та тривожності у сучасних наукових дослідженнях

У сучасній психологічній науці взаємозв'язок соціальної підтримки та тривожності розглядається як один із найбільш стійких, емпірично підтверджених і практично значущих напрямів дослідження психоемоційного благополуччя особистості. Починаючи з кінця ХХ століття, цей взаємозв'язок перебуває у фокусі міждисциплінарних досліджень, що поєднують психологію стресу, клінічну, соціальну та вікову психологію.

Узагальнення результатів численних емпіричних досліджень свідчить, що вищий рівень соціальної підтримки, насамперед сприйманої, статистично значуще пов'язаний із нижчими показниками тривожності, тоді як дефіцит підтримувальних соціальних зв'язків, переживання соціальної ізоляції та самотності виступають чинниками підвищеної уразливості до тривожних станів [49, 68, 77, 78]. Особливо стабільним є цей зв'язок у підлітковому та юнацькому віці, коли соціальне середовище відіграє провідну роль у регуляції емоційних станів і формуванні адаптивних моделей реагування.

Водночас сучасні дослідження наголошують, що взаємозв'язок між соціальною підтримкою та тривожністю не має прямолінійного характеру. Його сила та напрям залежать від низки посередницьких і модераторних чинників, зокрема когнітивної оцінки стресових подій, індивідуальних копінг-

стратегій, рівня психологічної стійкості (resilience), особливостей режиму сну, цифрової поведінки та контексту соціального середовища [73, 78]. Такий підхід дозволяє розглядати соціальну підтримку не як ізольований захисний фактор, а як елемент складної системи психологічної адаптації.

Класичною теоретичною рамкою інтерпретації взаємозв'язку соціальної підтримки та тривожності є модель «буферного ефекту» соціальної підтримки, сформульована С. Коеном та Т. Віллсом. Згідно з цією моделлю, соціальна підтримка зменшує негативний вплив стресових подій на психічний стан особистості, послаблюючи інтенсивність емоційних реакцій, зокрема тривожності, у ситуаціях високих життєвих навантажень [57, 58]. Соціальна підтримка в цьому випадку виконує роль психологічного «амортизатора», що знижує суб'єктивну загрозовість ситуації та підвищує відчуття контролю над нею.

Важливим уточненням буферної моделі є положення про те, що захисний ефект соціальної підтримки проявляється передусім тоді, коли йдеться про сприйману доступність підтримки, тобто суб'єктивну переконаність особистості у можливості отримати допомогу у разі потреби. Як показують дослідження, саме сприймана підтримка, а не лише кількість соціальних контактів чи формальна включеність у соціальні мережі, має найбільш тісний зв'язок із показниками тривожності [77, 78]. Це особливо актуально для молоді, яка може бути формально соціально активною, але водночас переживати емоційну самотність.

Поряд із буферною моделлю в сучасній психології обґрунтовано модель прямого (main effect) впливу соціальної підтримки. У межах цього підходу підтримувальні соціальні взаємини позитивно впливають на психологічне благополуччя незалежно від поточного рівня стресу, сприяючи формуванню відчуття соціальної приналежності, психологічної безпеки, стабільності міжособистісних зв'язків і позитивного образу «Я» [65, 68]. У контексті тривожності це означає, що соціальна підтримка знижує базовий рівень

емоційного напруження та тривожної настороженості навіть за відсутності виражених стресових подій.

Таким чином, модель прямого впливу дозволяє розглядати соціальну підтримку не лише як реактивний ресурс, що активується у відповідь на стрес, але і як превентивний чинник, який зменшує ймовірність виникнення тривожних станів у довготривалій перспективі. Для молодого покоління, яке перебуває у процесі соціального та особистісного становлення, поєднання буферного та прямого ефектів соціальної підтримки створює умови для більш стійкої психоемоційної адаптації та зниження ризику розвитку тривожних розладів.

Емпіричні дослідження підтверджують, що сприймана соціальна підтримка має більш тісний і стабільний зв'язок із тривожністю, ніж об'єктивні показники соціальної мережі, такі як кількість контактів або частота взаємодії [73, 78]. Особи, які відчувають себе соціально підтриманими, демонструють вищий рівень емоційної стійкості, більш адаптивні копінг-стратегії та нижчі показники хронічної тривожності, навіть за наявності об'єктивних життєвих труднощів.

Особливої уваги у сучасних дослідженнях набуває аналіз взаємозв'язку соціальної підтримки та тривожності у молодому віці. Саме цей віковий період характеризується інтенсивними процесами соціального становлення, формування автономності, професійного та особистісного самовизначення, що супроводжується підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та невизначеності майбутнього. У таких умовах дефіцит соціальної підтримки розглядається як значущий фактор ризику розвитку тривожних станів, тоді як її наявність сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню адаптаційного потенціалу молоді особистості [73, 78].

Окрім класичних підходів, сучасні дослідження вказують на те, що взаємозв'язок соціальної підтримки та тривожності опосередковується низкою додаткових чинників, зокрема особливостями копінг-поведінки, рівнем психологічної стійкості, якістю сну та цифровою соціальною активністю. Так,

надмірна віртуальна взаємодія за відсутності емоційно значущих реальних контактів може не лише не знижувати, а інколи навіть підвищувати рівень тривожності, що підкреслює важливість якісного, а не кількісного аспекту соціальної підтримки [73].

Водночас у сучасних наукових дослідженнях усе більшої уваги надається диференційованому аналізу механізмів взаємозв'язку соціальної підтримки та тривожності, з урахуванням індивідуально-психологічних і контекстуальних чинників. Доведено, що вплив соціальної підтримки на рівень тривожності не є універсальним і однаковим для всіх осіб, а значною мірою залежить від особливостей особистісної організації, попереднього досвіду міжособистісних стосунків та домінуючих стратегій психологічного реагування.

Зокрема, у низці досліджень показано, що соціальна підтримка опосередковує тривожність через копінг-стратегії, сприяючи переходу від дезадаптивних форм подолання (уникнення, румінації, катастрофізації) до більш адаптивних: проблемно-орієнтованого або емоційно-регулятивного копінгу [69, 77]. Особи, які сприймають своє соціальне оточення як підтримувальне, частіше обирають активні способи подолання труднощів, демонструють більшу впевненість у власних можливостях та нижчий рівень тривожної дезорганізації поведінки.

Важливим напрямом сучасних досліджень є також аналіз зв'язку соціальної підтримки з психологічною стійкістю (resilience). Соціальна підтримка розглядається як один із базових ресурсів формування стійкості, що забезпечує здатність особистості зберігати відносну емоційну рівновагу в умовах тривалого або повторюваного стресу. У цьому контексті тривожність постає як індикатор виснаження ресурсів адаптації, тоді як наявність підтримувального соціального середовища сприяє відновленню внутрішніх ресурсів і зниженню тривожного напруження [73, 80].

Окрему увагу в сучасних роботах приділено розрізненню джерел соціальної підтримки та їх диференційованому впливу на тривожність.

Доведено, що підтримка з боку сім'ї, однолітків і значущих дорослих може мати різну психологічну «вагу» залежно від вікового етапу та актуальних завдань розвитку. У молодому віці особливо значущою є підтримка з боку ровесників і близького соціального оточення, яка сприяє зниженню соціально зумовленої тривожності, пов'язаної з самооцінкою, соціальним прийняттям і почуттям приналежності. Водночас емоційна підтримка з боку сім'ї зберігає стабілізуючу функцію, формуючи базове відчуття безпеки та емоційної опори [77].

У контексті сучасних соціокультурних трансформацій окремим предметом досліджень став вплив цифрових форм соціальної взаємодії на рівень соціальної підтримки та тривожності. Емпіричні дані свідчать, що онлайн-взаємодія може виконувати підтримувальну функцію лише за умови її емоційної значущості та автентичності. Формальне або поверхнєве цифрове спілкування за відсутності глибоких міжособистісних зв'язків часто не компенсує дефіцит реальної соціальної підтримки й може навіть посилювати переживання самотності та тривожності [73]. Це підкреслює принципову важливість якісних характеристик соціальної підтримки для психоемоційного благополуччя.

Таким чином, сучасні дослідження демонструють, що взаємозв'язок соціальної підтримки та тривожності має багатовимірний і опосередкований характер, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Соціальна підтримка не лише безпосередньо знижує інтенсивність тривожних переживань, але й впливає на способи інтерпретації життєвих подій, вибір копінг-стратегій та формування психологічної стійкості.

Особливої значущості ці закономірності набувають у молодому віці, коли особистість перебуває у процесі активного соціального та особистісного становлення, а система психологічних ресурсів ще не є достатньо стабільною. У таких умовах соціальна підтримка виступає одним із ключових чинників, що визначають рівень тривожності та ефективність психоемоційної адаптації. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку

соціальної підтримки та тривожності у молодого покоління з урахуванням суб'єктивних і контекстуальних характеристик підтримувальних взаємин.

Висновки до першого розділу

У першому розділі нашого дослідження здійснено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз проблеми тривожності у молодому віці та соціальної підтримки як одного з ключових психологічних ресурсів її регуляції. Комплексний розгляд наукових підходів дозволив окреслити сучасне бачення тривожності як багатовимірного психологічного феномена, а соціальної підтримки, як системного чинника психоемоційної адаптації особистості.

Було встановлено, що тривожність у психологічній науці розглядається не лише як ситуативна емоційна реакція на загрозу, а як складне інтегративне утворення, яке включає емоційний, когнітивний, поведінковий і фізіологічний компоненти. Такий підхід дозволяє розглядати тривожність як результат взаємодії внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх соціальних умов. Аналіз класичних і сучасних концепцій засвідчив, що у молодому віці тривожність набуває особливої психологічної значущості у зв'язку з процесами соціального становлення, формування ідентичності, автономності та професійного самовизначення. Саме в цей період особистість характеризується підвищеною чутливістю до невизначеності, соціальної оцінки та зовнішніх вимог, що зумовлює зростання ризику розвитку тривожних станів.

Важливим теоретичним висновком є положення про те, що тривожність у молодому віці не може бути зведена виключно до індивідуально-особистісних особливостей. Вона значною мірою опосередковується соціальним контекстом, характером міжособистісних взаємин та доступністю психологічних і соціальних ресурсів. Це положення стало концептуальною

основою для подальшого аналізу соціальної підтримки як чинника, здатного модифікувати прояви тривожності та сприяти психоемоційній стабілізації.

Нами здійснено розгорнутий аналіз феномену соціальної підтримки як психологічного ресурсу особистості. Показано, що уявлення про значущість соціальних зв'язків для психічного благополуччя мають глибокі історико-наукові витоки, починаючи з класичної соціології, соціальної філософії та ранньої психологічної думки. У працях представників класичних теорій було закладено ідеї про соціальну інтеграцію, приналежність, соціальне визнання та підтримувальні взаємини як умови психологічної стабільності та життєвої стійкості особистості.

Подальший розвиток цих ідей у XX столітті, особливо в межах досліджень стресу, адаптації та психосоматичного здоров'я, призвів до концептуалізації соціальної підтримки як самостійної наукової категорії. Було доведено, що соціальна підтримка виконує не лише соціальну, а й безпосередньо психологічну функцію, впливаючи на когнітивну оцінку стресових подій, емоційні реакції та копінг-поведінку. Перехід від фрагментарного опису соціальних контактів до системного розуміння підтримки як психологічного ресурсу став методологічним підґрунтям сучасних досліджень психоемоційного благополуччя.

Обґрунтовано, що соціальна підтримка є багатовимірним феноменом, який включає емоційну, інструментальну, інформаційну та оціночну форми. Кожна з цих форм виконує специфічну роль у процесах адаптації, регуляції емоційних станів і зниження тривожності, а їх сукупна дія створює цілісну підтримувальну систему, що сприяє стабілізації психоемоційного стану особистості. Особливо наголошено на значущості сприйманої соціальної підтримки, яка, за даними численних емпіричних досліджень, має більш тісний зв'язок із показниками психічного здоров'я, ніж об'єктивна кількість соціальних контактів.

