

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Поведінкові стратегії та роль соціальної підтримки у зниженні тривожності серед українців

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

	_____ / <u>Ганна ГОРДЕЄВА</u>
	(підпис) (ім'я та прізвище)
Керівник	_____ / <u>Андрій ЛОМАКІН</u>
	(підпис). (ім'я та прізвище)
Рецензент	_____ / _____
	(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри	_____ / <u>Наталія КУЧЕРЕНКО</u>
	(підпис) (ім'я та прізвище)
Нормоконтроль	_____ / _____
	(підпис) (ім'я та прізвище)
Секретар ЕК	_____ / _____
	(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків - 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувачки кафедри
_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Гордєєвої Ганни Геннадіївни
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Поведінкові стратегії та роль соціальної підтримки у зниженні тривожності серед українців»

керівник роботи _____ Ломакін Андрій Олександрович, к.т.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджена наказом по університету від «06» жовтня 2025 року № 4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити: 1) провести теоретичний аналіз проблеми тривожності, соціальної підтримки та копінг-стратегій у сучасній психологічній науці;

2) визначити основні типи поведінкових стратегій, що застосовуються особистістю у стресових ситуаціях;

3) охарактеризувати вплив соціальної підтримки на психологічний стан людини, зокрема на рівень тривожності; емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки, типами копінг-стратегій та рівнем тривожності серед українців;

4) розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності через розвиток соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій.

4. План роботи

№ з/ п	Назви етапів роботи
1	Провести теоретичний аналіз проблеми тривожності, соціальної підтримки та копінг-стратегій
2	Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку соціальної підтримки, копінг-стратегій і тривожності. Оформлення розділу 2.
3	Провести статистичну обробку результатів і підготувати висновки
4	Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності через розвиток соціальної підтримки
5	Підготовка і подання кваліфікаційної роботи керівнику для перевірки
6	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 р.

Студент

(підпис)**Г.Г. Гордєєва**

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)**А.О. Ломакін**

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 70 сторінок, 9 рисунків, 11 таблиць, 28 використаних літературних джерел, 3 додатки.

Об'єктом дослідження є поведінкові стратегії подолання стресу.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та ефективністю копінг-стратегій у зниженні тривожності серед українців.

Мета роботи: вивчити роль соціальної підтримки як чинника, що підвищує ефективність поведінкових стратегій у подоланні тривожності серед українців.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми тривожності, соціальної підтримки та копінг-стратегій у сучасній психологічній науці.
2. Визначити основні типи поведінкових стратегій, що застосовуються особистістю у стресових ситуаціях.
3. Охарактеризувати вплив соціальної підтримки на психологічний стан людини, зокрема на рівень тривожності.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки, типами копінг-стратегій та рівнем тривожності серед українців.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності через розвиток соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій.

Наукова новизна одержаних результатів:

Уперше здійснено комплексне дослідження взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та використанням копінг-стратегій у подоланні тривожності серед українців у контексті воєнних подій. Виявлено специфіку функціонування соціальної підтримки як буферного чинника тривожності у вибірці, що включає як громадян, які проживають в Україні, так і тих, що перебувають за кордоном. Це дозволяє розширити уявлення про соціально-психологічні механізми адаптації в умовах війни та міграції.

Практична значущість результатів дослідження в тому, що вони можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів

та фахівців соціально-психологічних центрів підтримки. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення програм групової та індивідуальної психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок ефективного копіngu та зміцнення соціальних ресурсів підтримки.

Ключові слова: тривожність; копінг-стратегії; соціальна підтримка; стрес; адаптація; психологічне благополуччя.

ABSTRACT

The master's thesis contains 70 pages, 9 figures, 11 tables, 28 references, and appendices.

The object of the research is the behavioral strategies of coping with stress.

The subject of the research is the relationship between the level of social support and the effectiveness of coping strategies in reducing anxiety among Ukrainians.

The purpose of the study is to examine the role of social support as a factor that enhances the effectiveness of behavioral strategies in overcoming anxiety among Ukrainians.

Objectives of the study:

To conduct a theoretical analysis of the problem of anxiety, social support, and coping strategies in modern psychological science.

To identify the main types of behavioral strategies used by individuals in stressful situations.

To characterize the impact of social support on a person's psychological state, particularly on the level of anxiety.

To empirically investigate the relationship between the level of social support, types of coping strategies, and the level of anxiety among Ukrainians.

To develop practical recommendations for reducing anxiety through the development of social support and constructive coping strategies.

Scientific novelty of the obtained results:

For the first time, a comprehensive study was conducted on the relationship between the level of social support and the use of coping strategies in overcoming anxiety among Ukrainians in the context of war. The specific functioning of social support as a buffering factor of anxiety was revealed in a sample that included both citizens living in Ukraine and those abroad. The findings broaden the understanding of the socio-psychological mechanisms of adaptation in conditions of war and migration.

Practical significance of the results lies in the possibility of applying them in the work of practical psychologists, psychotherapists, and specialists of socio-psychological support centers. The research materials can serve as the basis for developing group and individual psychological assistance programs aimed at reducing anxiety levels, developing effective coping skills, and strengthening social support resources.

Key words: anxiety; coping strategies; social support; stress; adaptation; psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ, СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ	12
1.1. Поняття та психологічна природа тривожності	12
1.2. Соціальна підтримка як чинник психологічного благополуччя	14
1.3. Роль поведінкових копінг-стратегій у зниженні тривожності	19
1.4. Аналіз сучасних досліджень українських і зарубіжних учених із даної проблематики	21
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І ТРИВОЖНОСТІ	26
2.1. Організація дослідження	26
2.2. Характеристика вибірки дослідження	27
2.3. Методи дослідження	30
2.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження	34
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ ЗАСОБАМИ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ	51
3.1 Загальні рекомендації засновані на вивчених джерелах	51
3.2. Програма психологічної підтримки, спрямована на розвиток адаптивних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки	54
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність. Сучасна соціально-психологічна ситуація в Україні характеризується високим рівнем стресу, невизначеності та тривожності, що зумовлені наслідками повномасштабної війни, масовою міграцією, втратою соціальних зв'язків і трансформацією звичного способу життя. У цих умовах питання збереження психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Одним із ключових чинників, що впливають на подолання тривоги та адаптацію до стресових подій, виступають індивідуальні поведінкові стратегії (копінг-стратегії) та рівень отримуваної соціальної підтримки.

Дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями і соціальною підтримкою є надзвичайно важливим у контексті сучасних викликів, адже саме ці чинники визначають, наскільки ефективно людина може зменшувати напруження, справлятися зі стресом і підтримувати внутрішню стабільність. Соціальна підтримка, у свою чергу, виконує буферну функцію, пом'якшуючи вплив стресових факторів, підвищуючи відчуття безпеки та сприяючи використанню більш конструктивних способів подолання труднощів. Вивчення цих механізмів у сучасних українців має не лише теоретичне, а й практичне значення — для розробки ефективних програм психологічної допомоги, підтримки переселенців, ветеранів, родин, що переживають втрату, та інших груп, які зазнали впливу воєнних подій.

Аналіз наукових джерел показав, що основою розуміння проблеми є концепції стресу і копінг-поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман, теорія прийняття і відповідальності Стівена Гейза, модель салютогенезу Аарона Антоновського, підходи Мулі Лахада до соціальної стійкості та реінтеграції, а також ідеї позитивної психології Мартіна Селігмана.

Серед українських дослідників питання подолання стресу, тривожності та соціальної підтримки розробляли Ю. Мельник, А. Стаднік, О. Овчаренко, О. Чеканська, Ю. Данчук, Н. Пов'якель, І. Титаренко, В. Чепурко. Їхні праці

дозволили окреслити психологічні механізми адаптації та саморегуляції, які є ключовими у процесі подолання тривожності.

Об'єкт дослідження – поведінкові стратегії подолання стресу.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки та ефективністю копінг-стратегій у зниженні тривожності.

Гіпотеза.

Соціальна підтримка послаблює прояви тривожності та сприяє використанню більш конструктивних поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.

Мета дослідження – вивчити роль соціальної підтримки як чинника, що підвищує ефективність поведінкових стратегій у подоланні тривожності серед українців.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми тривожності, соціальної підтримки та копінг-стратегій у сучасній психологічній науці.
2. Визначити основні типи поведінкових стратегій, що застосовуються особистістю у стресових ситуаціях.
3. Охарактеризувати вплив соціальної підтримки на психологічний стан людини, зокрема на рівень тривожності.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки, типами копінг-стратегій та рівнем тривожності серед українців.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності через розвиток соціальної підтримки та конструктивних копінг-стратегій.

Наукова новизна.

Уперше здійснено комплексне дослідження взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та використанням копінг-стратегій у подоланні тривожності серед українців у контексті воєнних подій. Виявлено специфіку функціонування соціальної підтримки як буферного чинника тривожності у вибірці, що включає як громадян, які проживають в Україні, так і тих, що

перебувають за кордоном. Це дозволяє розширити уявлення про соціально-психологічні механізми адаптації в умовах війни та міграції.

Коротка характеристика вибірки дослідження.

У дослідженні взяли участь 34 українці віком від 18 до 45 років. Серед них 25 осіб становлять жінки (73,5%) і 9 осіб – чоловіки (26,5%); 15 респондентів проживають в Україні (44,1%), а 19 – за кордоном (55,9%).

Практичне значення.

Результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів та фахівців соціально-психологічних центрів підтримки. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення програм групової та індивідуальної психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок ефективного копінгу та зміцнення соціальних ресурсів підтримки.

Структура і обсяг роботи.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми тривожності, соціальної підтримки та поведінкових стратегій.

Другий розділ присвячено організації та методам емпіричного дослідження.

Третій розділ подає результати кількісного й якісного аналізу та практичні рекомендації.

Загальний обсяг дипломної роботи становить 68 сторінок друкованого тексту формату А4.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ, СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття та психологічна природа тривожності

Тривожність є одним із базових емоційних станів людини, який поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Це переживання внутрішньої напруги, очікування небезпеки чи невизначеності, яке може виникати навіть за відсутності реальної загрози. На відміну від страху, що пов'язаний із конкретною ситуацією або предметом, тривожність має переважно майбутньо орієнтований характер — це емоційна реакція на можливу, передбачувану або уявну небезпеку.

У сучасній психології розрізняють два основні аспекти тривожності:

1. ситуативну тривожність (state anxiety) — як тимчасовий психоемоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну подію;
2. особистісну тривожність (trait anxiety) — як індивідуальну стійку схильність людини реагувати тривогою на широкий спектр життєвих ситуацій.

Цей поділ був запропонований Ч. Д. Спілбергером і Ю. Л. Ханіним, які вважали, що ситуативна тривожність виконує мобілізуючу функцію, тоді як надмірна особистісна тривожність може мати дезадаптивний вплив, порушуючи ефективність поведінки.

З позиції когнітивно-поведінкової парадигми тривожність розглядається як результат когнітивної оцінки ситуації, у якій людина сприймає подію як таку, що перевищує її ресурси для подолання. Саме цей підхід розвивали Р. Лазарус і С. Фолкман, визначаючи тривожність як реакцію на невідповідність між вимогами середовища та можливостями особистості. При цьому сприйняття небезпеки може бути як реалістичним, так і суб'єктивно перебільшеним — саме від цього залежить рівень емоційного напруження та поведінкові реакції.

Фізіологічно тривога супроводжується підвищенням активації нервової системи, прискореним серцебиттям, напругою м'язів, звуженням уваги, що є природною реакцією організму на передбачувану загрозу. У помірних межах цей стан має адаптивну функцію — допомагає підготуватися до дії, мобілізує ресурси, сприяє концентрації. Однак за надмірного прояву тривожність може перетворюватися на дезадаптивний фактор, що блокує продуктивну поведінку, викликає уникання, зниження працездатності й порушення соціальної взаємодії.

Як зазначає О. Овчаренко [8] у навчальному посібнику «Психологія стресу та стресових розладів», тривожність є психофізіологічним сигналом перевантаження системи адаптації, який попереджає про необхідність зміни поведінкових стратегій. Авторка підкреслює, що підвищений рівень тривожності є типовою реакцією на тривалу невизначеність і може проявлятися у вигляді постійного емоційного напруження, соматичних симптомів та втоми.