Важливим результатом теоретичного аналізу стало узагальнення функцій соціальної підтримки. Показано, що вона реалізується через буферну

та пряму (основну) функції, а також через регулятивну, мотиваційну та інтегративну функції. Буферна функція забезпечує зниження негативного впливу стресових подій на психічний стан особистості, тоді як пряма функція проявляється у стабільному позитивному впливі підтримувальних соціальних зв'язків на психологічне благополуччя незалежно від рівня стресу. Регулятивна, мотиваційна та інтегративна функції розширюють уявлення про соціальну підтримку як багаторівневий ресурс, що сприяє емоційній саморегуляції, підтримці активності та формуванню відчуття соціальної включеності.

Узагальнення результатів емпіричних робіт дозволило дійти висновку, що між рівнем соціальної підтримки та тривожністю існує стійкий негативний зв'язок: вищий рівень підтримки асоціюється з нижчими показниками тривожності, тоді як дефіцит підтримувальних взаємин підвищує ризик формування тривожних станів. Водночас підкреслено, що цей зв'язок є складним і опосередковується низкою психологічних і контекстуальних чинників, зокрема когнітивною оцінкою ситуації, копінг-стратегіями, психологічною стійкістю та особливостями соціального середовища.

Особливу увагу приділено аналізу теоретичних моделей, що пояснюють механізми впливу соціальної підтримки на тривожність. Показано, що буферна модель дозволяє пояснити зниження інтенсивності тривожних реакцій у ситуаціях високого стресу, тоді як модель прямого впливу акцентує увагу на превентивній ролі підтримувальних соціальних зв'язків у формуванні нижчого базового рівня тривожності. Сучасні інтегративні підходи розглядають соціальну підтримку як динамічний ресурс, що взаємодіє з індивідуальними характеристиками особистості та умовами соціального контексту.

Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, можна стверджувати, що соціальна підтримка є одним із ключових психологічних ресурсів зниження тривожності та підтримання психоемоційного благополуччя молоді. Її значущість зростає в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та підвищених вимог до молодого покоління.

Водночас теоретичний аналіз засвідчив наявність низки дискусійних питань, пов'язаних із механізмами реалізації підтримки, роллю її різних форм та функцій, а також індивідуальними відмінностями у сприйнятті підтримувальних взаємин.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють надійну методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку соціальної підтримки та тривожності у молодому віці. Вони обґрунтовують доцільність переходу до другого розділу роботи, присвяченого емпіричному аналізу показників соціальної підтримки та тривожності, а також виявленню їхніх взаємозв'язків з урахуванням індивідуально-психологічних та соціальних чинників.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Дизайн емпіричного дослідження, характеристика вибірки та методів

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління в сучасних соціально-психологічних умовах. Його методологічна побудова ґрунтується на положеннях сучасної психології стресу, адаптації та психоемоційного благополуччя, відповідно до яких тривожність розглядається як багатовимірне психоемоційне утворення, а соціальна підтримка, як системний психологічний ресурс, здатний модифікувати прояви тривожних станів.

Дизайн емпіричного дослідження було розроблено з урахуванням поставленої мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, а також логіки теоретичного аналізу, представленого у першому розділі роботи. Дослідження має кореляційно-аналітичний характер і передбачає виявлення взаємозв'язків між показниками сприйманої соціальної підтримки та рівнем тривожності у вибірці осіб юнацького віку.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів, що забезпечило системність збору, обробки та інтерпретації психологічних даних (рис. 2.1).



Рис. 2.1 Дизайн емпіричного дослідження

На першому етапі здійснювалася підготовча робота, яка включала уточнення методологічних підходів, відбір психодіагностичних методик відповідно до мети та завдань дослідження, а також розробку інструкцій для учасників. Особлива увага приділялася забезпеченню етичних принципів дослідження, зокрема добровільності участі, інформованої згоди респондентів, конфіденційності отриманих даних та анонімності результатів.

Другий етап був безпосередньо емпіричним і передбачав проведення анкетування та психологічного тестування осіб юнацького віку. Збір даних здійснювався в стандартизованих умовах із дотриманням єдиних інструкцій, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати дослідження.

На третьому етапі проводилася математико-статистична обробка отриманих даних із використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Це дало змогу кількісно оцінити рівні тривожності, соціальної підтримки та виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Четвертий етап передбачав інтерпретацію результатів, їх узагальнення та формулювання психологічних висновків і практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності шляхом посилення соціальної підтримки у молодому віці.

Вибірку дослідження склали 68 осіб юнацького віку у віковому діапазоні від 18 до 24 років, що відповідає сучасним психологічним уявленням про юність як період інтенсивного особистісного, соціального та професійного становлення. Саме на цьому етапі розвитку особистості відбувається формування автономності, системи життєвих цінностей, життєвих і професійних орієнтацій, а також стратегій подолання стресових ситуацій, що зумовлює підвищену чутливість молоді до соціальних впливів і психоемоційних навантажень. Цей віковий етап характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, формуванням автономності, системи життєвих цінностей і стратегій подолання труднощів, що зумовлює його особливу значущість для дослідження тривожності та соціальної підтримки.

З метою аналізу можливих гендерних особливостей досліджуваних показників вибірку було поділено на дві групи порівняння: ГЮ – група осіб юнацького віку чоловічої статі (32 особи); ГД – група осіб юнацького віку жіночої статі (36 осіб). Таке співвідношення учасників забезпечує достатню репрезентативність вибірки та дозволяє здійснювати порівняльний аналіз між гендерними групами у подальших етапах дослідження.

Віковий діапазон учасників є відносно однорідним, що дозволяє мінімізувати вплив вікового чинника на результати дослідження та зосередитися на аналізі взаємозв'язку між показниками соціальної підтримки та рівнем тривожності у молодого покоління. Така структура вибірки відповідає меті та завданням дослідження і є адекватною для виявлення психологічних закономірностей у межах обраної проблематики.

Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, були поінформовані про мету та умови участі, а також про можливість припинення участі на будь-якому етапі. Дослідження проводилося з

дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень, що гарантувало коректність і достовірність отриманих даних.

Для реалізації поставленої мети та завдань у роботі було використано комплекс взаємодоповнювальних методів, що забезпечило цілісний і системний підхід до вивчення впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблем тривожності, соціальної підтримки, психологічної адаптації та психоемоційного благополуччя. Використання цих методів дозволило сформуванати теоретичне підґрунтя дослідження, визначити ключові поняття та обґрунтувати вибір емпіричних методик.

З метою збору первинних психологічних даних було застосовано такі емпіричні методи, як метод анкетування та стандартизовані психодіагностичні методики.

Для оцінки рівня тривожності використовувалася Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) в адаптації А. В. Андрющенко зі співавторами [1, 12, 39, 49, 50]. Дана методика дозволяє диференційовано оцінити прояви тривожності та депресивних симптомів, що є особливо важливим в умовах підвищеного стресового навантаження та соціальної нестабільності. Шкала HADS широко застосовується у дослідженнях молоді, зокрема в контексті переживання кризових і травматичних подій, та характеризується високими показниками надійності й валідності.

Для вивчення індивідуальних ресурсів психологічної адаптації та провідних каналів подолання стресових ситуацій було застосовано тест BASIC Ph (М. Лахад) [20]. Дана методика дозволяє оцінити, через які психологічні канали (когнітивний, емоційний, поведінковий, соціальний, тілесний, духовний) особистість найчастіше здійснює адаптацію до стресу. Використання тесту BASIC Ph у межах даного дослідження є методологічно

виправданим, оскільки він дає змогу розглянути соціальну підтримку не ізольовано, а у взаємозв'язку з іншими адаптаційними ресурсами.

Для оцінки рівня соціальної підтримки застосовано Багатовимірну шкалу сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) в адаптації Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік [22]. Методика дозволяє визначити як загальний рівень сприйманої соціальної підтримки, так і її основні джерела (сім'я, друзі, значущі інші). Особливістю цієї шкали є акцент саме на суб'єктивному сприйнятті підтримки, що, відповідно до сучасних досліджень, має найбільше значення для психологічного благополуччя та рівня тривожності.

Для обробки результатів дослідження застосовувалися методи описової статистики (визначення середніх значень, стандартних відхилень) та кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції К. Пірсона, що дозволило виявити наявність, силу та напрям взаємозв'язків між показниками соціальної підтримки та рівнем тривожності.

Отримані результати підлягали кількісному та якісному аналізу з подальшою психологічною інтерпретацією. Інтерпретаційні методи дозволили співвіднести емпіричні дані з положеннями сучасних теорій тривожності та соціальної підтримки, а також сформулювати обґрунтовані психологічні висновки та практичні рекомендації.

Таким чином, дизайн емпіричного дослідження, характеристика вибірки та обґрунтований вибір методів забезпечили методологічну цілісність і наукову достовірність дослідження. Поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними дозволяє комплексно розглянути вплив соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління та створює надійну основу для подальшого аналізу отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження був спрямований на кількісне та якісне вивчення рівня тривожності та особливостей соціальної підтримки у молодого

покоління, а також на виявлення взаємозв'язків між відповідними психологічними показниками. Аналіз отриманих результатів дозволяє перейти від теоретичних положень, розглянутих у першому розділі, до їх практичної перевірки та конкретизації у межах досліджуваної вибірки.

В емпіричній частині нашого дослідження подано результати описової статистики за основними змінними дослідження, зокрема показниками тривожності, сприйманої соціальної підтримки та адаптаційних ресурсів подолання стресу. Окрему увагу приділено аналізу структури соціальної підтримки, її провідних джерел, а також можливих гендерних відмінностей у досліджуваних показниках. Отримані дані дають змогу охарактеризувати загальні психологічні тенденції, притаманні молодому поколінню в сучасних соціально-психологічних умовах.

Подальший аналіз спрямований на виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем тривожності та показниками соціальної підтримки з використанням кореляційного аналізу. Це дозволяє оцінити силу та напрям зв'язку між змінними, а також уточнити роль соціальної підтримки як психологічного ресурсу зниження тривожності у молодому віці. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється з опорою на положення сучасних теорій тривожності, стресу та соціальної підтримки, що забезпечує наукову обґрунтованість висновків.

На першому етапі аналізу результатів емпіричного дослідження було здійснено вивчення рівня тривожності у вибірці осіб юнацького віку. Оцінка тривожності проводилася з використанням Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) [1, 12, 39, 49, 50], що дозволяє диференційовано визначити інтенсивність тривожних проявів і є широко визнаним інструментом для дослідження психоемоційного стану молоді в умовах підвищеного стресового навантаження (табл. 2.1-2.2 та рис. 2.2-2.3).

Таблиця 2.1

Результати рівня прояву тривоги

Бали	ГЮ		ГД	
	п	%	п	%
0-7 (норма)	8	25,00	7	19,44
8-10 (субклінічна вираженість)	15	46,88	18	50,00
11 і вище (клінічна вираженість)	9	28,13	11	30,56
Всього:	32	100	36	100

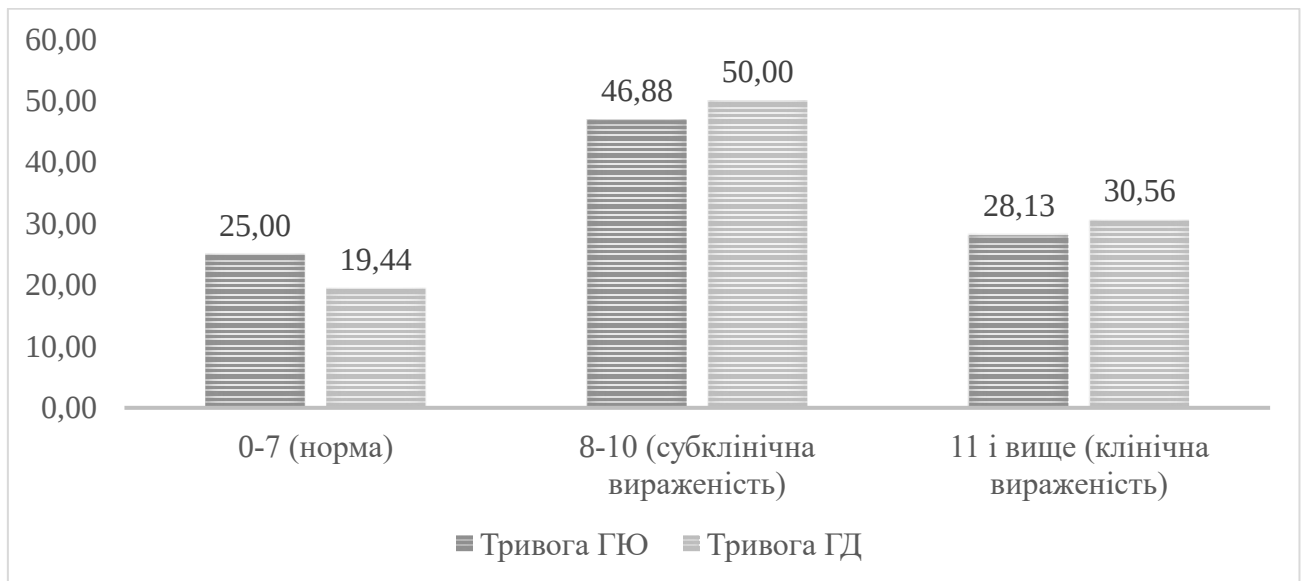


Рис. 2.2 Прояви тривоги серед молоді

Згідно з результатами емпіричного дослідження, рівень тривожності у вибірці осіб юнацького віку характеризується наявністю як нормативних, так і підвищених показників, що підтверджує актуальність проблеми тривожних проявів у молодому віці та відображає гетерогенність психоемоційного стану молодого покоління в сучасних соціально-психологічних умовах.

У групі осіб юнацького віку чоловічої статі (ГЮ) нормальний рівень тривожності (0–7 балів) було зафіксовано у 25,00 % респондентів (8 осіб), що свідчить про відносно збережену емоційну стабільність у чверті досліджуваної групи. Водночас у 46,88 % чоловіків (15 осіб) виявлено субклінічну вираженість тривожності (8–10 балів), яка може відображати стан хронічного емоційного напруження, внутрішньої настороженості та підвищеної

чутливості до стресових чинників. Клінічно виражений рівень тривожності (11 балів і вище) спостерігався у 28,13 % чоловіків (9 осіб), що вказує на суттєву частку респондентів із інтенсивними тривожними переживаннями, які потенційно можуть ускладнювати процеси психологічної адаптації та соціального функціонування.

У групі осіб юнацького віку жіночої статі (ГД) нормальні показники тривожності зафіксовано у 19,44 % респонденток (7 осіб), що є дещо нижчим показником порівняно з чоловічою групою. Субклінічний рівень тривожності виявлено у 50,00 % жінок (18 осіб), що становить найбільшу частку вибірки та може свідчити про поширеність емоційної напруги, тривожної настороженості й переживання невизначеності у повсякденному житті. Клінічно виражені тривожні прояви спостерігалися у 30,56 % респонденток (11 осіб), що є дещо вищим показником, ніж у чоловічій групі.

Порівняльний аналіз результатів дозволяє констатувати, що в обох гендерних групах домінує субклінічний рівень тривожності, який може розглядатися як маркер підвищеної психоемоційної напруги та потенційного ризику переходу до більш виражених тривожних станів за умов тривалого або інтенсивного стресового впливу. Водночас виявлена тенденція до вищої частки клінічно вираженої тривожності у жіночій групі може свідчити про більшу емоційну чутливість жінок до соціальних, міжособистісних і внутрішньо-особистісних стресорів, а також про відмінності у стилях емоційного реагування та усвідомлення власного психоемоційного стану.

Отримані гендерні відмінності можуть бути пов'язані не лише з біопсихологічними особливостями, але й із соціокультурними чинниками, зокрема різними очікуваннями щодо емоційної експресії, рівня відповідальності та способів подолання труднощів у чоловіків і жінок. Водночас результати дослідження свідчать, що як чоловіки, так і жінки юнацького віку перебувають у зоні підвищеної психоемоційної вразливості, що підкреслює необхідність подальшого аналізу ресурсів, здатних знижувати рівень тривожності, зокрема соціальної підтримки.

Таким чином, виявлені особливості рівня тривожності у досліджуваній вибірці створюють емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу ролі соціальної підтримки як потенційного психологічного ресурсу, здатного пом'якшувати тривожні прояви та сприяти стабілізації психоемоційного стану молодого покоління з урахуванням гендерних відмінностей.

Таблиця 2.2

Результати рівня прояву депресії

Бали	ГЮ		ГД	
	п	%	п	%
0-7 (норма)	11	34,38	9	25,00
8-10 (субклінічна вираженість)	16	50,00	20	55,56
11 і вище (клінічна вираженість)	5	15,63	7	19,44
Всього:	32	100	36	100

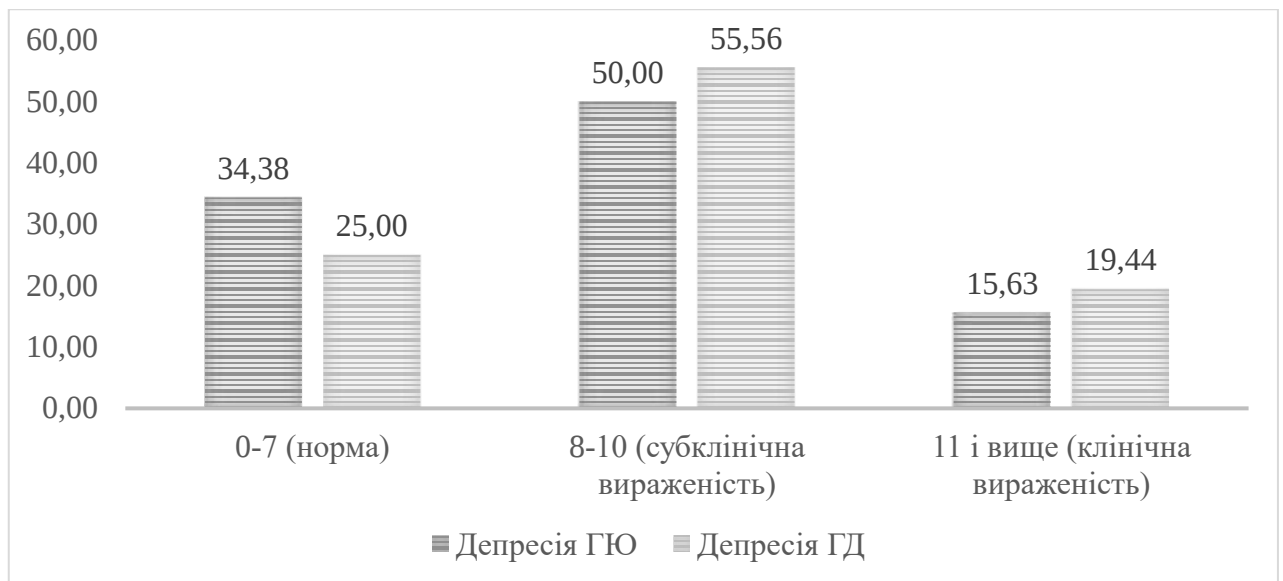


Рис. 2.3 Прояви депресії серед молоді

Аналіз показників депресивних проявів у досліджуваній вибірці осіб юнацького віку засвідчив, що переважна більшість респондентів перебуває у межах нормативних або субклінічних значень, водночас у певної частини

молодих людей виявлено клінічно значущі депресивні симптоми, що свідчить про наявність групи підвищеного психоемоційного ризику.

У групі осіб юнацького віку чоловічої статі нормальний рівень депресивних проявів (0–7 балів) зафіксовано у 34,38 % респондентів (11 осіб), що вказує на відносно збережений емоційний фон та достатній рівень життєвої активності у третини вибірки. Водночас субклінічна вираженість депресивних симптомів (8–10 балів) виявлена у 50,00 % чоловіків (16 осіб), що свідчить про поширеність зниженого настрою, емоційної втоми, зменшення мотивації або втрати інтересу до повсякденної діяльності. Клінічно виражені депресивні прояви (11 балів і вище) зафіксовано у 15,63 % респондентів (5 осіб), що може розглядатися як індикатор значних труднощів психоемоційної адаптації, які потенційно потребують психологічної підтримки або фахового втручання.

У групі осіб юнацького віку жіночої статі нормальні показники депресивних симптомів виявлено у 25,00 % респонденток (9 осіб), що є нижчим показником порівняно з чоловічою групою. Субклінічний рівень депресивних проявів зафіксовано у 55,56 % жінок (20 осіб), що становить найбільшу частку вибірки і може свідчити про хронічне емоційне виснаження, внутрішню напругу та переживання невизначеності майбутнього. Клінічно виражені депресивні симптоми виявлено у 19,44 % респонденток (7 осіб), що є дещо вищим показником порівняно з чоловічою групою.

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить, що в обох гендерних групах домінує субклінічний рівень депресивних проявів, який може розглядатися як відображення адаптаційних труднощів, притаманних юнацькому віку в умовах підвищеного соціального тиску, нестабільності та необхідності прийняття важливих життєвих рішень. Такий рівень депресивних симптомів не обов'язково має клінічний характер, проте може негативно впливати на якість життя, академічну та соціальну активність молодих людей.

Водночас вища частка клінічно значущих депресивних проявів у жіночій групі, у поєднанні з аналогічною тенденцією щодо рівня тривожності, може свідчити про підвищену емоційну вразливість жінок юнацького віку. Це

узгоджується з даними сучасних досліджень, які вказують на те, що жінки частіше схильні до внутрішньої інтерналізації стресу, глибшої рефлексії власних переживань і тривалішого емоційного реагування на стресові події. Крім того, соціокультурні очікування та гендерні ролі можуть сприяти більшій відкритості жінок у визнанні та усвідомленні власних емоційних труднощів, що також відображається у показниках самооцінювальних шкал.

У чоловічій групі відносно вищий відсоток нормативних показників депресії може свідчити про використання інших стратегій психологічної адаптації або про тенденцію до зовнішньої компенсації емоційних труднощів. Водночас значна частка субклінічних показників депресії у чоловіків указує на можливу латентність емоційного неблагополуччя, яке не завжди усвідомлюється або вербалізується, але може проявлятися у вигляді зниження життєвого тону, апатії чи емоційного відсторонення.

Таким чином, результати аналізу депресивних проявів підтверджують, що юнацький вік є періодом підвищеної психоемоційної вразливості як для чоловіків, так і для жінок, із певними гендерними відмінностями у структурі та вираженості депресивних симптомів. Виявлені тенденції корелюють із результатами аналізу рівня тривожності та підкреслюють необхідність подальшого розгляду ресурсних чинників, здатних знижувати депресивні прояви, зокрема соціальної підтримки, яка може відігравати ключову роль у стабілізації психоемоційного стану молодого покоління.

Отримані результати аналізу рівня тривожності та депресивних проявів засвідчили, що значна частина осіб юнацького віку перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження, яке проявляється як на субклінічному, так і на клінічно значущому рівнях. Це свідчить не лише про наявність емоційних труднощів, а й про актуалізацію процесів психологічної адаптації та пошуку ресурсів подолання стресових ситуацій.

У зв'язку з цим особливої ваги набуває аналіз індивідуальних механізмів подолання стресу та адаптаційних ресурсів, за допомогою яких молоді люди регулюють свій психоемоційний стан у відповідь на зовнішні та внутрішні

виклики. Саме розуміння того, через які психологічні канали (когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні, тілесні чи духовні) відбувається адаптація до стресу, дозволяє глибше інтерпретувати виявлені рівні тривожності та депресивних проявів.

З огляду на це наступним етапом емпіричного аналізу є розгляд результатів, отриманих за методикою BASIC Ph (М. Лахад) [20], яка дає змогу виявити провідні ресурси психологічної адаптації та стратегії подолання стресових ситуацій у досліджуваній вибірці. Аналіз даних за цією методикою дозволить не лише доповнити уявлення про психоемоційний стан молодого покоління, а й створити підґрунтя для подальшого осмислення ролі соціальної підтримки у структурі адаптаційних ресурсів та її взаємозв'язку з рівнем тривожності (табл. 2.3 та рис. 2.4).