Н. Пов'якель [9] визначає тривожність як форму емоційної напруги, що супроводжує процеси саморегуляції у ситуаціях невизначеності та ризику. Вона вважає, що тривожність може виконувати регуляторну функцію — у випадку, коли стимулює пошук нових рішень, або деструктивну — коли порушує психічну рівновагу та знижує ефективність діяльності.

Т. Титаренко [11] розглядає тривожність як форму внутрішньої боротьби між потребою в безпеці та необхідністю змін. У працях дослідниці наголошується, що переживання тривоги має екзистенційний вимір і є частиною особистісного розвитку, особливо у кризові періоди.

Згідно з дослідженнями Ю. П. Данчук [3], тривожність виконує функцію маркера психоемоційного виснаження і є одним із ключових чинників розвитку стресових та депресивних станів у професійній діяльності. Вона зазначає, що високий рівень тривожності часто поєднується з низькою толерантністю до невизначеності та низьким рівнем соціальної підтримки.

О. Чеканська [12] підкреслює роль соціально-психологічних умов у формуванні тривожності, розглядаючи її як показник недостатньої емоційної підтримки та фрустрації базових потреб у стабільності, прийнятті та контролі.

В. Чепурко [13] та Л. Карамушка [4] у своїх працях звертають увагу на зв'язок між тривожністю та рівнем професійного вигорання, наголошуючи, що хронічна тривожність поступово трансформується у стійкі стани дистресу, які вимагають психологічної корекції.

О. Кочарян [6] у межах досліджень клінічної психології розглядає тривожність як стрижневий компонент тривожних розладів — генералізованого, панічного, фобічного типів — та підкреслює необхідність диференціації між адаптивною й патологічною тривою.

Історичний огляд розвитку поняття тривожності, наведений М.-А. Кроком [12], показує, що це поняття існує в науці від античності й до сучасної DSM-класифікації, де тривожні розлади розглядаються як цілісна група станів, пов'язаних із стресом, obsесивними симптомами й травматичними подіями.

Узагальнюючи наукові підходи, можна зазначити, що тривожність — це багатовимірне явище, яке виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функції залежно від рівня, тривалості й контексту. Вона містить:

- когнітивний компонент — усвідомлення загрози або невизначеності;
- емоційний компонент — переживання напруги, занепокоєння, передчуття небезпеки;
- фізіологічний компонент — соматичні прояви активації нервової системи;
- поведінковий компонент — реакції уникання, напруження, підготовки або мобілізації.

У межах даної роботи тривожність розглядається як психологічна змінна, що безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій та рівень соціальної підтримки. Саме тому її дослідження має важливе значення для розуміння механізмів адаптації особистості в умовах стресу та війни.

1.2. Соціальна підтримка як чинник психологічного благополуччя

Соціальна підтримка є однією з ключових категорій сучасної психології, яка пояснює процеси адаптації людини до складних або стресових життєвих обставин. Під соціальною підтримкою розуміють систему взаємодії між індивідом та його соціальним оточенням, що забезпечує емоційну, інформаційну й практичну допомогу, сприяє відчуттю безпеки, прийняття та приналежності до спільноти.

Як зазначає С. Кобб [15], соціальна підтримка — це інформація, яка дозволяє людині відчувати, що її люблять, цінують і про неї дбають. У дослідженнях С. Коена та Т. Віллса [28] соціальна підтримка визначається як важливий буферний чинник, що пом'якшує вплив стресу на психічне здоров'я. Підтримка допомагає людині переосмислити загрозливу ситуацію, знижуючи її суб'єктивну небезпеку.

На думку Р. Хауса [20], соціальна підтримка має чотири базові форми:

1. Емоційну — співпереживання, турботу, емпатію;
2. Інструментальну — практичну допомогу в розв'язанні життєвих завдань;
3. Інформаційну — надання порад, роз'яснень, орієнтирів;
4. Оціночну — підтвердження цінності людини, підтримку її самооцінки.

Л. Тоїтс [26] розмежовує соціальну підтримку на об'єктивну (наявність соціальних зв'язків, ресурсів) і суб'єктивну (відчуття прийняття, довіри, розуміння). Саме суб'єктивне сприйняття підтримки має найтісніший зв'язок із психологічним благополуччям, тоді як кількісні показники соціальних контактів не завжди є визначальними.

Важливим доповненням до класичних підходів є праці ізраїльського психолога Мулі Лохад [21], який розробив модель BASIC Ph (Behavioral, Affective, Social, Imagery, Cognitive, Physical — шість базових каналів подолання). Відповідно до неї, соціальна підтримка виступає одним із найпотужніших адаптаційних ресурсів у подоланні травматичного досвіду. Лохад підкреслює, що здатність людини до відновлення після стресу прямо

залежить від того, наскільки вона включена у взаємодію з іншими людьми, отримує емоційну підтримку, прийняття і розуміння. Його дослідження доводять, що соціальні зв'язки є ключовим чинником резилієнтності, поряд із когнітивними та тілесними механізмами саморегуляції.

У цьому контексті вагоме місце посідає модель салютогенезу А. Антоновського [14], яка пояснює, чому одні люди здатні зберігати психічне здоров'я в умовах хронічного стресу, тоді як інші — ні. Центральне поняття теорії — відчуття зв'язності (Sense of Coherence, SOC), що включає три компоненти: осмислюваність, керованість і значущість. Антоновський вважав, що саме соціальна підтримка є ключовим чинником розвитку цього почуття зв'язності: людина, яка має стабільні міжособистісні зв'язки та відчуває себе частиною надійного соціального середовища, схильна сприймати події як більш зрозумілі та контрольовані. Це, у свою чергу, знижує рівень тривожності, адже тривожність часто виникає як реакція на непередбачуваність і втрату опори. Таким чином, соціальна підтримка у моделі салютогенезу розглядається не лише як ресурс допомоги, а як основа для внутрішньої впорядкованості та стабільності, що сприяє психологічному благополуччю.

Погляд Н. В. Бондаренко [1] розширює гуманістичний та біопсихосоціальний підхід до соціальної підтримки. Дослідниця наголошує, що підтримка є не лише зовнішнім фактором допомоги, а й інтегральним компонентом цілісного підходу до людини. Соціальний вимір у цій моделі розглядається нарівні з біологічним і психологічним: відсутність соціальної взаємодії, ізоляція чи дефіцит прийняття можуть суттєво погіршувати стан психічного здоров'я. За Бондаренко, соціальна підтримка — це форма гуманістичної взаємодії, що повертає людині відчуття гідності, довіри до світу й інших, а отже, виступає чинником психологічного відновлення та профілактики тривожних станів.

Українські дослідження також підтверджують високу роль соціальної підтримки у збереженні психічного здоров'я під час криз. Ю. Мельник і А. Стаднік [7], створюючи українську версію «Багатомірної шкали сприйняття

соціальної підтримки (MSPSS), показали, що саме емоційна й сімейна підтримка найбільш тісно пов'язані зі зниженням тривожності у вибірках українців.

О. Овчаренко (2023) описує соціальну підтримку як «психологічний буфер», який активізує адаптаційні ресурси особистості під час невизначеності. Підтримка з боку близьких і соціальної спільноти допомагає людині зберігати контроль і зменшувати відчуття безпорадності.

Н. Пов'якель [9] наголошує, що соціальна підтримка сприяє розвитку когнітивної гнучкості та самоефективності, дозволяючи людині змінювати стратегії поведінки й зберігати психологічну стабільність.

О. Чеканська [12] розглядає соціальну підтримку як складову психологічної безпеки особистості — систему емоційних і поведінкових механізмів, що формують відчуття стабільності, довіри до світу та внутрішньої захищеності.

У працях Ю. Данчук [3] та Т. Титаренко [11] підкреслюється, що підтримка з боку соціального середовища сприяє розвитку резилієнтності, знижує ризик тривожних і посттравматичних симптомів.

У позитивній психології М. Селігмана [25] соціальні взаємини розміщено у центрі моделі PERMA, яка окреслює п'ять складових психологічного благополуччя: Р — позитивні емоції, Е — залученість, R — взаємини, М — сенс, А — досягнення. Компонент R (Relationships) безпосередньо відображає якість і надійність соціальних зв'язків: наявність емпатійного оточення та можливість отримувати/надавати підтримку підсилюють суб'єктивне благополуччя, знижують тривожність і сприяють відновленню контролю. Водночас якісні взаємини потенціюють інші елементи PERMA:

Р (Positive emotions): підтримувальне оточення збільшує частоту переживань вдячності, радості та полегшення, що знижує емоційну реактивність на стрес;

Е (Engagement): участь у спільнотах і взаємодопомозі посилює залученість і досвід «потoku» у значущій діяльності;

М (Meaning): спільна присутність і взаємна турбота поглиблюють відчуття сенсу та приналежності;

А (Accomplishment): підтримка й соціальна відповідальність підвищують імовірність досягнення цілей і закріплення успіхів.

Таким чином, соціальна підтримка функціонує як психологічне ядро моделі PERMA: саме через мережу взаємин відбувається циркуляція позитивних емоцій, зміцнюється залученість, конструюється сенс і досягаються результати, що в сукупності формує стійке благополуччя.

Окремий пласт емпіричних свідчень отримано у практиках психосоціальної підтримки, реалізованих у волонтерських і культурно-спільнотних форматах. У 2016–2019 рр. у межах ініціатив Товариства Червоного Хреста України надавались послуги психосоціальної підтримки особам, які зазнали наслідків воєнних дій, втрати домівки чи близьких. У ході цієї діяльності систематично фіксувалося, що емоційна присутність, структуроване слухання та безпечний простір висловлення відновлюють у бенефіціарів базове відчуття захищеності та зменшують гострі прояви тривожності; також спостерігалось підвищення відчуття контролю та готовності залучатися до повсякденних активностей. Починаючи з 2020 р., у практиках плейбек-театру (формат емпатійного відтворення особистих історій глядачів) неодноразово фіксувалося, що групова мистецька взаємодія виконує функцію комунальної підтримки: створює простір колективної валідизації переживань, нормалізує емоційні реакції, посилює відчуття приналежності, а отже, опосередковано знижує тривожність. Ці спостереження узгоджуються з соціальним компонентом моделі BASIC Ph та з елементом R (Relationships) моделі PERMA, демонструючи, що ком'юніті-практики (волонтерські та культурні) можуть бути ефективним носієм соціальної підтримки в умовах тривалої кризи та міграційних викликів.

Після початку повномасштабного вторгнення РФ у 2022 р. у групах українських переселенців у країнах Європи регулярно відзначалося, що навіть короточасні акти співучасті (взаємодопомога, спільні зустрічі, обмін

історіями) мають виражений стабілізуючий ефект: знижується інтенсивність відчуття безпорадності, посилюється готовність звертатися по допомогу і взаємно її надавати. На практичному рівні такі формати підтримки відповідають ресурсно-орієнтованому підходу (Лахад) і операціоналізують одразу кілька складових PERMA: підсилюють позитивні емоції (через вдячність і прийняття), формують сенс (через досвід приналежності), забезпечують відчуття досягнення (через малі кроки, що визнаються спільнотою), а також підтримують залученість (через регулярну участь та ритуали спільного святкування прогресу).

Узагальнюючи, соціальна підтримка постає багаторівневим феноменом, що охоплює зовнішні ресурси (мережі довіри, практичну допомогу, інформаційні орієнтири) та внутрішні механізми (суб'єктивне відчуття прийняття, значущості та контролю). У сучасних теоретичних моделях соціальна підтримка виконує роль стрижня психологічного благополуччя, забезпечуючи умови для переживання безпеки, сенсу та взаємності. Для українського контексту, позначеного війною, вимушеним переселенням і хронічною невизначеністю, саме підтримувальні взаємини та спільнотні практики слід розглядати як ключовий чинник резилієнтності і профілактики тривожних станів, який поєднує індивідуальну саморегуляцію з колективними ресурсами довіри й солідарності.

1.3. Роль поведінкових копінг-стратегій у зниженні тривожності

Поведінкові стратегії подолання стресу, або копінг-стратегії (від англ. coping — «долати», «упоратися»), є важливим психологічним механізмом адаптації до стресових подій. Копінг визначається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових дій, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги та ефективну взаємодію із середовищем.

Класичне розуміння копінгу подали Р. Лазарус і С. Фолкман [22]: це «постійно змінювані когнітивні й поведінкові зусилля» у відповідь на вимоги, що перевищують ресурси особистості. Вони розрізняють проблемно-

орієнтований копінг (дія, вирішення проблем) та емоційно-орієнтований копінг (регуляція переживань, переоцінка, прийняття).