Таблиця 2.3

Особливості стресоподолання за моделлю Мулі Лахадома

Модальність BasicPh	ГЮ	ГД
Віра	9,38	13,89
Афект	12,50	25,00
Соціальний	15,63	19,44
Уява	12,50	16,67
Когніція	28,13	13,89
Фізичний	21,88	11,11

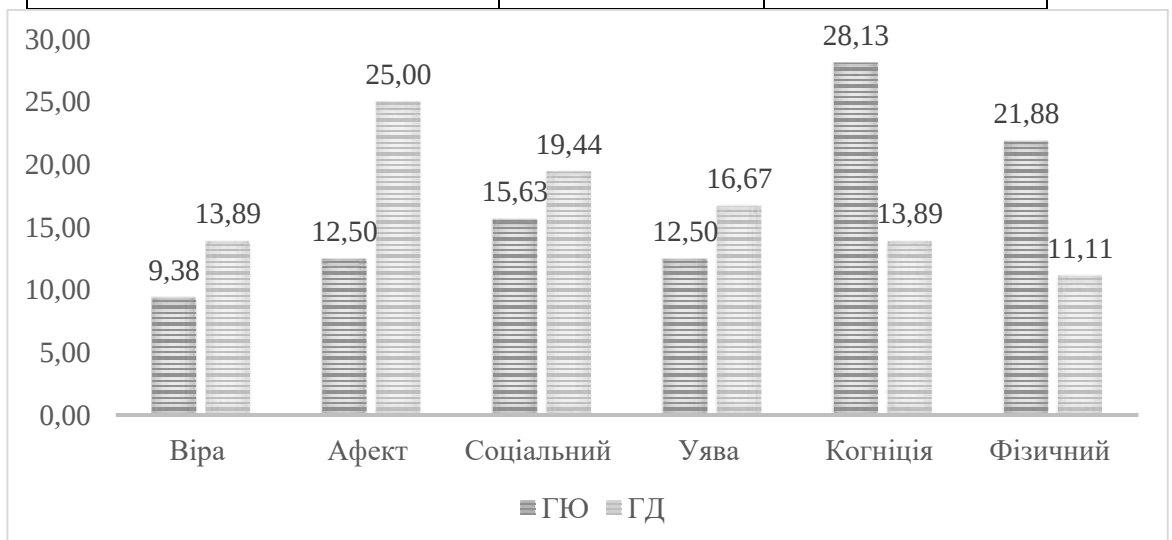


Рис. 2.4 Особливості стресоподолання сучасної молоді

Результати дослідження за методикою BASIC Ph дозволяють розкрити, через які провідні психологічні канали молоді люди здійснюють адаптацію до стресових ситуацій і регулюють психоемоційний стан. Методика виходить із уявлення про багатоканальність копінгу: за умов напруження індивід «спирається» на ті способи, які є найбільш доступними, звичними та суб'єктивно ефективними. Отримані показники демонструють виразні гендерні відмінності у структурі адаптаційних ресурсів, що важливо для подальшого аналізу взаємозв'язку підтримки та тривожності.

У групі чоловіків найбільш вираженими каналами подолання стресу є: когніція – 28,13 %; фізичний канал – 21,88 %; соціальний – 15,63 %. Такий профіль свідчить про домінування когнітивно-раціонального способу опрацювання стресу: юнаки схильні «переводити» напругу у площину аналізу, логічного осмислення, пошуку пояснень, планування, контролю ситуації. Це може виконувати захисну і стабілізуючу функцію, оскільки створює відчуття керованості й знижує хаотичність переживання.

Водночас друге місце займає фізичний канал (21,88 % респондентів), що може означати тенденцію до тілесного «розвантаження» напруги через активність, дію, рух, зміну режиму, а інколи – через соматизацію напруги (якщо ресурс рухової активності з якихось причин не реалізується). У цьому сенсі фізичний канал у чоловічій групі може виступати компенсаторним механізмом: коли емоційне проживання ускладнене, напруга «виводиться» через тіло або поведінку.

Менша вираженість афективного каналу (12,50 % респондентів) та віри (9,38 % респондентів) може свідчити про те, що у чоловічій групі емоційна регуляція частіше відбувається не через вербалізацію почуттів, а через контроль, дію або внутрішнє «збирання» себе. Це важливо врахувати в інтерпретації показників тривожності: високий когнітивний контроль інколи знижує переживання «на поверхні», але може підтримувати фонову напругу та ризик накопичення стресу.

У жіночій групі найбільш вираженими каналами подолання є: афект – 25,00 % ; соціальний – 19,44 %; уява – 16,67 %. Такий профіль відображає переважання емоційно-реляційного стилю адаптації. Провідна роль афективного каналу (25,00 % респонденток) означає, що дівчата частіше проживають стрес через емоційне реагування, осмислення власних почуттів, потребу в співпереживанні, вираження переживань або пошук емоційного полегшення. Це може бути як ресурсом (бо забезпечує емоційну розрядку й усвідомлення), так і фактором ризику (якщо емоції «закільцьовуються» у формі тривожної румінації та підсилюють напругу).

Досить високий соціальний канал (19,44 % респонденток) підкреслює, що для дівчат значущими є підтримувальні контакти, взаємодія, звернення по допомогу, «бути з кимось» у складному стані. Це добре узгоджується із сучасним розумінням соціальної підтримки як одного з ключових ресурсів зниження тривожності саме у молодому віці.

Підвищена роль уяви (16,67 % респонденток) і віри (13,89 % респонденток) може свідчити про активізацію внутрішніх смислових і образних механізмів адаптації: фантазійне моделювання виходів, символічна переробка напруги, опора на цінності, віру, надію, сенси. Це часто є важливим ресурсом у ситуаціях невизначеності, коли прямий контроль над обставинами обмежений.

Разом з тим нижчі показники фізичного каналу (11,11 % респонденток) можуть означати, що тілесна розрядка напруги використовується рідше, і тому емоційне напруження може довше «утримуватися» на рівні переживань, що потенційно пов'язано з вищими рівнями тривожності в жіночій групі (за даними HADS).

Отримані результати чітко демонструють дві різні адаптаційні конфігурації: у чоловіків домінують когнітивний та фізичний канали (раціоналізація + дія/тілесна розрядка), а у жінок домінують афективний та соціальний канали (емоційне проживання + взаємодія/підтримка). Це може свідчити про відмінності у стилі психологічної саморегуляції: чоловіки

частіше «стабілізують» себе через контроль, планування, дію, утримування переживань у межах керованості; жінки частіше «стабілізують» себе через емоційну обробку переживань і соціальну взаємодію, що водночас робить їх більш чутливими до дефіциту підтримки. Важливо підкреслити: жоден стиль не є «кращим» або «гіршим» – це різні механізми адаптації. Однак вони мають різні ризики: за домінування когнітивного контролю може підвищуватися внутрішня напруга, якщо емоції не отримують адекватної переробки; за домінування афективного каналу може зростати ризик генералізації тривоги, якщо відсутні достатні зовнішні ресурси підтримки або ефективні навички саморегуляції.

Таким чином, аналіз даних за методикою BASIC Ph засвідчив, що у досліджуваній вибірці молодого покоління існують виразні гендерні особливості адаптаційних ресурсів і способів подолання стресу. У групі юнаків провідними каналами є когнітивний і фізичний, що відображає орієнтацію на раціональне осмислення ситуації, контроль і дієву-тілесну регуляцію напруги. У групі дівчат домінують афективний і соціальний канали, що свідчить про емоційно-комунікативну спрямованість адаптації, більшу роль переживання, взаємодії та потреби у підтримувальному середовищі.

Виявлена структура каналів подолання створює важливе підґрунтя для наступного етапу аналізу, дослідження соціальної підтримки як ресурсу, оскільки результати демонструють, що для значної частини респондентів (особливо у жіночій групі) саме соціальний канал адаптації має суттєву роль, а отже, рівень і якість сприйманої підтримки можуть бути критично значущими для зниження тривожності та профілактики депресивних проявів.

Після аналізу рівня тривожності, депресивних проявів та провідних каналів психологічної адаптації за методикою BASIC Ph, логічним є звернення до вивчення сприйманої соціальної підтримки як одного з ключових психологічних ресурсів, що опосередковує психоемоційний стан молодої особистості. Саме суб'єктивне відчуття наявності підтримувального соціального оточення, згідно з сучасними науковими уявленнями, має

вирішальне значення для зниження тривожності, стабілізації емоційного стану та формування адаптаційної стійкості у молодому віці.

У зв'язку з цим на наступному етапі емпіричного аналізу було здійснено дослідження рівня сприйманої соціальної підтримки за допомогою Багатовимірної шкали сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) [22], що дозволило оцінити як загальний рівень підтримки, так і її основні джерела: сім'ю, друзів та значущих інших (табл. 2.4)

Таблиця 2.4

Сприйняття соціальної підтримки молоддю

Показники MSPSS (0–6)	ГЮ (n=32) M±SD	ГД (n=36) M±SD	Вся вибірка (N=68) M±SD
Сім'я	3,25 ± 1,10	4,05 ± 0,95	3,67 ± 1,05
Друзі	3,45 ± 1,00	4,35 ± 0,85	3,93 ± 0,98
Близькі люди (значущі інші)	3,10 ± 1,15	4,00 ± 1,00	3,58 ± 1,12
Загальна сприймана соціальна підтримка	3,27 ± 0,88	4,13 ± 0,82	3,73 ± 0,90

Аналіз узагальнених показників сприйманої соціальної підтримки у досліджуваній вибірці засвідчив наявність помітних гендерних відмінностей як у загальному рівні підтримки, так і в оцінці її окремих джерел.

У цілому по вибірці середній показник загальної сприйманої соціальної підтримки становить $3,73 \pm 0,90$ бала, що відповідає середньому рівню підтримки та свідчить про наявність у більшості респондентів базового відчуття соціальної включеності та доступності допомоги.

Водночас у жіночій групі (ГД) цей показник є істотно вищим ($4,13 \pm 0,82$), ніж у чоловічій групі (ГЮ) ($3,27 \pm 0,88$). Така різниця вказує на те, що жінки юнацького віку більшою мірою усвідомлюють і переживають наявність соціальної підтримки, а також частіше інтегрують соціальні взаємини у структуру власного психологічного благополуччя.

Показники сімейної підтримки демонструють чітко виражену гендерну асиметрію. У жіночій групі середній бал за шкалою «Сім'я» становить $4,05 \pm 0,95$, тоді як у чоловічій – $3,25 \pm 1,10$, це може свідчити про те, що для жінок сім'я частіше виступає емоційно значущим джерелом безпеки, прийняття та стабільності, тоді як чоловіки, навіть за наявності сімейних контактів, можуть меншою мірою сприймати їх як психологічну опору.

З психологічної точки зору, така різниця може бути пов'язана з гендерно зумовленими особливостями соціалізації, відповідно до яких жінки частіше орієнтовані на емоційне включення та підтримувальні взаємини в межах сімейної системи.

Найвищі середні показники у всій вибірці зафіксовано за шкалою «Друзі» ($3,93 \pm 0,98$), що підкреслює провідну роль дружніх стосунків у молодому віці як ключового ресурсу соціальної підтримки.

При цьому у жіночій групі цей показник є суттєво вищим ($4,35 \pm 0,85$) порівняно з чоловічою ($3,45 \pm 1,00$), це свідчить про те, що для жінок міжособистісні стосунки з ровесниками мають не лише соціальну, а й виражену емоційно-регулятивну функцію, забезпечуючи можливість обміну переживаннями, отримання емпатії та психологічного розвантаження. Для чоловіків дружні зв'язки, ймовірно, частіше мають інструментальний або діяльнісний характер і рідше усвідомлюються як джерело емоційної підтримки.

Аналогічна тенденція простежується і щодо шкали «Близькі люди (значущі інші)». У жіночій групі середній показник становить $4,00 \pm 1,00$, тоді як у чоловічій – $3,10 \pm 1,15$, це може вказувати на більшу значущість романтичних або емоційно близьких стосунків для жінок у контексті переживання підтримки, тоді як чоловіки частіше демонструють дистанційоване або менш рефлексивне ставлення до таких джерел соціальної опори.

Отримані результати свідчать про те, що жінки юнацького віку характеризуються вищим рівнем сприйманої соціальної підтримки за всіма

основними джерелами, однак саме у цій групі було зафіксовано й вищі показники тривожності та депресивних проявів. Це дозволяє припустити, що для жінок соціальна підтримка має переважно емоційно-компенсаторний характер: вона активно переживається та усвідомлюється, проте не завжди повністю нейтралізує високий рівень внутрішнього емоційного напруження.