Д. Ендлер і Д. Паркер [19] запропонували модель CISS, що виокремлює три стилі поведінки у стресі:

- орієнтація на завдання — аналітичне мислення, планування, активні дії;
- орієнтація на емоції — зосередженість на власних почуттях, емоційне реагування, самозвинувачення;
- орієнтація на уникнення — дистанціювання через відволікання або соціальні контакти.

Українську адаптацію CISS здійснила Т. Л. Крюкова, підкресливши, що копінг — це не лише реакція на стрес, а й індивідуальний стиль подолання, який формується в процесі соціалізації.

Як зазначає О. Овчаренко [8], вибір копіngu тісно пов'язаний із соціальною підтримкою: за наявності підтримки частіше реалізуються активні, конструктивні стратегії, тоді як ізоляція посилює емоційне уникнення та дезорганізацію. Н. Пов'якель [9] додає, що ефективність визначається когнітивною та поведінковою гнучкістю — здатністю змінювати способи реагування залежно від контексту.

В умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну структура копінг-поведінки українців має виразно ресурсний і спільнотний характер. Якісне дослідження Льюїса Ов'єдо та співавт. [23] серед українських біженців у Польщі, Італії та Іспанії показало, що найпоширенішими стратегіями стали міжособистісні зв'язки (родина, друзі), духовні практики (молитва, внутрішня рефлексія), підтримка волонтерів, робота та участь у спільнотах. Автори роблять висновок: поєднання соціальної підтримки та внутрішніх смислових/духовних ресурсів формує базу резилієнтності українців у вигнанні, сприяючи зниженню тривожності та відновленню відчуття безпеки.

Актуальні емпіричні дані О. Кожушко та співавт. [5] також засвідчують, що в українській вибірці домінують проактивні та проблемно-орієнтовані стратегії, які поєднуються з пошуком соціальної підтримки, волонтерством і груповою взаємодією. У контексті копінг-стратегій ці результати інтерпретуються як підтвердження того, що ресурсна база (робота, економічна стабільність, соціальна адаптація) істотно впливає на вибір стратегії подолання — і, відповідно, на те, як особистість справляється з тривожністю в умовах вимушеної міграції чи переміщення. Іншими словами, копінг не існує у вакуумі: він залежить від соціально-економічного контексту, підтримки спільноти та суб'єктивного відчуття контролю.

Ці висновки узгоджуються з позицією М. Селігмана [25] і підходом Мулі Лохад [21] (BASIC Ph): активна дія, соціальна взаємодія та креативність — ключові чинники психологічної стійкості; тоді як пасивність і уникання підвищують тривожність і відчуття безпорадності. О. Чеканська [12] підкреслює, що в умовах соціальної нестабільності саме адаптивні, спільотно підкріплені стратегії виконують функцію психологічного захисту. Ю. Данчук [3] описує феномен спільотного копінгу, коли взаємодопомога та групові формати підтримки (зокрема волонтерські й арт-практики) поєднують індивідуальні та колективні ресурси, знижуючи тривожність і зміцнюючи відчуття спільності.

Отже, поведінкові (копінг-) стратегії — ключова складова адаптаційного потенціалу особистості. Ефективні, ресурсно підкріплені та соціально підтримані стратегії формують основу резилієнтності українців, допомагаючи зменшити тривожність і зберегти внутрішню рівновагу у кризових умовах повномасштабної війни.

1.4. Аналіз сучасних досліджень українських і зарубіжних учених із даної проблематики

Після початку повномасштабної війни з'явилося кілька емпіричних досліджень, що вивчали взаємозв'язок між тривожністю, стратегіями

подолання стресу (копінгом) та соціальною підтримкою серед українців різних категорій. Так, у крос-секційному дослідженні «Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine» (Wang та ін., [27]) було охоплено 2364 дорослих респондентів в Україні, через рік після початку вторгнення. Автори виявили надзвичайно високий психологічний дистрес: зокрема, 23,1% опитаних мали ймовірний тривожний розлад, а рівні депресивності та посттравматичного стресу були ще вищими. Важливо, що характер копінгу суттєво впливав на психічний стан: деструктивні (маладаптивні) копінг-стратегії корелювали з підвищеним рівнем тривожності, депресії, ПТСР і навіть відчуттям самотності, тоді як адаптивні (орієнтовані на вирішення проблем, пошук підтримки) асоціювалися з вищою якістю життя та нижчим рівнем симптомів. Дослідники роблять висновок, що під час війни надзвичайно поширені психічні розлади, і просування конструктивних копінг-стратегій здатне покращити психічне здоров'я та підвищити резилієнтність населення.

Окрему увагу надано дослідженням вразливих груп, таких як біженці та внутрішньо переміщені особи. Це підтверджує, зокрема, робота «War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland» (Długosz, [18]), де досліджували 737 українських біженців у Польщі, переважно жінок з дітьми. В цьому дослідженні 73% респондентів мали ознаки депресії, тривожних розладів або ПТСР за результатами скринінгу, а 66% загалом переживали виражений психологічний стрес. Виявлено зв'язок між копінг-поведінкою та психічним здоров'ям: найнижчий рівень стресових симптомів спостерігався у тих, хто використовував активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як емоційно-орієнтовані способи (молитва, відволікання) не показали ефективності у зниженні тривожності. Найвищий рівень розладів відзначався серед тих біженців, які декларували стратегію резигнації (пасивного примирення з ситуацією).

Соціальна підтримка в умовах війни виявляється не менш значущим фактором, що модулює рівень тривожності та стресу. Це демонструє

дослідження «Social Support Increases Resilience and Affect in Non-Displaced Ukrainians and Refugees After a Year of War» (Moret-Tatay та ін., [24]), виконане в Іспанії за участі українських переселенців. У ньому взяли участь 344 особи, розділені на дві групи: українці, що залишалися на батьківщині, та українські біженці за кордоном. Вимірювались рівні резилієнтності, позитивного/негативного афекту та переживаної соціальної підтримки (за MSPSS). Результати показали, що непереміщені українці демонстрували вищий рівень як позитивного, так і негативного афекту, ніж біженці, а також відрізнялися вищим рівнем відчутної соціальної підтримки. Моделювання підтвердило, що соціальна підтримка тісно переплітається з емоційним станом та стійкістю до стресу. Підтримка з боку родини виявилася найпотужнішим фактором, який передбачає емоційний стан: саме цей показник найбільше впливав на рівень позитивного афекту та знижував негативні переживання.

Цікавим є також вплив волонтерської діяльності як форми копіngu та джерела соціальної підтримки під час війни. У дослідженні «Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War» (Chudzicka-Czupala та ін., [16]) проаналізовано дані 720 волонтерів, зокрема 285 українських. З'ясувалося, що українські волонтери відчували значно вищий рівень тривожності, стресу, депресивності та симптомів травматизації. Водночас вони частіше застосовували різні копіng-стратегії для подолання стресу. Регресійний аналіз показав, що сильні травматичні переживання, рівень копіngu, а також деякі демографічні фактори (наприклад, стать і релігійність) статистично значуще пов'язані з мотивацією до волонтерства. Сама участь у волонтерській діяльності мала терапевтичний ефект: завдяки допомозі іншим українські волонтери змогли зменшити інтенсивність негативних емоцій та розширити свої соціальні зв'язки.

Отже, огляд досліджень останніх років свідчить, що підвищений рівень тривожності є типовою реакцією українців на воєнні події, особливо серед тих, хто безпосередньо зіткнувся з бойовими діями або вимушеним переселенням.

Втім, наявність ефективних копінг-стратегій та потужної соціальної підтримки значно покращує психологічні наслідки. У військових і волонтерів раціональний вибір способів подолання стресу зменшує тривожність і напруженість, а для цивільних осіб міцні сімейні та дружні зв'язки виступають ресурсом, що підвищує стійкість до хронічного стресу. Таким чином, соціальна підтримка та конструктивний копінг є взаємопов'язаними факторами, які пом'якшують вплив воєнної травматизації на психічне здоров'я.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз ключових понять і підходів, пов'язаних із тривожністю, соціальною підтримкою та копінг-стратегіями, а також охарактеризовано сучасні дослідження, що висвітлюють взаємозв'язок між цими феноменами у контексті стресових подій, зокрема воєнного часу.

Показано, що тривожність є багатовимірним психоемоційним явищем, яке включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти, а також виконує як адаптивну, так і дезадаптивну функції залежно від інтенсивності та контексту. Особливої актуальності тривожність набуває в умовах соціальної нестабільності, війни, втрати зв'язків та міграції, що притаманно сучасному українському контексту. Відповідно до когнітивно-поведінкового підходу (Лазарус, Фолкман), тривожність є результатом оцінки ситуації як загрозливої при недостатності особистісних ресурсів для її подолання.

Соціальна підтримка, згідно з багатьма дослідниками, виконує буферну функцію щодо стресу, сприяючи зниженню тривожності, підвищенню резилієнтності та формуванню почуття приналежності, довіри й емоційної стабільності. Сучасні моделі (MSPSS, BASIC Ph, PERMA) акцентують на суб'єктивному сприйнятті підтримки як ключовому чиннику психологічного благополуччя. У роботі також підкреслено практичне значення соціальної підтримки через власний досвід авторки як волонтерки Червоного Хреста та

акторки плейбек-театру, що дозволяє осмислити тему не лише академічно, а й емпірично.

Копінг-стратегії (CISS-модель) розглядаються як засоби поведінкової та когнітивної саморегуляції в умовах стресу. Їх ефективність визначається типом (орієнтація на завдання, емоції чи уникнення), соціальним контекстом, ресурсною базою та ступенем підтримки з боку значущих інших. Показано, що конструктивні (проблемно-орієнтовані) стратегії асоціюються з нижчим рівнем тривожності, тоді як емоційне уникнення та пасивна резигнація — з її зростанням.

У результаті огляду сучасних емпіричних досліджень після 2022 року з українськими вибірками (Wang et al., Długosz, Moret-Tatay et al., Chudzicka-Czupala et al.) встановлено, що саме поєднання високого рівня соціальної підтримки та адаптивних копінг-стратегій є критично важливим у регуляції тривожності серед українців у воєнний період. Підтримка з боку родини, спільнот і професійних мереж, а також активна участь у волонтерстві й мистецьких практиках суттєво знижують ризик тривалого дистресу.

Таким чином, тривожність, соціальна підтримка та копінг-поведінка взаємодіють як елементи цілісної системи психологічної адаптації. Їх аналіз дозволяє перейти до емпіричного вивчення того, як саме ці чинники пов'язані між собою у вибірці сучасних українців, і які з них мають найбільший вплив на зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Організація дослідження

Емпіричне дослідження було організовано з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем тривожності, особливостями копінг-стратегій і соціальною підтримкою серед українців у сучасних соціально-психологічних умовах. Його структура та логіка побудовані відповідно до основних положень когнітивно-поведінкової теорії стресу і копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман), концепції психологічного благополуччя М. Селігмана (PERMA) та ресурсно-орієнтованої моделі подолання BASIC Ph М. Лахада.

Організація дослідження передбачала три основні етапи:

Перший етап — підготовчий.

На цьому етапі здійснювався аналіз наукових джерел, визначення теоретичного підґрунтя, формулювання мети та гіпотези дослідження, а також підбір і адаптація психодіагностичного інструментарію. Для вивчення досліджуваних змінних було обрано такі методики:

Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) Ч. Спілбергера у модифікації Ю. Ханіна — для визначення рівня тривожності;

Опитувальник CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) Н. Ендерса і Д. Паркера — для оцінювання провідних копінг-стратегій;

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) — для вимірювання рівня емоційної, сімейної та дружньої підтримки.

Другий етап — емпіричний.

Цей етап охоплював безпосереднє проведення опитування. Дослідження здійснювалося дистанційно у формі онлайн-анкетування з використанням стандартизованих опитувальників. До вибірки увійшло 34 українці віком від 18 до 45 років, серед яких 25 жінок (73,5%) і 9 чоловіків (26,5%). З них 15 осіб

проживали на території України (44,1%), а 19 — за кордоном (55,9%). Вибір учасників здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних вимог конфіденційності та інформованої згоди.

Третій етап — аналітичний.