У чоловічій групі нижчі показники сприйманої соціальної підтримки можуть поєднуватися з тенденцією до самотійного когнітивного або поведінкового подолання труднощів, що узгоджується з домінуванням когнітивного та фізичного каналів адаптації за методикою BASIC Ph. Така стратегія може знижувати рівень відкритої тривожності, але водночас обмежувати використання соціальних ресурсів у ситуаціях психоемоційного навантаження.

У цілому результати за методикою MSPSS підтверджують, що соціальна підтримка є багатовимірним і гендерно зумовленим психологічним ресурсом, який по-різному інтегрується у структуру психоемоційного благополуччя молодих чоловіків і жінок. Це створює важливе підґрунтя для подальшого аналізу кореляційних зв'язків між показниками соціальної підтримки та рівнем тривожності.

2.3. Кореляційна структура взаємозв'язків тривожності та соціальної підтримки у молодому віці

Поглиблене розуміння психологічної природи тривожності у молодому віці потребує не лише аналізу рівнів її прояву та окремих чинників впливу, а й виявлення системи взаємозв'язків між основними психологічними змінними, що визначають психоемоційний стан особистості. У цьому контексті особливої наукової цінності набуває аналіз кореляційної структури взаємозв'язків між тривожністю та соціальною підтримкою як ключовим соціально-психологічним ресурсом адаптації.

Кореляційний підхід дозволяє перейти від фрагментарного опису окремих показників до системного осмислення їх взаємодії, виявити характер, напрям і силу зв'язків між тривожністю, різними джерелами соціальної підтримки та пов'язаними психологічними змінними. Саме такий підхід дає змогу встановити, які компоненти соціальної підтримки мають найбільше значення для регуляції тривожних проявів у молодому віці, а також визначити потенційні психологічні механізми, через які соціальне оточення опосередковує психоемоційний стан молоді.

Аналіз кореляційної структури є особливо актуальним для дослідження молодого покоління, оскільки цей віковий період характеризується високою чутливістю до соціальних впливів, активним формуванням системи міжособистісних зв'язків і водночас підвищеним ризиком розвитку тривожних станів. Виявлення закономірностей взаємозв'язку між рівнем тривожності та сприйманою соціальною підтримкою дозволяє не лише поглибити теоретичні уявлення про роль соціальних ресурсів у психоемоційній адаптації молоді, а й створює підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зниження тривожності та зміцнення психологічного благополуччя.

Надалі нами здійснено аналіз кореляційної структури взаємозв'язків між показниками тривожності, соціальної підтримки та пов'язаними психологічними характеристиками, що дозволяє системно оцінити їх роль у формуванні психоемоційного стану осіб юнацького віку та уточнити значущість соціальної підтримки як ресурсу психологічної стабільності. (табл. 2.5)

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця за К. Пірсоном

	A	D	FAM	FR	SIG	SUP	FAI	AFF	SOC	IMG	COG	PHY
A	1	0,62**	-0,41**	-0,45**	-0,38**	-0,48**	-0,28	0,44**	-0,36**	-0,18	0,30	0,26
D	0,62**	1	-0,46**	-0,42**	-0,44**	-0,50**	-0,33**	0,39**	-0,40**	-0,22	0,27	0,24
FAM	-0,41**	-0,46**	1	0,49**	0,52**	0,78**	0,28*	-0,18	0,25	0,12	-0,06	-0,05
FR	-0,45**	-0,42**	0,49**	1	0,55**	0,81**	0,18	-0,22	0,38**	0,16	-0,1	-0,08

SIG	-0,38**	-0,44**	0,52**	0,55**	1	0,76**	0,24	-0,2	0,26	0,14	-0,08	-0,06
SUP	-0,48**	-0,50**	0,78**	0,81**	0,76**	1	0,30	-0,25	0,35**	0,18	-0,11	-0,09
FAI	-0,28	-0,33**	0,28	0,18	0,24	0,30	1	-0,1	0,15	0,18	0,2	0,05
AFF	0,44**	0,39**	-0,18	-0,22	-0,2	-0,25	-0,1	1	-0,2	0,12	0,25	0,22
SOC	-0,36**	-0,40**	0,25	0,38**	0,26	0,35**	0,15	-0,2	1	0,1	-0,05	-0,08
IMG	-0,18	-0,22	0,12	0,16	0,14	0,18	0,18	0,12	0,1	1	0,18	0,05
COG	0,30	0,27	-0,06	-0,1	-0,08	-0,11	0,2	0,25	-0,05	0,18	1	0,30
PHY	0,26	0,24	-0,05	-0,08	-0,06	-0,09	0,05	0,22	-0,08	0,05	0,30*	1

Примітка: A – HADS-A (тривожність); D – HADS-D (депресія); FAM – MSPSS «Сім'я»; FR – «Друзі»; SIG – «Значущі інші»; SUP – загальна MSPSS; FAI – BasicPh «Віра»; AFF – «Афект»; SOC – «Соціальний»; IMG – «Уява»; COG – «Когніція»; PHY – «Фізичний».

** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$ (орієнтовно для $N \approx 68$)

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом К. Пірсона дозволив виявити суттєві закономірності у взаємозв'язках між показниками тривожності, депресивних проявів, сприйманої соціальної підтримки та провідними каналами подолання стресу за методикою BASIC Ph. Отримані результати засвідчують системний характер взаємодії досліджуваних психологічних конструктів і підтверджують доцільність їх комплексного аналізу в межах дослідження психоемоційного стану молоді.

Установлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між показниками тривожності та депресивних проявів за шкалою HADS ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), що свідчить про тісну взаємопов'язаність тривожних і депресивних симптомів у досліджуваній вибірці та вказує на наявність спільного емоційного дистресу, характерного для осіб юнацького віку в умовах підвищеної соціальної та психологічної напруги. Отриманий результат узгоджується з положеннями сучасних психологічних концепцій щодо високої коморбідності тривожних і депресивних станів у молодому віці.

Особливої уваги заслуговують взаємозв'язки між показниками сприйманої соціальної підтримки та рівнем тривожності й депресивних

проявів. Виявлено стійкі негативні кореляційні зв'язки між загальним рівнем сприйманої соціальної підтримки та показниками тривожності ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$) і депресивних проявів ($r = -0,50$; $p \leq 0,01$), це свідчить про те, що зростання суб'єктивного відчуття підтримки з боку соціального оточення асоціюється зі зниженням інтенсивності тривожних і депресивних симптомів.

Аналіз окремих джерел соціальної підтримки показав, що для тривожності найбільш вираженими є негативні зв'язки з підтримкою з боку друзів ($r = -0,45$; $p \leq 0,01$), дещо меншою мірою – з підтримкою сім'ї ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$) та значущих інших ($r = -0,38$; $p \leq 0,01$), що може свідчити про провідну роль референтної групи однолітків у регуляції тривожності в юнацькому віці, коли міжособистісні контакти з ровесниками набувають особливої психологічної значущості.

Щодо депресивних проявів, негативні кореляції з усіма джерелами соціальної підтримки мають близькі за силою значення (r від $-0,42$ до $-0,46$; $p \leq 0,01$), що вказує на важливість цілісної підтримувальної мережі для профілактики депресивних тенденцій. Отже, у випадку депресивних проявів вирішальне значення має не окреме джерело підтримки, а загальна стабільність і доступність соціальних взаємин.

Результати кореляційного аналізу за методикою BASIC Ph дозволили уточнити психологічні механізми, через які соціальна підтримка та індивідуальні ресурси опосередковують рівень тривожності й депресії.

Виявлено позитивні кореляції між афективним каналом подолання стресу та рівнем тривожності ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$) і депресивних проявів ($r = 0,39$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що домінування емоційно насичених, недостатньо регульованих реакцій у стресових ситуаціях пов'язане з підвищенням психоемоційного напруження та зростанням симптомів емоційного неблагополуччя.

Натомість соціальний канал копіngu демонструє негативні зв'язки з показниками тривожності ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$) і депресії ($r = -0,40$; $p \leq 0,01$), а також позитивно корелює з загальним рівнем сприйманої соціальної

підтримки ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), що дозволяє розглядати соціальний канал як адаптивний механізм подолання стресу, який сприяє зниженню психоемоційного напруження через активне залучення підтримувальних міжособистісних ресурсів.

Когнітивний канал подолання стресу продемонстрував помірні позитивні кореляції з показниками тривожності ($r = 0,30$; $p \leq 0,05$) та депресивних проявів ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$). Отримані результати можуть свідчити про те, що у досліджуваній вибірці когнітивні стратегії подолання стресу часто набувають форми надмірного контролю, румінацій та тривожного прогнозування, що, замість зниження напруження, сприяє його посиленню.

Окремої уваги заслуговує канал «віри», який виявив негативні кореляції з тривожністю ($r = -0,28$; $p \leq 0,05$) та депресивними проявами ($r = -0,33$; $p \leq 0,01$), а також позитивний зв'язок із загальним рівнем соціальної підтримки ($r = 0,30$; $p \leq 0,05$), що свідчить про роль ціннісно-смыслових орієнтацій як додаткового психологічного ресурсу стабілізації емоційного стану та зниження дистресу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що соціальна підтримка виступає одним із ключових психологічних ресурсів зниження тривожності та депресивних проявів у молодому віці. Високий рівень сприйманої соціальної підтримки, особливо з боку друзів та значущого соціального оточення, асоціюється зі зменшенням інтенсивності психоемоційного дистресу. Водночас домінування афективних та надмірно когнітивізованих копінг-стратегій пов'язане з підвищенням рівня тривожності й депресивних проявів.

Отримані дані свідчать про системний характер взаємодії між соціально-психологічними ресурсами та психоемоційним станом молоді й обґрунтовують доцільність спрямування профілактичних і корекційних заходів на посилення соціальної підтримки та розвиток більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління було спрямовано на кількісне та якісне вивчення психоемоційного стану осіб юнацького віку, особливостей їхніх адаптаційних ресурсів, структури сприйманої соціальної підтримки, а також аналіз системи взаємозв'язків між зазначеними показниками.

Проведене дослідження має кореляційно-аналітичний характер і ґрунтується на поєднанні стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволило комплексно охарактеризувати досліджуване явище та перейти від описового аналізу до системного осмислення психологічних закономірностей.

Результати дослідження рівня тривожності за шкалою HADS засвідчили, що психоемоційний стан молодого покоління характеризується високою поширеністю підвищених тривожних проявів. У переважної більшості респондентів зафіксовано субклінічний або клінічно виражений рівень тривожності, що свідчить про наявність фонові емоційної напруги та стану підвищеної тривожної настороженості, характерної для сучасних соціально-психологічних умов.

Домінування субклінічного рівня тривожності в обох гендерних групах дозволяє інтерпретувати його як індикатор адаптаційного напруження, що не завжди усвідомлюється як патологічне, але суттєво впливає на якість життя, міжособистісні взаємини та ефективність саморегуляції. Водночас значна частка респондентів із клінічно вираженою тривожністю свідчить про наявність групи підвищеного психоемоційного ризику, яка потребує особливої уваги з боку психологічної профілактики та підтримки.

Гендерний аналіз показав, що у жіночій групі дещо вищими є як показники субклінічної, так і клінічно вираженої тривожності. Це узгоджується з сучасними емпіричними даними щодо більшої емоційної чутливості жінок, їхньої схильності до інтерналізації стресу та глибшої рефлексії власних переживань. У чоловічій групі спостерігається відносно

більша частка нормативних показників, що може свідчити про використання інших механізмів адаптації, зокрема когнітивного контролю або поведінкової компенсації.

Аналіз депресивних проявів показав подібну структуру розподілу: переважання субклінічних симптомів у поєднанні з наявністю клінічно значущих показників у частини вибірки. Це дозволяє розглядати юнацький вік як період підвищеної емоційної вразливості, у межах якого депресивні прояви часто мають латентний, «маскований» характер і можуть тривалий час залишатися поза фокусом уваги.

Вища частка клінічно виражених депресивних симптомів у жіночій групі у поєднанні з підвищеною тривожністю свідчить про формування комплексного емоційного дистресу, що може бути пов'язано із накопиченням емоційної напруги, хронічним переживанням невизначеності та високою залежністю від якості соціальних взаємин.