Отримані дані були опрацьовані за допомогою методів описової та кореляційної статистики. Було визначено середні показники тривожності, домінуючі типи копінг-стратегій та рівень сприйняття соціальної підтримки. Подальший етап включав встановлення взаємозв'язків між цими змінними з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Результати емпіричного аналізу інтерпретувалися в контексті моделі стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, згідно з якою тривожність залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та ефективності обраних стратегій подолання; моделі PERMA М. Селігмана, де соціальні взаємини (Relationships) виступають центральним чинником психологічного благополуччя; а також моделі BASIC Ph М. Лахада, що підкреслює роль соціального та поведінкового каналів підтримки у відновленні життєстійкості.

Отже, організація дослідження забезпечила комплексне вивчення взаємозв'язку між трьома ключовими аспектами психологічного функціонування — тривожністю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою. Такий підхід дозволив отримати дані, які відображають не лише індивідуальні механізми адаптації, а й значення соціальних ресурсів для збереження емоційної стабільності в умовах сучасних викликів.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Вибірка емпіричного дослідження становила 34 українці віком від 18 до 45 років, які проживають як на території України, так і за її межами. До участі було залучено 25 жінок (73,5%) та 9 чоловіків (26,5%). Серед опитаних 15 осіб (44,1%) проживали в Україні, а 19 респондентів (55,9%) — за кордоном, переважно у країнах Європейського Союзу (Рисунок 2.1 та Рисунок 2.2).

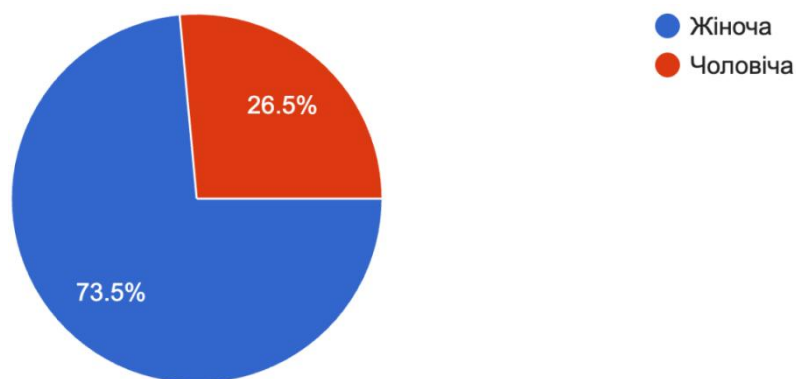


Рис.2.1. Розподіл учасників дослідження за біологічною статтю

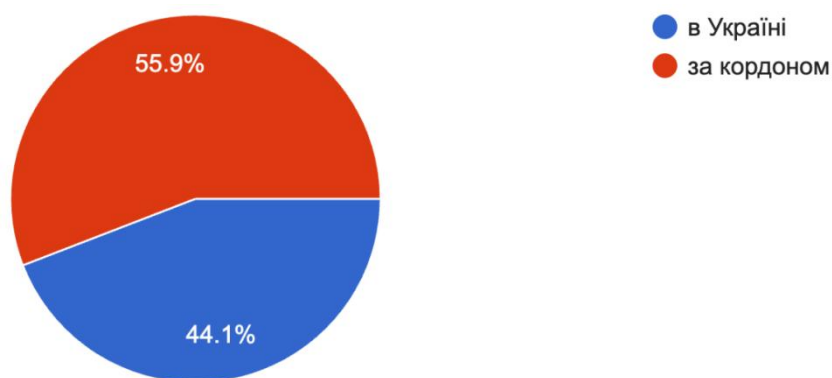


Рис.2.2. Розподіл учасників дослідження за місцем проживання

Вибірка мала добровільний характер і була сформована методом зручної вибірки (convenience sampling) через онлайн-анкетування. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, гарантувалося дотримання принципів конфіденційності, анонімності та етичних стандартів психологічних досліджень.

Усі респонденти належали до дорослого працездатного населення, яке перебуває в умовах тривалого соціального та емоційного стресу, пов'язаного з воєнними подіями в Україні, вимушеним переселенням, зміною життєвих умов або адаптацією в новому середовищі. Більшість опитаних мали вищу або незакінчену вищу освіту і працювали у сфері освіти, соціальної роботи, культури, ІТ або гуманітарних проєктів. Частина респондентів брала участь у волонтерській діяльності або у програмах підтримки переселенців, що свідчить про підвищену соціальну включеність вибірки.

За самозвітними даними, понад половина опитаних (близько 60%) зазначили, що відчують періодичні прояви емоційного виснаження, тривоги або напруження, однак водночас демонструють високий рівень орієнтації на активне подолання труднощів. Це вказує на поєднання підвищеного рівня тривожності з наявністю адаптивних копінг-механізмів, що узгоджується з метою даного дослідження — виявити, як саме соціальна підтримка та поведінкові стратегії впливають на емоційну стабільність особистості.

Серед респондентів простежувалася висока частота використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій — планування дій, пошук рішень, раціональний аналіз ситуації. Менш вираженими були емоційно-унікальні форми реагування (наприклад, відсторонення, уникнення контактів або надмірна емоційна реактивність). Разом із тим, результати свідчили про високий запит на соціальну підтримку — як емоційну (прийняття, розуміння, співпереживання), так і інструментальну (практичну допомогу, поради).

Варто зазначити, що вибірка охоплює людей, які пережили зміни соціального середовища, втрату стабільності або змушені були адаптуватися до нових умов проживання. Такий контекст надає дослідженню практичної релевантності, оскільки дозволяє простежити взаємозв'язок тривожності, копіngu й соціальної підтримки у реальних умовах війни, міграції та соціальної перебудови.

Отже, вибірка репрезентує типовий зріз дорослого українського населення воєнного періоду, у якому поєднуються високий рівень психологічного навантаження та прагнення до конструктивного подолання труднощів. Такий склад респондентів дає змогу виявити закономірності між емоційним станом, копінг-стратегіями та соціальними ресурсами, що мають безпосереднє значення для побудови програм психологічної підтримки українців у кризових умовах.

2.3. Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань було здійснено відбір та застосування комплексу психодіагностичних методик, які відповідають тематиці дослідження:

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) — для вимірювання рівнів ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності.

Опитувальник способів подолання стресу (CISS) (Д. Норман, Д. Джеймс, Д. Ендлер, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової) — для визначення домінуючих поведінкових стратегій у стресових ситуаціях.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) — для оцінки рівня суб'єктивного відчуття підтримки з боку родини, друзів і значущих інших.

У дослідженні взяли участь 34 респонденти. До вибірки увійшли дорослі українці різної статі, віку та соціального статусу, які проживають як на території України, так і за її межами. Добір учасників здійснювався методом добровільної згоди шляхом онлайн-опитування.

1. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

(автор — Ч. Д. Спілбергер; адаптація українською — Ю. Л. Ханін)

Методика призначена для вимірювання рівня тривожності як емоційного стану (ситуативної тривожності) та як стійкої індивідуальної риси особистості (особистісної тривожності).

STAI належить до найпоширеніших і найнадійніших інструментів у світовій психологічній практиці для оцінки емоційного напруження, стану тривоги та психологічної стійкості.

Опитувальник складається з 40 тверджень, розподілених на дві шкали:

Шкала ситуативної тривожності (State Anxiety, S-Anxiety) — включає 20 тверджень, які описують поточний емоційний стан людини в момент обстеження, тобто наскільки вона відчувається напруженою, стривоженою, роздратованою чи спокійною.

Шкала особистісної тривожності (Trait Anxiety, T-Anxiety) — містить 20 тверджень, що відображають стабільну схильність до тривожного реагування, внутрішню напруженість та схильність сприймати ситуації як загрозливі.

Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою, де 1 означає «ні, це не так», а 4 — «цілком вірно».

Підрахунок балів здійснюється окремо для кожної шкали. Залежно від сумарного результату визначаються три рівні тривожності:

низький рівень — 20–30 балів,

середній рівень — 31–45 балів,

високий рівень — 46 балів і більше.

Методика дає можливість диференційовано оцінити короткотривалі емоційні реакції та довготривалі особистісні тенденції, що є важливим для діагностики психологічного стану та прогнозу адаптаційних можливостей людини.

У межах даного дослідження шкала STAI застосовувалася для виявлення рівня тривожності серед українців та аналізу її взаємозв'язку із соціальною підтримкою (за MSPSS) і поведінковими стратегіями подолання стресу (за CISS). Це дозволило встановити, як саме соціальні ресурси та особистісні способи реагування впливають на інтенсивність переживання тривоги.

2. Тест-опитувальник “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” (CISS) (автори — Д. Норман, Д. Джеймс, Д. Ендлер, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової)

Методика призначена для визначення індивідуальних особливостей поведінкових стратегій, які людина використовує у стресових або емоційно напружених ситуаціях. Вона дає змогу виявити домінуючі стилі подолання труднощів і оцінити, наскільки ці стратегії є адаптивними або неадаптивними.

Опитувальник складається з 48 тверджень, за якими респондент обирає, наскільки часто він поводить певним чином у стресовій ситуації. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»).

Результати дозволяють оцінити п'ять основних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована стратегія (Task-Oriented Coping) — відображає активну спрямованість на вирішення проблеми, пошук шляхів її усунення, планування дій, контроль над ситуацією.

Емоційно-орієнтована стратегія (Emotion-Oriented Coping) — характеризує схильність фокусуватись на власних емоціях, самозвинуваченні, тривозі чи образі, замість пошуку конструктивних рішень.

Стратегія уникання (Avoidance-Oriented Coping) — відображає прагнення уникнути безпосереднього контакту зі стресором, часто через відволікання уваги або зміну виду діяльності.

Копінг-стратегія відволікання (Distraction Coping) — підтип уникання, що проявляється у прагненні переключити увагу на інші справи (домашні, робочі, розважальні) з метою зменшення емоційного напруження.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (Social Diversion Coping) — також підтип уникання, який полягає у зверненні до спілкування, контактів із друзями чи близькими, щоб отримати емоційну підтримку або тимчасово зняти стрес.

3. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

(автори — Г. Зімен, С. Дахлін, Дж. Заро)

Методика призначена для кількісного вимірювання суб'єктивного рівня соціальної підтримки, яку людина сприймає з боку різних джерел свого соціального оточення. Вона ґрунтується на уявленні про те, що відчуття підтримки від близьких осіб, друзів і значущих інших є ключовим чинником психологічного благополуччя та стресостійкості.

Шкала складається з 12 тверджень, які об'єднані у три підшкали:

Підтримка з боку родини (Family Support) — відображає рівень довіри, емоційної близькості та впевненості у допомозі членів родини.

Підтримка від друзів (Friends Support) — характеризує наявність стабільних соціальних контактів і відчуття приналежності до групи однолітків чи колег.

Підтримка від значущих інших (Significant Others Support) — оцінює сприйняття підтримки від партнерів, наставників або інших важливих людей поза родинним колом.

Оцінювання здійснюється за 6-бальною шкалою Лайкерта, де 1 означає «ви дуже не згодні», а 6 — «ви дуже згодні».

Високі результати свідчать про виражене відчуття соціальної підтримки, середні — про помірний рівень соціальної інтегрованості, низькі — про дефіцит підтримки та можливу соціальну ізоляцію.

Методика MSPSS відзначається високими психометричними показниками — внутрішня узгодженість (Cronbach's α) коливається у межах 0.85–0.91, що свідчить про її надійність. Шкала широко використовується в клінічних, соціально-психологічних та міжкультурних дослідженнях, особливо в контексті аналізу впливу соціальних ресурсів на рівень тривожності, депресивності та життєстійкості особистості.

У межах цього дослідження методика MSPSS дозволила оцінити, як саме суб'єктивно відчутна соціальна підтримка корелює з рівнем тривожності та типами копінг-стратегій серед українців у сучасних умовах.

Зібрані дані були оброблені за допомогою статистичних методів описової та кореляційної аналітики. Зокрема, визначено середні показники за кожною методикою, а також проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем тривожності, соціальною підтримкою та типами поведінкових стратегій.

Отримані результати дозволили простежити низку закономірностей, які свідчать про те, що вищий рівень соціальної підтримки пов'язаний із нижчими показниками тривожності та переважанням адаптивних стратегій подолання стресу.

2.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для аналізу рівня тривожності респондентів було використано методику Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна, що дозволяє оцінити ситуативну (STAI-S) та особистісну (STAI-T) тривожність. У дослідженні взяли участь 34 особи.