Результати, отримані за методикою BASIC Ph, дозволили виявити суттєві гендерні відмінності у структурі подолання стресових ситуацій та психологічної адаптації. У чоловічій групі домінують когнітивний і фізичний канали подолання, що вказує на орієнтацію на раціональне осмислення ситуації, контроль, планування, а також на тілесну або поведінкову розрядку напруги. Така конфігурація може забезпечувати відносну зовнішню стабільність, проте водночас не завжди сприяє глибокій емоційній переробці переживань.

У жіночій групі провідними каналами адаптації є афективний і соціальний, що відображає емоційно-реляційний стиль подолання стресу. Це означає, що переживання стресових подій у жінок значною мірою пов'язане з емоційною реакцією та зверненням до міжособистісної підтримки. Такий стиль є ресурсним за умови достатньої доступності підтримувального середовища, але водночас підвищує уразливість до тривожності у випадку дефіциту або нестабільності соціальних зв'язків.

Таким чином, результати BASIC Ph підтверджують, що способи подолання стресу тісно пов'язані з рівнем тривожності та залежать від домінуючих адаптаційних каналів, які мають виражене гендерне забарвлення.

Дослідження сприйманої соціальної підтримки засвідчило, що загальний рівень підтримки у вибірці перебуває в межах середніх значень, проте має чітко виражені гендерні відмінності. Жінки юнацького віку демонструють вищі показники сприйманої соціальної підтримки за всіма джерелами: сім'єю, друзями та значущими іншими. Це свідчить про більшу інтегрованість соціальних взаємин у структуру їхнього психологічного благополуччя та про більшу роль міжособистісних контактів у регуляції емоційного стану.

У чоловічій групі нижчі показники сприйманої підтримки можуть відображати тенденцію до автономності та самостійного подолання труднощів, що узгоджується з домінуванням когнітивного і фізичного каналів адаптації.

Водночас поєднання вищого рівня соціальної підтримки з підвищеними показниками тривожності у жіночій групі дозволяє припустити, що соціальна підтримка виконує не лише буферну, а й компенсаторну функцію, не завжди повністю нейтралізуючи внутрішню емоційну напругу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісного позитивного зв'язку між тривожністю та депресивними проявами, що свідчить про їхню спільну емоційну основу та коморбідний характер у молодому віці. Було виявлено стійкі негативні кореляційні зв'язки між рівнем сприйманої соціальної підтримки та показниками тривожності й депресії, що підтверджує її роль як психологічного ресурсу зниження психоемоційного дистресу. Особливо значущими виявилися зв'язки з підтримкою з боку друзів, що підкреслює провідну роль референтної групи ровесників у юнацькому віці.

Соціальний канал копінгу показав адаптивний характер, асоціюючись зі зниженням тривожності та підвищенням рівня соціальної підтримки. Натомість афективний і надмірно когнітивізований канали виявилися

пов'язаними з підвищеним рівнем психоемоційного напруження, що дозволяє розглядати їх як потенційні фактори ризику за відсутності адекватної регуляції.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є важливим, але не ізольованим психологічним ресурсом регуляції тривожності у молодому віці. Її вплив опосередковується індивідуальними адаптаційними стратегіями, гендерними особливостями та характером емоційного реагування.

Юнацький вік постає як період підвищеної психоемоційної чутливості, у межах якого соціальні зв'язки, стиль подолання стресу та рівень тривожності формують складну взаємопов'язану систему. Отримані результати створюють надійне емпіричне підґрунтя для формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на зниження тривожності шляхом посилення соціальної підтримки та розвитку більш адаптивних копінг-стратегій, що буде розкрито у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ЗМЕНШЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1. Соціальна підтримка як чинник психологічної профілактики тривожності

У сучасній психологічній науці профілактика тривожності у молодому віці дедалі частіше розглядається в межах системного підходу до психічного здоров'я, що передбачає врахування не лише індивідуально-особистісних характеристик, а й соціально-психологічних ресурсів особистості. У цьому контексті соціальна підтримка постає як один із провідних чинників психологічної профілактики тривожних станів, оскільки вона безпосередньо впливає на процеси емоційної регуляції, психологічної адаптації та формування суб'єктивного відчуття безпеки [58, 69].

Актуальність розгляду соціальної підтримки саме як профілактичного ресурсу зумовлена особливостями молодого віку, який характеризується інтенсивними процесами соціального становлення, професійного самовизначення, формування автономності та системи значущих міжособистісних зв'язків [47, 61]. У цей період підвищується чутливість до соціальної оцінки, невизначеності майбутнього та вимог соціального середовища, що створює передумови для зростання рівня тривожності [49, 50, 51, 54, 55, 76]. За таких умов наявність стабільної соціальної підтримки може виступати чинником, що запобігає закріпленню тривожних реакцій і трансформації ситуативної тривоги у хронічні форми.

Методологічну основу дослідження профілактичного потенціалу соціальної підтримки становлять класичні та сучасні психологічні моделі стресу й адаптації. У працях С. Коена та Т. Віллса соціальна підтримка розглядається як ресурс, що реалізує свою дію через два взаємопов'язані механізми: буферний ефект та ефект прямого (основного) впливу [57, 58].

Згідно з моделлю буферного ефекту, соціальна підтримка знижує негативний вплив стресових подій на психоемоційний стан особистості, зменшуючи інтенсивність тривожних реакцій у ситуаціях підвищеного навантаження.

Водночас модель прямого впливу передбачає, що підтримувальні соціальні взаємини позитивно впливають на психологічне благополуччя незалежно від рівня актуального стресу, формуючи стабільне відчуття безпеки, соціальної включеності та позитивний образ «Я» [57, 58].

Важливим положенням зазначених підходів є акцент на суб'єктивному сприйнятті підтримки. Як зазначають С. Кобб, а також Р. Лазарус і С. Фолкман, вирішальне значення має не лише об'єктивна наявність соціальних контактів, а переконаність особистості у доступності допомоги у складних життєвих ситуаціях [56, 69]. Саме сприймана соціальна підтримка демонструє найбільш тісні зв'язки з показниками тривожності та психічного здоров'я.

Профілактичний вплив соціальної підтримки на рівень тривожності реалізується через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів.

По-перше, соціальна підтримка сприяє емоційній регуляції, зменшуючи інтенсивність негативних емоційних переживань. Емоційна підтримка у формі емпатії, прийняття та психологічної близькості створює умови для нормалізації тривожних переживань і зниження внутрішньої напруги [32]. Для молодого віку це має особливе значення, оскільки саме на цьому етапі формуються стійкі способи ставлення до власних емоцій.

По-друге, соціальна підтримка впливає на когнітивну оцінку стресових ситуацій. Інформаційна та оціночна підтримка сприяють зменшенню невизначеності, зниженню катастрофізації та формуванню реалістичнішого бачення труднощів [50, 51, 54, 55, 69]. У цьому сенсі соціальна підтримка виступає фактором, що знижує суб'єктивну загрозовість ситуації, як ключовий механізм розвитку тривожності.

В-третє, соціальна підтримка підсилює відчуття контролю та особистісної ефективності. Позитивний зворотний зв'язок з боку значущих інших сприяє формуванню адекватної самооцінки та впевненості у власних

можливостях, що зменшує схильність до тривожних реакцій у ситуаціях оцінювання та невизначеності [48].

В-четвертих, підтримувальні соціальні зв'язки знижують переживання самотності та соціальної ізоляції, які у сучасних дослідженнях розглядаються як суттєві чинники ризику тривожних і депресивних станів [64]. Відчуття соціальної включеності формує базовий рівень психологічної безпеки та стабільності.

Емпіричні дослідження різних авторів послідовно підтверджують, що вищий рівень соціальної підтримки асоціюється з нижчим рівнем тривожності, тоді як її дефіцит підвищує психологічну вразливість молоді до стресових впливів [57, 58, 78].

Особливу роль у профілактиці тривожності відіграють такі джерела соціальної підтримки, як сім'я, друзі та значущі інші. У молодому віці ці джерела виконують не лише функцію емоційної допомоги, а й функцію стабілізації ідентичності та підтримки процесів автономізації [52, 70, 73]. Нестача підтримки з боку значущого соціального оточення може сприяти посиленню тривожності, формуванню унікальних стратегій поведінки та зниженню адаптаційного потенціалу.

У цьому контексті соціальна підтримка розглядається не лише як засіб подолання вже наявних труднощів, а як превентивний ресурс, що знижує ймовірність виникнення тривожних розладів і сприяє підтриманню психологічного благополуччя у довготривалій перспективі.

Таким чином, соціальна підтримка постає як важливий чинник психологічної профілактики тривожності у молодому віці, що реалізує свій вплив через емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні механізми [58, 69]. Вона сприяє зниженню психоемоційної напруги, формуванню відчуття безпеки, підвищенню впевненості у власних можливостях та розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

Особлива значущість соціальної підтримки у молодому віці зумовлена тим, що саме на цьому етапі розвитку формуються базові моделі реагування на

труднощі та стійкі механізми емоційної регуляції [61]. Це обґрунтовує доцільність розгляду соціальної підтримки як одного з ключових напрямів психологічної профілактики тривожності та створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу практичних шляхів її розвитку у молодіжному середовищі.

3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня соціальної підтримки у молоді

Аналіз теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження засвідчує, що соціальна підтримка є одним із ключових психологічних ресурсів зниження тривожності у молодому віці. Виявлені взаємозв'язки між рівнем сприйманої соціальної підтримки, тривожністю та провідними копінг-стратегіями зумовлюють необхідність розробки цілеспрямованих рекомендацій, спрямованих на посилення підтримувального соціального середовища молоді.

Запропоновані рекомендації мають комплексний характер і орієнтовані як на індивідуальний рівень особистості, так і на рівень міжособистісної взаємодії та соціального середовища (рис. 3.1).

На індивідуальному рівні доцільно зосередити увагу на розвитку психологічних навичок, що підвищують здатність молоді особистості сприймати, приймати та використовувати соціальну підтримку.

По-перше, важливим напрямом є формування навичок усвідомлення власних потреб у підтримці. Молоді люди з підвищеним рівнем тривожності нерідко демонструють труднощі у розпізнаванні власного емоційного стану та схильність до самозамикання, що знижує ефективність навіть наявних соціальних ресурсів [69]. У цьому контексті доцільним є використання психоосвітніх заходів, спрямованих на розвиток емоційної рефлексії та емоційної компетентності.



Рис. 3.1 Модель комплексної підтримки молодого покоління в умовах соціальної нестабільності

По-друге, ефективним є розвиток навичок запиту та прийняття допомоги. Як свідчать дослідження, молодь із високим рівнем тривожності часто сприймає звернення по підтримку як прояв слабкості або загрозу автономності, що обмежує використання соціальних ресурсів [78]. Психологічна робота має бути спрямована на нормалізацію потреби в підтримці як природного компонента психологічного благополуччя.

В-третє, доцільним є розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій, зокрема соціально орієнтованих способів подолання труднощів. Результати дослідження за методикою BASIC Ph засвідчили, що орієнтація на соціальний та афективний канали адаптації асоціюється з нижчим рівнем тривожності, що підтверджує доцільність їх цілеспрямованого розвитку [20, 22, 23].

На міжособистісному рівні важливим завданням є формування підтримувальних моделей взаємодії у найближчому соціальному оточенні молоді. Доцільно сприяти розвитку навичок емпатійного спілкування серед однолітків. Емоційна підтримка, що ґрунтується на прийнятті та безоціночному ставленні, є одним із найефективніших чинників зниження тривожності [57, 58]. Це може реалізовуватися через тренінгові програми з розвитку комунікативної компетентності та міжособистісної чутливості. Важливою є підтримка стабільних соціальних зв'язків у сімейному контексті, як показують результати досліджень, сімейна підтримка відіграє особливу роль у формуванні базового відчуття безпеки, навіть у період зростання автономності у молодому віці [52]. Рекомендованими є психоосвітні програми для батьків, спрямовані на формування підтримувального стилю взаємодії без надмірного контролю. Також, слід враховувати гендерні особливості сприйняття та реалізації соціальної підтримки. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що жінки частіше орієнтуються на емоційні та соціальні канали підтримки, тоді як чоловіки – на когнітивні та поведінкові ресурси. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації підтримувальних програм для молоді різної статі [50, 76].