Таблиця 2.1

Описові статистики показників ситуативної (STAI-S) та особистісної (STAI-T) тривожності респондентів

Метрична характеристика	STAI-S (станова тривожність)	STAI-T (особистісна тривожність)
N	34	34
Середнє (Mean)	48,323	47,970
Медіана (Median)	51	48
Стандартне відхилення (SD)	12,614	2,095
Мінімум (Min)	24	44
Максимум (Max)	71	52

Середній показник ситуативної тривожності (STAI-S) становить 48,32 бала ($SD = 12,61$), що відповідає високому рівню тривожності. Медіана (51) підтверджує, що більшість учасників мають значення, вищі за середні. Діапазон значень — від 24 до 71 бала — вказує на помітну варіативність емоційних реакцій: від низького до значно підвищеного рівня тривоги.

Середній показник особистісної тривожності (STAI-T) становить 47,97 бала ($SD = 2,10$), що також відповідає високому рівню, однак характеризується набагато меншою варіативністю, тобто більшість респондентів мають стабільно підвищені показники тривожності як особистісної риси.

Розподіл рівнів тривожності

За шкалою STAI-S:

64,7% учасників мають високий рівень ситуативної тривожності (22 особи);

23,5% — помірний рівень (8 осіб);

11,8% — низький рівень (4 особи).

Це свідчить про те, що більшість респондентів перебувають у стані актуального емоційного напруження, що може бути реакцією на стресові події, невизначеність або соціальні зміни.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності (STAI-S)

Рівень тривожності	К-сть (STAI-S)	% (STAI-S)
Високий (≥ 45)	22	64,710 %
Помірний (31–44)	8	23,530 %
Низький (≤ 30)	4	11,760 %

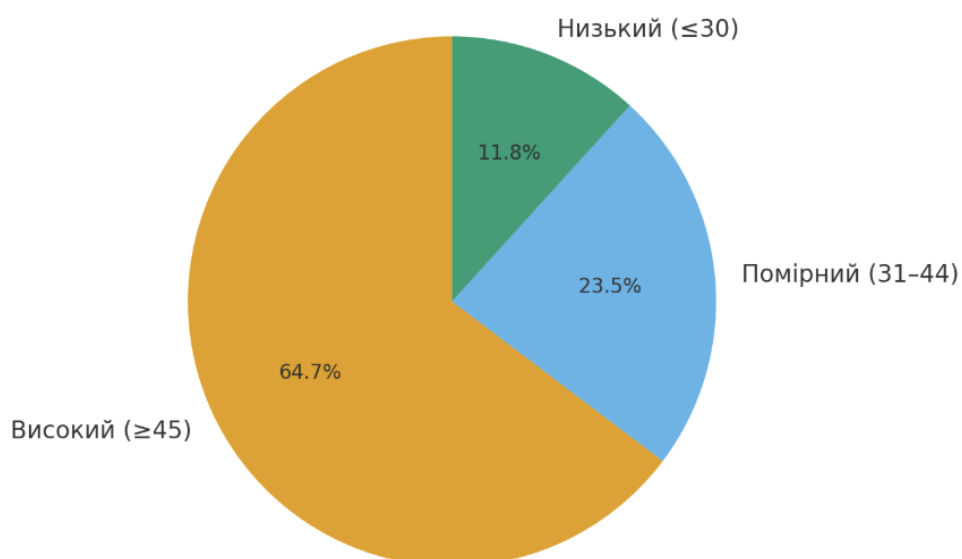


Рис. 2.3 Розподіл рівнів станової тривожності (STAI-S)

За шкалою STAI-T:

94,1% учасників мають високий рівень особистісної тривожності (32 особи);

5,9% — помірний рівень (2 особи);

0% — низький рівень.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності (STAI-T)

Рівень тривожності	К-сть (STAI-T)	% (STAI-T)
Високий (≥ 45)	32	94,120 %
Помірний (31–44)	2	5,880 %
Низький (≤ 30)	0	0,000 %

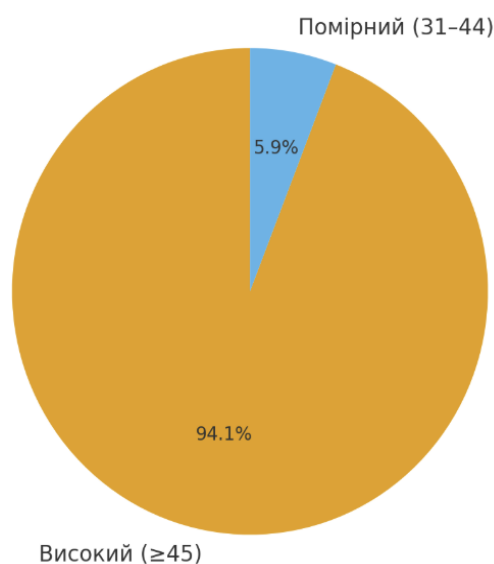


Рис. 2.4 Розподіл рівнів станової тривожності (STAI-T)

Отже, майже всі респонденти характеризуються стійкою схильністю до тривожності як особистісної риси, незалежно від конкретної ситуації. Це вказує на можливе довготривале перебування в умовах стресу та потребу в розвитку стратегій саморегуляції.

Порівняння обох шкал показує, що:

Рівень особистісної тривожності загалом вищий та більш стабільний, ніж ситуативної.

Ситуативна тривожність має ширший розкид значень ($SD = 12,61$), що свідчить про індивідуальні відмінності в емоційній реактивності.

Переважання високих рівнів за обома шкалами вказує на емоційну напруженість вибірки, що може бути пов'язано із зовнішніми соціальними обставинами та тривалим впливом стресових чинників.

Порівняльний аналіз показників тривожності за місцем проживання, статтю та сімейним станом

Нижче наведено три таблиці, що відображають середні значення ситуативної тривожності (STAI-S), особистісної тривожності (STAI-T) та кількість учасників у кожній групі респондентів. Групування виконано за трьома ознаками: місцем проживання, біологічною статтю та сімейним станом.

Таблиця 2.4

Середні значення ситуативної тривожності (STAI-S), особистісної тривожності (STAI-T) та кількість учасників за місцем проживання

Місце проживання	Середній STAI-S	Середній STAI-T	К-сть учасників
в Україні	47,500	48,100	15
за кордоном	48,900	47,800	19

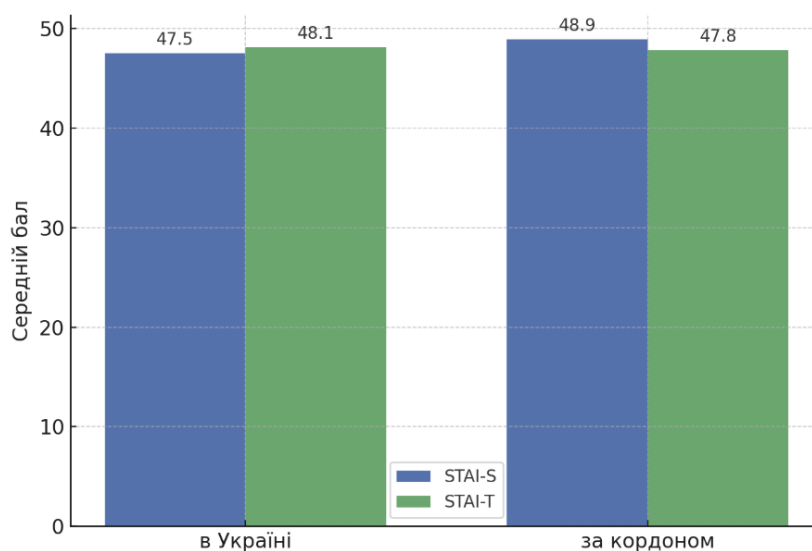


Рис. 2.5 Порівняння середніх показників тривожності за місцем проживання

Учасники, які проживають за кордоном, мають дещо вищий середній рівень ситуативної тривожності (48.9) порівняно з тими, хто проживає в Україні (47.5). Водночас рівень особистісної тривожності в обох групах майже не відрізняється (48.1 в Україні та 47.8 за кордоном).

Таблиця 2.5

Середні значення ситуативної тривожності (STAI-S), особистісної тривожності (STAI-T) та кількість учасників за біологічною статтю

Біологічна стаття	Середній STAI-S	Середній STAI-T	К-сть учасників
Жіноча	49,500	48,200	25
Чоловіча	45,000	47,300	9

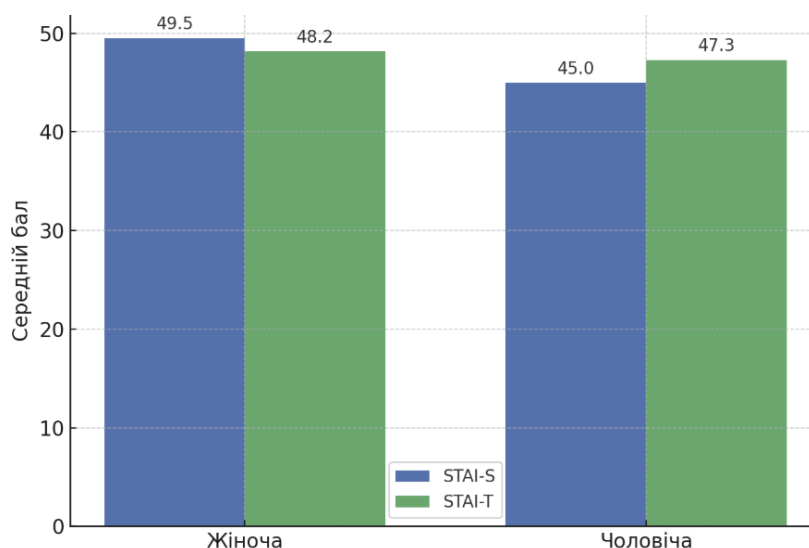


Рис. 2.6 Порівняння середніх показників тривожності за за біологічною статтю

Жінки в середньому демонструють вищий рівень ситуативної тривожності (49.5), ніж чоловіки (45.0). Різниця в показниках особистісної тривожності між жінками та чоловіками мінімальна (48.2 проти 47.3).

Таблиця 2.6

Середні значення ситуативної тривожності (STAI-S), особистісної тривожності (STAI-T) та кількість учасників за сімейним станом

Сімейний стан	Середній STAI-S	Середній STAI-T	К-сть учасників
Неодружений/незаміжня	46,100	47,200	8
Одружений/заміжня	47,400	48,500	13
У стосунках	50,600	47,900	13

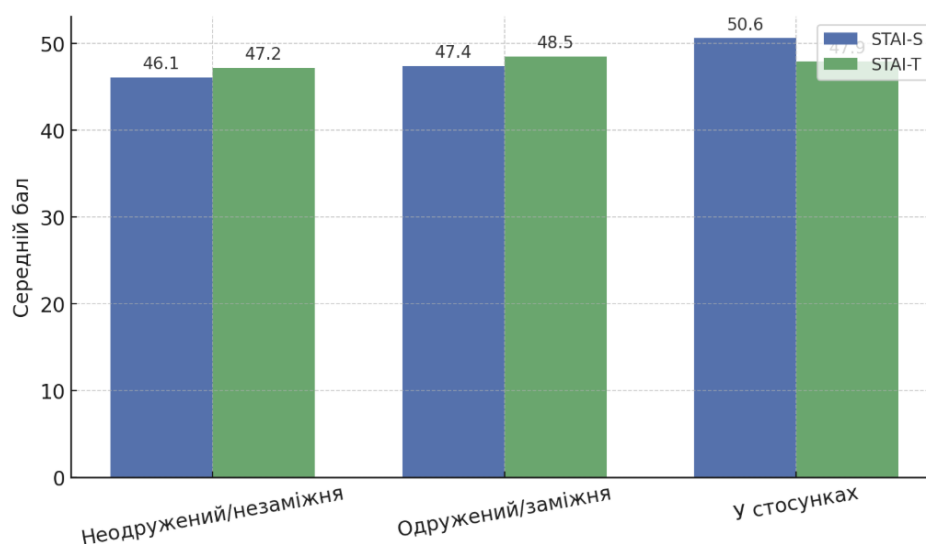


Рис. 2.7 Порівняння середніх показників тривожності за сімейним станом

Найвищий середній рівень ситуативної тривожності спостерігається серед респондентів, які перебувають у стосунках (50.6), тоді як найнижчий – серед неодружених/незаміжніх (46.1). Одружені/заміжні особи характеризуються найвищим середнім показником особистісної тривожності (48.5) порівняно з іншими групами.

Аналіз результатів за методикою “Тест-опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях” (CISS) Д. Нормана, Д. Джеймса, Д. Ендлера, М. Паркера (адаптація Т. Крюкової).

У вибірці з 34 осіб було отримано результати, наведені в таблиці 7.

Таблиця 2.7

Середні значення та рівні прояву копінг-стратегій серед респондентів

Тип копіngu	Середній бал	SD	Високий рівень	Помірний рівень	Низький рівень
Проблемно-орієнтований	3,550	0,600	5	25	4
Емоційно-орієнтований	2,660	0,710	1	10	23
Уникання	2,870	0,360	0	14	20
Відволікання	2,680	0,510	0	10	24
Соціальна підтримка	3,070	0,660	2	17	15

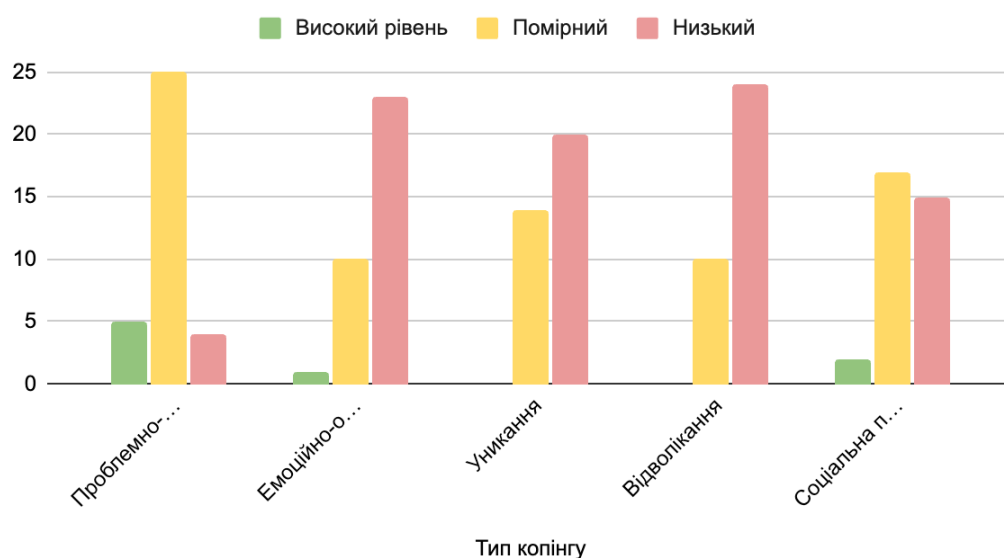


Рис. 2.8 Розподіл респондентів за рівнями вираженості копінг-стратегій за методикою CISS

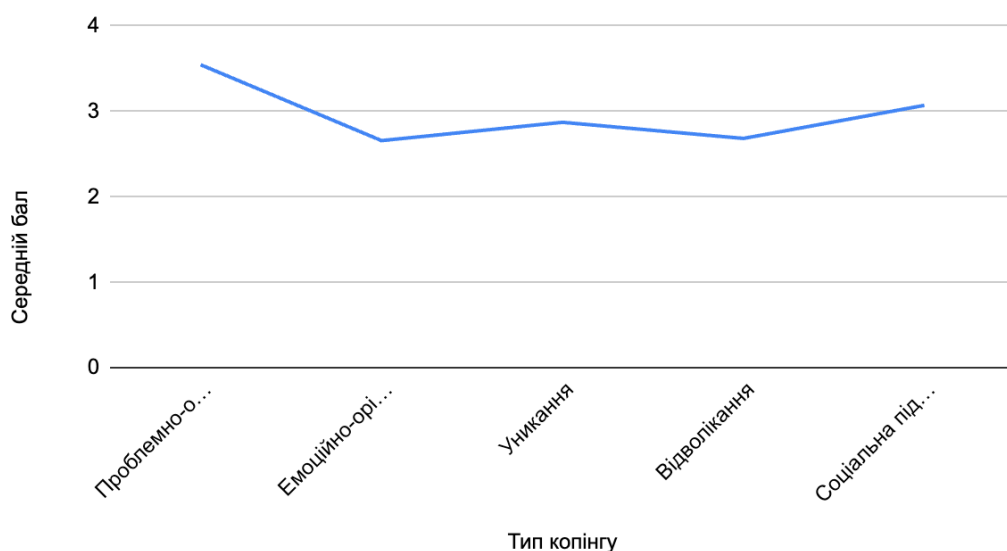


Рис. 2.9 Середні показники копінг-стратегій за методикою CISS

Отримані показники свідчать, що найбільш вираженою є проблемно-орієнтована копінг-стратегія ($M = 3.55$), яка характеризується прагненням до раціонального аналізу ситуації, пошуку конструктивних рішень і контролю над емоціями в стресі.

Більшість респондентів (25 осіб) мають помірний рівень прояву цієї стратегії, що вказує на достатню психологічну зрілість і ефективність адаптивних механізмів у стресових умовах.

Емоційно-орієнтований тип копіngu має нижчі середні показники ($M = 2.66$), що свідчить про помірно виражену схильність до емоційного реагування на труднощі. Лише 1 учасник продемонстрував високий рівень емоційного копіngu, у той час як більшість (23 особи) мають низький рівень, що говорить про стриманість емоційних реакцій і здатність зберігати самоконтроль.

Стратегія уникання ($M = 2.87$) проявилася переважно на низькому або помірному рівні (20 і 14 осіб відповідно). Це може свідчити про невисоку тенденцію до втечі від проблем, уникання відповідальності або заперечення стресових ситуацій.

Підтипи уникання — відволікання ($M = 2.68$) та пошук соціальної підтримки ($M = 3.07$) — також проявлені переважно на середньому рівні. Це означає, що учасники можуть використовувати як власні ресурси, так і підтримку оточення, але не покладаються на них повністю.

У проміжному висновку можна сказати, що загальний профіль копіng-поведінки респондентів свідчить про домінування проблемно-орієнтованого стилю реагування, що є найбільш адаптивною формою подолання стресу. Такий тип поведінки відображає зрілі стратегії саморегуляції, орієнтовані на вирішення проблеми, а не на уникання чи емоційні реакції.

Низькі показники емоційно-орієнтованого та унікального копіngu свідчать про тенденцію до раціонального контролю над емоціями та збереження стабільності поведінки у складних ситуаціях.

Помірне використання соціальної підтримки вказує на наявність довіри до міжособистісних стосунків та вміння звертатися по допомогу без надмірної залежності від оточення.

Отже, більшість учасників демонструють ефективні адаптивні стратегії подолання стресу, що сприяє зниженню емоційного напруження та підтриманню психологічної рівноваги.

Результати оцінки соціальної підтримки за методикою MSPSS

У результаті обробки даних за багатовимірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) було визначено, що загальний рівень соціальної

підтримки серед опитаних є помірним. Середній загальний показник MSPSS у вибірці становить $M = 4,39$ ($SD = 0,93$), що за критеріями методики відповідає середньому рівню підтримки. Зокрема, більшість респондентів продемонстрували саме середній рівень суб'єктивно відчуваної підтримки – близько 74% учасників; натомість приблизно 18% осіб мали високий рівень підтримки, а у 9% він виявився низьким. Отже, для переважної частини вибірки характерне помірне відчуття соціальної підтримки з оточення.

Описова статистика за трьома субшкалами MSPSS (сім'я, друзі, значущі інші) показує деякі відмінності у джерелах підтримки. Найвищу підтримку учасники відчувають від «значущих інших» – середнє значення $M = 4,82$ ($SD = 0,91$). Це дещо більше, ніж підтримка від сім'ї ($M = 4,15$, $SD = 1,34$) та від друзів ($M = 4,20$, $SD = 1,52$). Іншими словами, опитані в середньому оцінюють підтримку з боку близької значущої особи трохи вище, ніж сімейну чи дружню підтримку. Втім, усі середні показники лежать у діапазоні 3–5 балів, тобто належать до середнього рівня соціальної підтримки. Зведені статистичні показники MSPSS наведені в таблиці 8.

Таблиця 2.8

Описові статистики MSPSS (середні значення та стандартні відхилення)

Показник	M	SD
Сім'я (підтримка від сім'ї)	4,150	1,340
Друзі (підтримка від друзів)	4,200	1,520
Значущі інші (підтримка від значущого іншого)	4,820	0,910
Загальний показник MSPSS	4,390	0,930

Було проведено порівняльний аналіз показників MSPSS між різними групами респондентів – а саме за статтю, місцем проживання та сімейним станом. Результати порівнянь подано нижче (табл. 9–11).

За статтю (чоловіки vs жінки)

Аналіз гендерних відмінностей у сприйнятті соціальної підтримки виявив статистично значущу перевагу у жінок за загальним показником MSPSS. Зокрема, середній загальний бал у групі жінок був $M = 4,56$ ($SD = 0,97$) проти $M = 3,92$ ($SD = 0,68$) у чоловіків, і ця різниця є достовірною ($p = 0,042$). Таким чином, жінки в цілому відчують вищий рівень соціальної підтримки порівняно з чоловіками.

Щодо окремих джерел підтримки, жінки також мали тенденцію до вищих оцінок. Зокрема, середній бал підтримки від сім'ї у жінок становив 4,40 проти 3,44 у чоловіків, а підтримки від значущого іншого – 5,02 проти 4,28 відповідно (табл. 9). Вказані відмінності наближалися до статистично значущих ($p \approx 0,07-0,08$), однак не досягли рівня достовірності при $\alpha = 0,05$. Натомість підтримка від друзів практично не відрізнялася між чоловіками та жінками ($M = 4,03$ у чоловіків vs 4,26 у жінок; $p = 0,718$). Узагальнені дані за статтю наведено в таблиці 9.

Таблиця 2.9

Описові статистики MSPSS (середні значення та стандартні відхилення)

Показник	Чоловіки (N = 9)	Жінки (N = 25)	p
Сім'я	$3,440 \pm 1,320$	$4,400 \pm 1,290$	0,081
Друзі	$4,030 \pm 1,660$	$4,260 \pm 1,500$	0,718
Значущі інші	$4,280 \pm 1,010$	$5,020 \pm 0,800$	0,070
Загальний MSPSS	$3,920 \pm 0,680$	$4,560 \pm 0,970$	0,042*

Примітка: $p < 0,05$ (статистично значуща різниця між групами).

За місцем проживання (в Україні та за кордоном)

Порівняння рівнів підтримки залежно від місця проживання показало відсутність значущих відмінностей. У нашій вибірці 15 респондентів проживали в Україні та 19 – за кордоном. Обидві групи продемонстрували подібні середні показники соціальної підтримки за всіма субшкалами MSPSS. Наприклад, середній бал сімейної підтримки серед респондентів в Україні

становив 4,50, тоді як у тих, хто перебуває за кордоном, – 3,87 (різниця статистично незначуща, $p = 0,168$). Показник підтримки друзів був дещо вищим у групі за кордоном ($M = 4,41$ проти 3,93; $p = 0,387$), а підтримка від значущих інших – майже однакова в обох групах ($M = 4,97$ vs 4,71; $p = 0,424$). Загальний інтегральний показник соціальної підтримки практично не різнився між респондентами, що живуть в Україні та за кордоном ($M = 4,47$ vs 4,33; $p = 0,681$). Отже, місце проживання (у межах даної вибірки) не впливає суттєво на суб'єктивний рівень соціальної підтримки. Підсумкові результати за цією категорією подано в таблиці 10.

Таблиця 2.10

Показники MSPSS за місцем проживання ($M \pm SD$)

Показник	В Україні (N = 15)	За кордоном (N = 19)	p
Сім'я	4,500 $\pm$ 1,180	3,870 $\pm$ 1,430	0,168
Друзі	3,930 $\pm$ 1,700	4,410 $\pm$ 1,370	0,387
Значущі інші	4,970 $\pm$ 0,920	4,710 $\pm$ 0,910	0,424
Загальний MSPSS	4,470 $\pm$ 1,010	4,330 $\pm$ 0,890	0,681

За сімейним станом (одружені та які не перебувають у шлюбі).