На рівні освітніх і соціальних інституцій важливим є створення умов, що сприяють формуванню та підтримці соціальних зв'язків серед молоді. Доцільним є впровадження психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності молоді щодо ролі соціальної підтримки у збереженні психічного здоров'я та профілактиці тривожності. Такі програми мають поєднувати теоретичний матеріал із практичними вправами, спрямованими на розвиток навичок взаємодії та самопідтримки [57, 58]. Ефективним є створення груп підтримки та безпечних комунікативних просторів у закладах освіти та молодіжних центрах. Групові форми роботи сприяють зниженню відчуття ізольованості, нормалізації тривожних переживань та формуванню досвіду взаємної підтримки [64]. Слід відзначити, що важливим напрямом є інтеграція психологічних служб у молодіжне середовище, що забезпечує

доступність професійної підтримки та сприяє ранній профілактиці тривожних станів. Наявність фахової допомоги у поєднанні з підтримкою однолітків створює багаторівневу систему соціальної підтримки.

Таким чином, підвищення рівня соціальної підтримки у молоді має здійснюватися в межах комплексного підходу, що охоплює індивідуально-психологічний, міжособистісний та соціально-інституційний рівні. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптаційного потенціалу та підтриманню психологічного благополуччя молодого покоління. Соціальна підтримка у цьому контексті виступає не лише як ресурс подолання труднощів, а як важливий чинник психологічної профілактики, що формує стійкі моделі реагування на стрес та сприяє довготривалій психоемоційній стабільності.

Висновки до третього розділу

Здійснено теоретико-практичний аналіз психологічних напрямів зменшення тривожності молоді через розвиток соціальної підтримки як ключового ресурсу психоемоційної стабілізації. Узагальнення сучасних наукових підходів і результатів власного емпіричного дослідження дозволило обґрунтувати соціальну підтримку не лише як чинник компенсації вже наявних психоемоційних труднощів, а насамперед як ефективний інструмент психологічної профілактики тривожних станів у молодому віці.

Проведений теоретичний аналіз підтвердив, що у сучасній психології профілактика тривожності дедалі частіше розглядається в контексті системного підходу до психічного здоров'я, який інтегрує індивідуально-психологічні та соціально-психологічні ресурси особистості. У цьому контексті соціальна підтримка постає як багатовимірний психологічний феномен, здатний впливати на рівень тривожності через емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні механізми. Теоретичні положення, представлені в роботах С. Коена, Т. Віллса, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, а також сучасних

українських дослідників, засвідчують, що саме суб'єктивно сприймана доступність підтримки є визначальним чинником психологічної стійкості молоді.

Особливу увагу приділено молодому віку як сенситивному періоду розвитку, що характеризується підвищеною емоційною вразливістю, інтенсивним соціальним становленням, формуванням автономності та життєвих стратегій. Саме в цей період дефіцит підтримувальних соціальних зв'язків може виступати значущим фактором ризику розвитку підвищеної тривожності та дезадаптивних форм реагування на стрес. Водночас наявність стабільної соціальної підтримки здатна виконувати превентивну функцію, запобігаючи фіксації тривожних реакцій і сприяючи формуванню ефективних моделей подолання труднощів.

На основі узагальнення емпіричних результатів було показано, що соціальна підтримка реалізує свій профілактичний вплив через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів. Зокрема, емоційна підтримка сприяє зниженню внутрішньої напруги та нормалізації емоційних переживань; когнітивна та інформаційна підтримка зменшують невизначеність і катастрофізацію подій; оціночна підтримка формує адекватну самооцінку й підвищує відчуття особистісної ефективності; соціальна включеність знижує переживання самотності та ізольованості. Сукупна дія цих механізмів створює умови для стабілізації психоемоційного стану та зменшення базового рівня тривожності.

Важливим результатом стало обґрунтування того, що соціальна підтримка має розглядатися не лише як індивідуальний ресурс, а як системне явище, що формується та реалізується на кількох рівнях: індивідуально-психологічному, міжособистісному та соціально-інституційному. Саме такий багаторівневий підхід було покладено в основу розроблених рекомендацій щодо підвищення рівня соціальної підтримки у молоді.

На індивідуальному рівні особливого значення набуває розвиток навичок усвідомлення власних емоційних потреб, уміння звертатися по

допомогу та приймати підтримку, а також розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій. Отримані в емпіричній частині дані підтверджують, що молодь із більш розвиненими соціально орієнтованими та афективними каналами адаптації демонструє нижчі показники тривожності, що свідчить про доцільність цілеспрямованого формування цих ресурсів у межах профілактичних програм.

На міжособистісному рівні ключовими напрямками профілактики тривожності є розвиток емпатійного спілкування, підтримувальних моделей взаємодії в колі однолітків і збереження емоційно безпечних сімейних стосунків. Особливу увагу приділено врахуванню гендерних особливостей сприйняття та використання соціальної підтримки: жінки частіше орієнтуються на емоційні й соціальні форми підтримки, тоді як чоловіки – на когнітивні та поведінкові ресурси. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації профілактичних заходів.

На рівні освітніх і соціальних інституцій соціальна підтримка набуває значення структурного чинника психічного здоров'я молоді. Запропоновані напрями, впровадження психоосвітніх програм, створення груп підтримки, розвиток доступних психологічних служб, сприяють формуванню безпечного соціального простору, у межах якого тривожні переживання можуть бути своєчасно розпізнані, нормалізовані та конструктивно опрацьовані. Такий підхід дозволяє перейти від реактивної допомоги до ранньої психологічної профілактики.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що соціальна підтримка у молодому віці є не лише важливим ресурсом подолання стресових ситуацій, а й потужним чинником формування психологічної стійкості та профілактики тривожності у довготривалій перспективі. Її розвиток сприяє зниженню психоемоційної напруги, підвищенню адаптаційного потенціалу та формуванню більш зрілих стратегій реагування на життєві труднощі.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було реалізовано поставлену мету та послідовно розв'язано всі визначені завдання дослідження, що дало змогу отримати теоретично обґрунтовані та емпірично підтверджені висновки щодо впливу соціальної підтримки на рівень тривожності у молодого покоління.

1. Згідно з аналізом теоретичних підходів до розуміння тривожності та соціальної підтримки у психологічній науці, встановлено, що тривожність розглядається як багатовимірне психоемоційне утворення, яке включає емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти і формується у процесі взаємодії індивідуально-психологічних та соціальних чинників. У межах класичних і сучасних концепцій (Ч. Спілбергера, А. Бека, Р. Лазаруса, С. Фолкмана) тривожність інтерпретується як результат суб'єктивної когнітивної оцінки ситуації та доступних ресурсів подолання. Соціальна підтримка, у свою чергу, концептуалізується як ключовий психологічний ресурс, що реалізує свій вплив через буферний і прямий механізми, модифікуючи інтенсивність тривожних реакцій і сприяючи збереженню психічного благополуччя.

2. У результаті характеристики психологічних особливостей тривожності у молодому віці та ролі соціальної підтримки як ресурсу психічного благополуччя з'ясовано, що молодий вік є сенситивним періодом щодо формування тривожних станів у зв'язку з інтенсивними процесами соціального становлення, професійного самовизначення та зростанням вимог соціального середовища. На цьому етапі соціальна підтримка виконує не лише компенсаторну, а й профілактичну функцію, сприяючи формуванню відчуття безпеки, стабільності та впевненості у власних можливостях. Доведено, що дефіцит підтримувальних соціальних зв'язків підвищує ризик закріплення тривожних реакцій і формування хронічної тривожності, тоді як їх наявність виступає чинником психологічної стійкості.

3. У ході організації та проведення емпіричного дослідження рівня тривожності та соціальної підтримки у молодого покоління було реалізовано кореляційно-аналітичний дизайн дослідження з використанням комплексу валідних і надійних психодіагностичних методик (HADS, BASIC Ph, MSPSS). Дослідження охопило вибірку з 68 осіб юнацького віку, що забезпечило репрезентативність отриманих результатів і дало змогу здійснити гендерний аналіз досліджуваних показників. Застосування методів математико-статистичної обробки дозволило виявити значущі закономірності у взаємозв'язку між рівнем тривожності, соціальної підтримки та копінг-ресурсів.

4. За результатами виявлення особливостей і рівня соціальної підтримки у досліджуваних вибірці молоді встановлено, що загальний рівень сприйманої соціальної підтримки перебуває на середньому рівні, однак має чітко виражену внутрішню структурну та гендерну диференціацію. Аналіз показників за Багатовимірною шкалою сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) засвідчив, що для більшості респондентів соціальна підтримка не є повністю дефіцитарною, проте й не досягає високого, стабілізуючого рівня, що дозволяло б повною мірою компенсувати психоемоційне напруження в умовах підвищеного стресу.

У жіночій групі було зафіксовано вищі середні показники сприйманої підтримки за всіма ключовими джерелами: з боку сім'ї, друзів і значущих інших. Це свідчить про більшу орієнтацію жінок юнацького віку на міжособистісні зв'язки як ресурс емоційної стабілізації, а також про вищу готовність сприймати та інтеріоризувати підтримку з боку соціального оточення. Водночас підвищена залежність від емоційної та соціальної підтримки може зумовлювати більшу вразливість жінок до її дефіциту, що узгоджується з виявленими у дослідженні вищими показниками тривожності та депресивних проявів у цій групі.

Натомість у чоловічій групі загальний рівень сприйманої соціальної підтримки виявився нижчим, а структура адаптаційних ресурсів

характеризувалася переважанням когнітивних і поведінкових стратегій подолання труднощів, що підтверджується результатами за методикою BASIC Ph. Це свідчить про тенденцію до більш автономного стилю адаптації, орієнтованого на раціональний аналіз ситуації, контроль поведінки та фізичну активність, при відносно меншій залученості соціально-емоційних ресурсів. Така стратегія може виконувати захисну функцію в короткостроковій перспективі, однак за умов тривалого стресу підвищує ризик емоційного виснаження та латентних тривожних переживань.

Отримані результати свідчать про наявність різних стратегій залучення соціальної підтримки залежно від гендерної належності: жінки частіше інтегрують соціальні та емоційні ресурси у процес подолання труднощів, тоді як чоловіки схильні до опори на внутрішні, когнітивно-поведінкові механізми. Ці відмінності мають принципове значення для організації психологічної допомоги та профілактичної роботи з молоддю, оскільки вимагають диференційованого підходу до розвитку соціальної підтримки з урахуванням гендерно зумовлених стилів адаптації та переживання тривожності.

5. У результаті аналізу кореляційної структури взаємозв'язків між показниками соціальної підтримки та рівнем тривожності у молодому віці було виявлено системний і стійкий характер їх взаємодії, що підтверджує ресурсну роль соціальної підтримки у регуляції психоемоційного стану особистості. Зокрема, встановлено наявність статистично значущих негативних кореляцій між загальним рівнем сприйманої соціальної підтримки та показниками тривожності й депресивних проявів, що свідчить: зі зростанням відчуття доступності та надійності соціальної підтримки знижується інтенсивність тривожних і депресивних переживань у молоді.

Аналіз джерел соціальної підтримки засвідчив, що найбільш виражений захисний ефект мають емоційна та соціальна підтримка, які демонструють найтісніші обернені зв'язки з рівнем тривожності. Це означає, що переживання прийняття, емпатії, психологічної близькості та соціальної включеності виступає ключовим чинником зниження внутрішньої напруги, тривожної

настороженості та емоційної нестабільності. Отримані результати підтверджують положення сучасних транзакційних і ресурсних моделей стресу про провідну роль суб'єктивно сприйнятої підтримки у формуванні психологічної безпеки та емоційної рівноваги.

Водночас кореляційний аналіз показав, що дефіцит соціальної підтримки пов'язаний не лише з підвищенням рівня тривожності, але й із зростанням депресивних проявів, що вказує на її значення як універсального ресурсу психоемоційного благополуччя. Це дозволяє розглядати соціальну підтримку не лише як чинник зниження ситуативної тривоги, а як більш широкий механізм профілактики емоційного виснаження та дезадаптації у молодому віці.