Зіставлення показників MSPSS залежно від сімейного стану (група одружених/у шлюбі, $N = 13$, проти групи респондентів, що не перебувають у шлюбі, $N = 21$) не виявило статистично значущих різниць у загальному рівні соціальної підтримки. Середній загальний бал становив $M = 4,58$ ($SD = 0,93$) для одружених та $M = 4,27$ ($SD = 0,94$) для неодружених, різниця несуттєва ($p = 0,365$). Також не зафіксовано достовірних відмінностей за субшкалами підтримки від сім'ї ($M = 4,50$ vs 3,93; $p = 0,257$) і друзів ($M = 4,06$ vs 4,29; $p = 0,674$).

Варто відзначити, що підтримка від значущого іншого виявилася вищою у одружених респондентів: їхній середній бал за цією субшкалою – $M = 5,17$ ($SD = 0,66$) проти $M = 4,61$ ($SD = 0,99$) у неодружених. Хоча ця різниця не досягла прийнятого рівня значущості ($p = 0,054$), вона близька до нього і

узгоджується з очікуваннями, адже особи, що перебувають у шлюбі, як правило, отримують більшу підтримку від партнера (подружжя). Отримані дані свідчать, що формальний сімейний стан сам по собі не визначає загальний рівень суб'єктивної соціальної підтримки. Детальні результати наведено в таблиці 11.

Таблиця 2.11

Показники MSPSS за сімейним станом (M ± SD)

Показник	Одружені (N = 13)	Неодружені (N = 21)	p
Сім'я	4,500 ± 1,480	3,930 ± 1,240	0,257
Друзі	4,060 ± 1,490	4,290 ± 1,570	0,674
Значущі інші	5,170 ± 0,660	4,610 ± 0,990	0,054
Загальний MSPSS	4,580 ± 0,930	4,270 ± 0,940	0,365

Таким чином, за результатами даного дослідження загальний рівень сприйманої соціальної підтримки є помірним серед учасників. Найбільш відчутною є підтримка з боку значущих інших (партнерів), тоді як підтримка від сім'ї та друзів виражена трохи слабше. Порівняльний аналіз виявив гендерні відмінності: жінки повідомляють про вищу соціальну підтримку, ніж чоловіки. Натомість за місцем проживання (Україна та за кордоном) та за сімейним станом (одружені та не в шлюбі) статистично значущих розбіжностей у рівнях підтримки не зафіксовано. Це свідчить про те, що в межах вибірки основним фактором, який диференціює сприйняття соціальної підтримки, є стать респондента, тоді як територіальний та сімейний статус суттєвого впливу не продемонстрували.

Кореляційний аналіз Пірсона

Для вибірки з N = 34 респондентів було проведено кореляційний аналіз Пірсона між 11 шкалами: STAI_S, STAI_T, Проблемно-орієнтована (CISS_Problem), Емоційно-орієнтована (CISS_Emotion), копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (CISS_Avoid), відволікання (CISS_Distract), копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (CISS_Social), підтримка від

сім'ї (MSPSS_Family), підтримка від друзів (MSPSS_Friends), підтримка від значимих інших (MSPSS_Significant) та показник загальної соціальної підтримки (MSPSS_General). В додатках наведено матрицю коефіцієнтів кореляції Pearson r для всіх пар змінних; значущі кореляції ($p < 0.05$) позначено символом «*».

Кореляційний аналіз виявив ряд статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Рівень реактивної тривожності (STAI_S) має прямий зв'язок з емоційно-орієнтованим копінгом (CISS_Emotion, $r = 0.65$, $p < 0.001$) та обернені зв'язки з проблемно-орієнтованим копінгом (CISS_Problem, $r = -0.34$, $p < 0.05$) і показниками соціальної підтримки (наприклад, із загальним індексом MSPSS_General, $r = -0.44$, $p < 0.01$). Особистісна тривожність (STAI_T) не продемонструвала значущих кореляцій з іншими шкалами. Проблемно-орієнтована копінг-стратегія позитивно корелює з копінг-стратегією уникнення (CISS_Avoid) та копінгом через пошук соціальної підтримки (CISS_Social), а також із підтримкою з боку значимих інших (MSPSS_Significant). Шкали соціальної підтримки від сім'ї, друзів і значимих інших очікувано тісно пов'язані між собою та із загальним рівнем підтримки (найвищий $r = 0.86$ між підтримкою значимих інших та інтегральним показником MSPSS_General). Загальна тенденція свідчить, що вищий рівень суб'єктивної соціальної підтримки асоціюється з більш адаптивними копінг-стратегіями (більшим використанням проблемно- та соціально-орієнтованого копіngu) і нижчим рівнем реактивної тривожності, тоді як підвищена тривожність пов'язана з перевагою емоційно-орієнтованих механізмів подолання стресу.

Результати кореляційного аналізу також узгоджуються з положеннями моделі стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, згідно з якою тривожність є похідною суб'єктивної оцінки ситуації як загрозової та використання менш адаптивних копінг-стратегій. Виявлені прямі зв'язки між високими рівнями реактивної тривожності (STAI_S) та емоційно-орієнтованим копінгом (CISS_Emotion) свідчать про тенденцію до неадаптивного реагування в умовах

стресу. Натомість негативні кореляції STAI з соціальною підтримкою (MSPSS) та проблемно-орієнтованим копінгом (CISS_Problem) вказують, що використання конструктивних стратегій подолання та залучення соціальних ресурсів асоціюється зі зниженням рівня тривожності, що повністю відповідає базовим тезам цієї моделі.

У контексті моделі PERMA (М. Селігман) особливе значення має компонент “Relationships” (Соціальні взаємини) як центральний чинник добробуту. Встановлений зв’язок між соціальною підтримкою (усі підшкали MSPSS) та копінг-стратегіями (особливо соціально-орієнтованими) підтверджує, що позитивні взаємини з близькими людьми сприяють використанню адаптивних поведінкових стратегій і підвищенню суб’єктивного благополуччя. Це узгоджується також із оберненим зв’язком соціальної підтримки та тривожності, що вказує на її буферну функцію.

Результати також можуть бути проінтерпретовані крізь призму моделі життєстійкості BASIC Ph (М. Лахад), яка підкреслює значення шести каналів подолання, зокрема соціального (S) і поведінкового (A). Отримані кореляції між соціальною підтримкою, поведінковими копінгамі (CISS_Problem, CISS_Avoid, CISS_Social) і нижчими рівнями тривожності підтверджують, що саме ці канали можуть виступати як ключові у подоланні дистресу та відновленні психічної рівноваги. Таким чином, у кризових ситуаціях активізація соціальних і дієвих ресурсів виступає важливим чинником життєстійкості особистості.

Також результати дослідження можуть бути розширено проінтерпретовані крізь призму моделі салютогенезу А. Антонівського. У даному дослідженні виявлені негативні зв’язки між тривожністю (STAI_S) та соціальною підтримкою (MSPSS), що узгоджується з положенням моделі про те, що високий рівень SOC (Sense of Coherence) пов’язаний із доступом до зовнішніх ресурсів (зокрема, підтримки з боку родини, друзів, значущих інших). Наявність цих ресурсів підвищує почуття керованості та захищеності, що, у свою чергу, знижує відчуття тривоги перед невизначеністю.

Також позитивні кореляції між проблемно-орієнтованим копінгом (CISS_Problem) та соціальною підтримкою (MSPSS), а також знижена тривожність у респондентів із вищим рівнем такої підтримки, вказують на те, що відчуття здатності ефективно впоратись зі стресом (тобто — керованість ситуації) може бути підґрунтям до формування когерентного способу мислення, притаманного високому SOC.

Навпаки, висока тривожність та перевага емоційно-орієнтованого копінгу свідчать про фрагментоване сприйняття стресової ситуації, знижену суб'єктивну осмисленість та відсутність упевненості у власному впливі на події — що є ознаками низького SOC, згідно з моделлю Антонівського.

Таким чином, результати свідчать, що суб'єктивна соціальна підтримка та орієнтація на активне подолання стресу є важливими факторами збереження психологічного здоров'я та можуть виступати проявами високого рівня когерентності — як стрижневого ресурсу, що визначає рух особистості у бік здоров'я згідно з підходом салютогенезу.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно проаналізувати взаємозв'язок між рівнем тривожності, поведінковими стратегіями подолання стресу та соціальною підтримкою серед українців у сучасних умовах війни та суспільної невизначеності. Отримані результати підтвердили, що емоційна сфера українців характеризується підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності, що свідчить про глибоку емоційну напругу та потребу в психологічних механізмах стабілізації.

Більшість респондентів (понад 60%) мають високі показники ситуативної тривожності, а понад 90% — підвищену особистісну тривожність. Це вказує на сформовану тенденцію до тривожного реагування навіть поза межами конкретних стресових ситуацій. Такий стан може бути наслідком тривалого впливу загрозливих обставин, воєнного досвіду, втрати стабільності та соціальної підтримки. Водночас значна варіативність показників ситуативної

тривожності свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у психологічній реактивності та рівні саморегуляції.

У сфері поведінкових стратегій було встановлено перевагу проблемно-орієнтованого копінгу, який виявився найбільш розвиненим у вибірці. Цей тип поведінки пов'язаний із раціональним аналізом ситуацій, пошуком конструктивних рішень і контролем над власними емоційними реакціями. Водночас емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії проявлені на низькому або середньому рівнях, що відображає схильність українців до дії, а не до пасивного переживання стресу. Помірне використання соціально орієнтованого копінгу свідчить про здатність звертатися по допомогу, але без залежності від оточення.

Рівень соціальної підтримки, за даними шкали MSPSS, загалом є помірним ($M = 4,39$), що демонструє наявність базових соціальних ресурсів, але й вказує на потребу їхнього посилення. Найвищі показники отримано за субшкалою «підтримка від значущих інших», що підкреслює роль близьких партнерських стосунків у збереженні психологічної рівноваги. Жінки виявили вищий рівень сприйманої підтримки порівняно з чоловіками, тоді як місце проживання (в Україні чи за кордоном) та сімейний стан не продемонстрували статистично значущих відмінностей.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність системних взаємозв'язків між основними змінними. Виявлено, що високі показники ситуативної тривожності прямо пов'язані з емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями та обернено — з рівнем соціальної підтримки і використанням проблемно-орієнтованого копінгу. Це означає, що люди, які активно залучають соціальні ресурси й орієнтуються на вирішення проблем, демонструють нижчий рівень тривожності. Відповідно, недостатня соціальна підтримка й домінування емоційних реакцій посилюють відчуття тривоги.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити кілька узагальнених висновків:

Українці нині перебувають у стані підвищеної тривожності, що потребує системної психологічної підтримки.

Найбільш ефективними поведінковими стратегіями для зниження тривожності є проблемно-орієнтований копінг і пошук соціальної підтримки.

Високий рівень суб'єктивно відчутної соціальної підтримки виступає буфером тривожності, підтверджуючи гіпотезу про її захисну роль.

Жінки демонструють більш розвинену соціальну мережу підтримки, що може частково пояснювати їх вищу стресостійкість у певних контекстах.

Поєднання адаптивних копінг-стратегій і стабільних соціальних зв'язків є ключовою умовою психологічного відновлення та збереження психічного здоров'я в умовах невизначеності.

Отримані результати формують наукове підґрунтя для створення практичних рекомендацій і програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження тривожності серед українців через розвиток конструктивних поведінкових стратегій і посилення соціальної взаємодії, що буде розкрито у третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ ЗАСОБАМИ ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1 Загальні рекомендації засновані на вивчених джерелах

Розроблення практичних рекомендацій щодо зниження тривожності серед українців базується на інтеграції сучасних наукових підходів до подолання стресу, розвитку адаптивних поведінкових стратегій і зміцнення соціальної підтримки. Узагальнення теоретичних і емпіричних праць Р. Лазаруса, С. Фолкмана, М. Селігмана, М. Лахада, С. Кобба, С. Коена, Т. Віллса та інших дослідників дало змогу виокремити ключові напрями, що мають безпосереднє практичне значення для українського контексту сьогодення.

Згідно з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, ефективне зниження тривожності можливе за умови активізації проблемно-орієнтованого копіngu, який передбачає усвідомлення проблеми, планування конкретних дій і пошук реалістичних шляхів її подолання. Для підтримки цього процесу важливими є методики структурованого планування — визначення цілей, розподіл завдань, формування покрокових стратегій дій. Таке планування сприяє поверненню відчуття контролю над ситуацією, підвищує суб'єктивне відчуття впливу на події й допомагає знизити рівень емоційного напруження. Власне планування виступає не лише інструментом організації поведінки, а й психологічним ресурсом, що зміцнює впевненість у собі та стабілізує стан людини в умовах невизначеності.