Особливу цінність у межах дослідження має встановлений взаємозв'язок між копінг-стратегіями за методикою BASIC Ph та показниками соціальної підтримки і тривожності. Зокрема, орієнтація на соціальний та афективний канали подолання труднощів виявилася пов'язаною зі зниженням рівня тривожності та депресивних симптомів, що свідчить про адаптивний характер цих стратегій у молодому віці. Натомість переважання когнітивних і фізичних каналів адаптації за умов низької соціальної підтримки асоціювалося з підвищеною психоемоційною напругою, що підтверджує обмеженість суто індивідуалістичних стратегій подолання стресу без залучення міжособистісних ресурсів.

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що соціальна підтримка виконує багаторівневу регулятивну функцію, впливаючи як безпосередньо на інтенсивність тривожних переживань, так і опосередковано, через формування більш адаптивних копінг-стратегій. Соціально орієнтовані та емоційно забарвлені способи подолання труднощів виступають важливими механізмами психоемоційної стабілізації у молодому віці.

На основі встановлених закономірностей було сформульовано психологічні висновки та практичні рекомендації, спрямовані на розвиток

соціальної підтримки як ефективного напрямку профілактики та зниження тривожності у молодого покоління. Зокрема, результати дослідження обґрунтовують доцільність цілеспрямованої психологічної роботи з посилення емоційної та соціальної підтримки, розвитку навичок міжособистісної взаємодії та формування адаптивних соціально орієнтованих копінг-стратегій, що має важливе значення для підтримання психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної нестабільності.

Отже, результати дослідження підтвердили, що соціальна підтримка є важливим і багатовимірним психологічним ресурсом, який суттєво впливає на рівень тривожності у молодому віці. Її розвиток і цілеспрямоване посилення сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу молоді, зниженню психоемоційної напруги та підтриманню психологічного благополуччя в умовах сучасної соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип.3. С.19-25 DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4>
3. Асєєва Ю. О. Програми ментального здоров'я в Україні під час повномасштабного вторгнення. Міжнародна науково-практична конференція *«Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя»* (м. Одеса, 14-15 вересня 2023). Одеса : Міжнародний гуманітарний університет. 2023. С.14-17.
4. Березовська Н. А., Полегонький В. М. Психологічні чинники тривожності молоді в умовах соціальних змін. *Вісник психології*. 2025. № 1. С. 64–72. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/782>
5. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. *Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра*. Чернігів. 2018. № 1. С. 159-169.
6. Вдовіченко О.В., Асєєва Ю.О., Понянська Д.О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус*. 2023 Випуск 52/2023 С. 266-270 DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.45>.
7. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон. 2020. № 3. С. 90-99.
8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ ім.*

І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120–128.

9. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 344 с.

10. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис. Збірник наукових праць*. 2018. № 7(17). С. 23-42. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal>.

11. Донченко Н. В. Психологічні ресурси особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 214 с.

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

13. Іваницький А. В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Сучасні проблеми науки та освіти*. 2015. С. 26-29.

14. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

15. Кожина А. М. Ефективність психоосвітніх програм в наданні допомоги особам, що перенесли екстремальні події. *Український вісник психоневрології*. 2015. Том 23. Вип. 2, № 83 С. 109

16. Колесник М. Тривога та депресія очима фахівців різних спеціальностей. *Український медичний часопис*. Вип 5. С. 49–51.

17. Кочарян І. О. Психологічна травма: теорія, діагностика, терапія. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 416 с.

18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с

19. Лазоренко Б. П. Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. статей*. Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка. № 4 (29). 2018. С. 110–115.
20. Лахад М. BASIC Ph: модель подолання стресу в кризових умовах. *Психологія кризових станів*. Харків : Основа, 2016. С. 67–82.
21. Максименко С. Д. Психологічне здоров'я особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 256 с.
22. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
23. Мельник Ю. Б., Стаднік, А. В. Соціальна підтримка як фактор психологічної адаптації молоді. *Наукові записки Національного університету*. 2021. № 4. С. 112–120.
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
25. Національний інститут стратегічних досліджень. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovyav-chasy-viyny> 27.06.2023
26. Некіз Т. Особливості морально-ціннісного розвитку сучасної молоді. *Девіантна поведінка: історія, теорія, практика : матеріали конференції / за ред. Н. Ю. Максимової, А. М. Грись, О. В. Максим*. Київ, 2021. С. 44–50.
27. Нечипоренко Н., Бездідько Н. Психічне здоров'я. Допомога особистості в кризових ситуаціях. *Психолог*. 2022. №1-2. С. 68-73.
28. Околотенко К., Жарик Л., Коляденко Н. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. Вип. 1(10), С. 72-79.

29. Пов'якель Н. В. Психологічна регуляція емоційних станів у кризових ситуаціях. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАН України 2017. 212 с
30. Попович І. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практик : посібник. Херсон : ХДУ, 2019. 160 с.
31. Попович І. Розвиток та становлення особистості у вимірах соціальних очікувань. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 80-103.
32. Потапчук, І. В., Пасічник, І. Д. Психологічні особливості тривожності як психофізіологічного феномену. *Психологія: теорія та практика*. 2023. Вип. 5, № 2. С. 23–31. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/download/119/109/359>
33. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017>
34. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів під ред. С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
35. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри. Колект. моногр. / наук. ред. О.Є. Блинова, відпов. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2021. 364 с.
36. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посіб. для студ. денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Під ред. Романовський О.Г., Черкашин А.І., Грень Л.М. та ін. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2022. 356 с.
37. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ :Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

38. Радіонова М.С. Життєстійкість здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Science, innovations and education: problems and prospects : Proceedings of XIII International Scientific and Practical Conference Tokyo, Japan 28-30 July 2022*. С. 348-357.
39. Співак Л., Османова А. Психодіагностика в клінічній психології. Київ: Університет «Україна», 2023. 228 с.
40. Стахова О. О., Коломієць А. М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. 2021. URL: <http://naukam.triada.in.ua>
41. Титаренко О. М. Психологія життєвих криз: шляхи подолання. Київ: Либідь, 2013. 288 с.
42. Чабан О.С., Хаустова О.О. Психіатрія: підручник для студентів ВНЗ. Київ: ВСВ «Медицина», 2022. 688 с.
43. Шевякова О. В., Ходоренко О. В. Прояви тривожності у молоді в умовах соціальної невизначеності. *Науковий журнал Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2024. № 3. С. 112–121. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2024/13.pdf
44. Ялом І. Екзистенційна психотерапія. Лондон: Ingram Publisher Services, 1980. 524 с.
45. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: теорія і практика. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2015. 412 с.
46. Яценко Т. С. Психологічна профілактика та корекція емоційних порушень у молоді. Київ: Либідь, 2018. 198 с.
47. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(5). P. 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469
48. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
49. Bec A. T., Steer R. A. Manual for the Beck Anxiety Inventory. San Antonio: Psychological Corporation. 1990. 28 p.

50. Beck A. T., Clark D. A. Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*. 1997. Vol. 10(1). P. 23–36. DOI: 10.1080/10615809708249301
51. Beck A. T., Emery G., Greenberg, R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. Basic Books. 2005. 368 p.
52. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. 330 p.
53. Cassel J. The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*. 1976. Vol. 104(2). P. 107–123.
54. Clark D. A., Beck A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York: Guilford Press, 2010. 628 p.
55. Clark D. A., Watson D. Tripartite model of anxiety and depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100, №. 3. P. 316–336.
56. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976. Vol. 38(5). P. 300–314. DOI: 10.1097/00006842-197609000-00003.
57. Cohen S., Underwood L. G., Gottlieb B. H. (Eds.). Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. Oxford : Oxford University Press, 2000. 345 p.
58. Cohen, S. Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985, Vol. 98(2). P.310–357.
59. Cooley C. H. Human Nature and the Social Order. New York: Charles Scribner's Sons, 1902. 413 p.
60. Durkheim E. Suicide: A Study in Sociology. New York : Free Press, 1951. 405 p.
61. Erikson, E. H. Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
62. Eysenck H. J. Anxiety: The Cognitive Perspective. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1992. 199 p.
63. Freud S. The Ego and the Id. New York : W. W. Norton, 1960. 88 p.

64. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40(2). P. 218–227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8
65. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*. 2010. Vol. 7, № 7. e1000316.
66. House J. S. Work Stress and Social Support. Reading, MA: Addison-Wesley, 1981. 156 p.
67. James W. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and Company, 1890. 2 vols.
68. Kawachi I., Berkman L. F. Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*. 2001. Vol. 78, № 3. P. 458–467.
69. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company. New York. 1984. 365 p.
70. Mead G. H. Mind Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist. Chicago: University of Chicago Press. 1934.
71. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra: A Book for Everyone and No One. New York : Penguin Classics, 1961. 352 p.
72. Ozbay F., et al. Social support and resilience to stress. *Psychiatry* 2007. Vol.4(5). P. 35–40.
73. Santini Z. I., Jose P. E., Cornwell, E. Y., et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among adults. *American Journal of Public Health*. 2020. Vol. 110, № 4. P. 503–511. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112972>
74. Schopenhauer A. The World as Will and Representation.. New York : Dover Publications, 1969. Vol. 1. 576 p.
75. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956.
76. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 54 p. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=380614>

77. Taylor S. E. Social Support: A Review. *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press. 2011. P.189-214 URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>

78. Thoits P. A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*. 2011. Vol.52(2). P. 145–161. DOI: 10.1177/0022146510395592

79. Tönnies F. Community and Association (Community and Society). London: Routledge Kegan Paul, 1955. 293 p.

80. Ungar M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81(1). P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>

81. Weber M. Economy and Society: An Outline of Interpretive Sociology. Berkeley : University of California Press, 1978. 2 vols., 1469 p.

82. World Health Organization. Mental Health and Young People. WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>

83. Wundt W. Völkerpsychologie: Eine Untersuchung der Entwicklungsgesetze von Sprache, Mythos und Sitte. Leipzig: Engelmann, 1900–1920. 10 vols.

ДОДАТКИ

Додаток А

ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ (THE HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE, HADS)

Інструкція: не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

Стимульний матеріал:

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так уже часто.

0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

«Ключ»

Субшкала Т – «тривога»: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – «депресія»: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: «тривога» (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і «депресія» (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Тест BasicPh (М. Лахад)
для визначення каналів подолання стресових ситуацій

Інструкція: Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							

9	Я веду бесіди з друзями по телефону								
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми								
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення								
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака								
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»								
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині								
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї								
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві								
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком								
18	Я використовую вправи для розслаблення								
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві								
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію								
21	Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу								
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще								
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, щоб, власне, відбувається								
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем								
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію								
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії								
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись								
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб								
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них								
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю								
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»								
32	Я даю вихід моїм емоціям								
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь								
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх								
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них								
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії								

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	С	І	С	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; С – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Додаток В**Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)****за Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.**

«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS (Zimet et al., 1988) із 12 пунктів.

MSPSS складається з трьох субшкал, кожна з яких містить чотири пункти:

Субшкала «Сім'я»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї.

Субшкала «Друзі»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів.

Субшкала «Близькі люди»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей.

Доведено, що MSPSS є надійним і валідним показником сприйняття соціальної підтримки. Він використовувався в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного та фізичного здоров'я, подолання труднощів та соціальної підтримки.

MSPSS є корисним інструментом для вимірювання сприйняття соціальної підтримки. Це надійний і валідний інструмент, який можна використовувати для виявлення осіб, які можуть бути схильні до ризику соціальної ізоляції або самотності. MSPSS також можна використовувати для оцінки ефективності втручань, спрямованих на посилення соціальної підтримки.

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні,

1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6- "ви дуже згодні"

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";
- 6 - "ви дуже згодні".

11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.

- 0 - "ви дуже не згодні";
- 1 - "ви не згодні";
- 2 - "ви трохи не згодні";
- 3 - "якщо ви нейтральні";
- 4 - "ви злегка згодні";
- 5 - "ви згодні";

6- "ви дуже згодні"

12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

- 0 - "ви дуже не згодні";

- 1 - "ви не згодні";

- 2 - "ви трохи не згодні";

- 3 - "якщо ви нейтральні";

- 4 - "ви злегка згодні";

- 5 - "ви згодні";

- 6 - "ви дуже згодні".

Бланк відповідей

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12