Підхід М. Селігмана, заснований на концепції позитивної психології та “навченого оптимізму”, доводить, що усвідомлена рефлексія власних дій і переконань допомагає формувати адаптивний стиль мислення. Тому до системи психологічних рекомендацій доцільно включати методи рефлексії, спрямовані на переоцінку стресових ситуацій, розвиток гнучкого мислення та зниження

руйнівних автоматичних думок. Серед ефективних інструментів рефлексії варто відзначити “щоденник емоцій” і “щоденник вдячності”.

“Щоденник емоцій” допомагає фіксувати щоденні переживання, усвідомлювати тригери, що підвищують тривожність, і простежувати зв’язок між думками, почуттями та поведінкою. Це сприяє формуванню навички самоспостереження, кращому розумінню власних реакцій і розвитку внутрішньої гнучкості у відповідь на стресові фактори.

“Щоденник вдячності”, у свою чергу, активізує позитивне мислення й підтримує відчуття емоційної рівноваги. Регулярне фіксування трьох–п’яти речей, за які людина вдячна собі, іншим або життєвим обставинам, підвищує рівень задоволеності життям, зменшує інтенсивність негативних емоцій і формує здатність помічати ресурси навіть у складних умовах. Ведення “щоденника вдячності” також активізує усвідомлення тих внутрішніх і соціальних ресурсів, якими володіє людина — підтримки з боку близьких, власних сильних сторін, досвіду, навичок і можливостей середовища. Це сприяє формуванню відчуття взаємопов’язаності, довіри до світу й зниженню рівня тривожності через посилення переживання безпеки.

У контексті моделі BASIC Ph, запропонованої ізраїльським психологом М. Лахадом, важливо підтримувати баланс між когнітивними, емоційними, соціальними та поведінковими способами реагування на стрес. Це означає, що рекомендації мають охоплювати різні канали подолання: когнітивний (через планування і рефлексію), соціальний (через розвиток спільнот і залучення підтримки), поведінковий (через активні дії та поступове відновлення контролю). Поєднання цих елементів забезпечує цілісний вплив на систему психологічної саморегуляції.

Розробки С. Кобба, С. Коена і Т. Віллса підтверджують буферну роль соціальної підтримки у зниженні впливу стресових чинників. Відчуття прийняття, розуміння й взаємоповаги з боку оточення пом’якшує емоційні реакції, підвищує стійкість до невизначеності та сприяє відновленню внутрішньої рівноваги. Тому серед загальних рекомендацій доцільно виділити

створення та підтримку спільнот взаємопідтримки — малих груп або онлайн-спільнот, у межах яких люди можуть ділитися досвідом, отримувати зворотний зв'язок і відчуття приналежності.

Особливо ефективними є спільноти, що об'єднують людей із подібними цілями розвитку — тих, хто прагне планувати своє життя, досягати кращого рівня добробуту, емоційної стабільності та реалізації. У таких групах можливе не лише емоційне взаємопідкріплення, але й спільне планування — розроблення індивідуальних і колективних дій, спрямованих на покращення якості життя.

У межах цих форматів доцільно впроваджувати “планувальні пари” (planning bodies) або майстермайнд-групи, де учасники працюють над власними цілями у взаємній підтримці. У “планувальних парах” двоє людей об'єднуються для регулярної рефлексії, постановки короткострокових цілей і відстеження результатів. Майстермайнд-групи натомість об'єднують 5–8 учасників, які взаємодіють системно, обмінюються досвідом, обговорюють труднощі та шукають шляхи розвитку. Обидва формати сприяють формуванню відповідальності, підтримці мотивації, розвитку навичок саморегуляції та зміцненню соціальних зв'язків, що у сукупності позитивно впливає на рівень тривожності.

Отже, інтеграція цих підходів дозволяє сформулювати універсальні рекомендації для психологічної практики, спрямовані на зниження тривожності та посилення ефективних копінг-стратегій серед українців:

Розвивати навички планування та постановки досяжних цілей, що відновлює відчуття контролю над життям.

Використовувати практики рефлексії, зокрема ведення “щоденника емоцій” та / або “щоденника вдячності”, що допомагають усвідомити власні реакції й активізують розуміння особистих і соціальних ресурсів.

Підтримувати соціальні зв'язки та створювати спільноти підтримки, включаючи “планувальні пари” й майстермайнд-групи, де учасники можуть

спільно ставити цілі, аналізувати результати й підтримувати один одного в розвитку.

Поєднувати когнітивні, емоційні й соціальні техніки саморегуляції, формуючи багаторівневу систему психологічної стійкості.

Таким чином, загальні рекомендації базуються на доказових моделях подолання стресу та підтверджуються результатами емпіричного дослідження, згідно з яким саме проблемно-орієнтовані стратегії та соціальна підтримка виступають провідними чинниками зниження тривожності серед українців.

3.2. Програма психологічної підтримки, спрямована на розвиток адаптивних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки

Розроблена програма базується на результатах емпіричного дослідження, яке засвідчило, що більшість українців у стресових ситуаціях тяжіють до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, тобто прагнуть вирішувати труднощі раціонально, плануючи дії й утримуючи контроль над емоціями. Водночас, попри домінування адаптивних стратегій, значна частина респондентів демонструє високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про потребу у тривалій психологічній підтримці, спрямованій на стабілізацію емоційного стану, розвиток саморегуляції та поглиблення соціальної взаємодії.

Програма має розвивально-профілактичний характер і спрямована на зміцнення тих стратегій, які вже довели свою ефективність — зокрема проблемно-орієнтованого копінгу, рефлексивних практик та соціальної підтримки.

Вона складається з шести тематичних зустрічей-тренінгів (по 1,5–2 години), а також передбачає річний цикл супроводу, який реалізується у форматі майстермайнд-груп і планувальних пар — для продовження практики рефлексії, цілепокладання та соціальної взаємопідтримки.

Програма побудована на засадах когнітивно-поведінкової, позитивної та ресурсно-орієнтованої психології (Р. Лазарус, С. Фолкман, М. Селігман, М.

Лахад) і реалізує ідеї соціального копіngu, життєстійкості (resilience) та опори на ресурси.

Мета програми

Підвищення психологічної стійкості та зниження рівня тривожності шляхом розвитку й закріплення адаптивних копінг-стратегій, посилення соціальної підтримки, формування навичок саморегуляції, рефлексії, планування та взаємодії.

Завдання програми

1. Поглибити усвідомлення учасниками власних копінг-стратегій і підсилити їхню ефективність.
2. Розвинути навички саморегуляції, рефлексії та позитивного мислення.
3. Зміцнити соціальну підтримку через партнерські формати взаємодії — планувальні пари, малі групи, майстермайнд-сесії.
4. Підвищити рівень довіри, емпатії та залученості у соціальні зв'язки.
5. Сформувати культуру цілепокладання та спільного досягнення цілей як способу зниження тривожності й підтримання ментального здоров'я.

Цільова група

Дорослі українці, які перебувають у стані підвищеної тривожності або емоційної напруги через війну, соціальну нестабільність чи адаптаційні труднощі. Програма може застосовуватись для волонтерів, освітян, переселенців і фахівців допомагаючих професій.

Принципи реалізації програми

- добровільність і психологічна безпека участі;
- конфіденційність і довіра;
- орієнтація на ресурси, а не на дефіцити;
- партнерська взаємодія замість ієрархічної “допомоги зверху”;
- інтеграція когнітивних, емоційних і соціальних методів самопідтримки;
- спрямованість на розвиток, а не лише корекцію.

Структура програми

1. Діагностико-рефлексивний етап.

Мета: усвідомлення власних джерел енергії, внутрішніх і зовнішніх опор, індивідуальних стратегій реагування та рівня тривожності.

Вправи: «Колесо балансу», «Що дає і що забирає мою енергію», групова вправа «Джерела моєї енергії», міні-діагностика «Мій рівень тривожності».

2. Психоедукаційний етап.

Мета: поглиблення розуміння природи тривожності та механізмів її виникнення; усвідомлення ролі негативних думок, негативізму й “вивченої безпорадності” у формуванні стресових реакцій; ознайомлення з концепцією світогляду дефіциту, профіциту та реальності як ключовим чинником емоційного стану; розвиток уміння керувати власними джерелами енергії та переводити фокус із нестачі на ресурси.

Вправи: міні-лекція «Як працює тривога, негативні думки і світогляд дефіциту», вправа «Впіймай автоматичну думку», обговорення «Як мислення дефіциту підсилює тривогу», вправа «Мої джерела енергії та як я можу ними керувати», рефлексивне завдання «Щоденник емоцій».

Після цього етапу учасникам рекомендовано взяти у щоденну практику «Щоденник вдячності» та/або «Щоденник емоцій» як інструменти саморегуляції та емоційної стабілізації.

3. Тренінгово-розвивальний етап.

Мета: перехід від усвідомлення труднощів до натхнення та дії, формування впевненості, реалістичного оптимізму й відчуття внутрішньої стабільності через фокусування на тому, що під контролем, та планування кроків до життя без надмірної тривожності.

Вправи: міні-лекція «Коло контролю і природа тривоги», вправа «Моє коло контролю», «П'ять кроків до життя з упевненістю», «Життя моєї мрії», «Моя точка А», «Щоденник вдячності», «Мій перший крок до стабільності».

4. Цілепокладальний етап.

Мета: навчити учасників грамотному та екологічному цілепокладанню як одній з ефективних копінг-стратегій подолання тривожності; допомогти

усвідомити власні мотиви, ресурси й страхи, що впливають на процес досягнення цілей; сформувати вміння ставити ресурсні цілі, які підтримують відчуття стабільності, впевненості й життя без надмірної тривожності завдяки посиленню контролю над власними діями та вибором.

Вправи: міні-лекція «Цілепокладання як адаптивна копінг-стратегія», вправа «Покладання сили», вправа «Страхопокладання», вправа «Мої цілі та мій ресурс для їх досягнення», групове обговорення «Які цілі живлять мене, а які виснажують».

Після цього етапу учасники розпочинають формувати власні особисті цілі — короткострокові та середньострокові — як частину довготривалого процесу зниження тривожності через посилення контролю над життям.

5. Соціально-підтримувальний етап.

Мета: організація простору для взаємодії та створення системи взаємопідтримки; формування пар і майстермайнд-груп для подальшої спільної роботи; пояснення принципів взаємодії та правил безпечної комунікації; розвиток довіри, емпатії й уміння звертатися по допомогу.

Вправи: формування майстермайнд-груп (5–8 осіб) і планувальних пар для регулярної підтримки у досягненні цілей, вправа «Презентація себе та своїх цілей», «Діалог у парах», групова вправа «Коло підтримки», обговорення правил майстермайнд-груп (регулярність, конфіденційність, взаємна відповідальність).

6. Інтеграційно-ресурсний етап.

Мета: усвідомлення учасниками особистих змін, що відбулися під час програми; формування довготривалого плану дій і рефлексії для підтримання емоційної стабільності; навчання навичкам регулярного планування і самоаналізу — створення плану та рефлексії тижня і місяця; ознайомлення з природою формування нових звичок, подолання опору змінам і закріплення позитивних практик самопідтримки.

Вправи: міні-лекція «Як формуються звички та чому ми опираємось змінам», групова рефлексія «Мої головні відкриття програми», вправа «Мій

план стійкості», вправа «План і рефлексія місяця», групове обговорення «Мої звички, які допомагають жити без тривожності», рефлексивне завдання «Що я беру з собою далі».

На цьому етапі учасники об'єднуються в постійні пари. Протягом року вони щотижня надсилають один одному свої рефлексії, отримують зворотний зв'язок та підтримують взаємну відповідальність за особистий розвиток.

Післятренінговий річний цикл підтримки

Після завершення шести тренінгових зустрічей учасники переходять у етап річного супроводу, що реалізується у форматі майстермайнд-груп і планувальних пар. Такі форми взаємодії відповідають підходам М. Лахада (модель BASIC Ph) і С. Фолкмана (соціально-орієнтований копінг) і забезпечують підтримку довготривалих змін.

Протягом року учасники зустрічаються онлайн або офлайн для спільної рефлексії, постановки нових цілей і аналізу досягнень.

Кожні три місяці проводяться “зустрічі-святкування”, спрямовані на визнання особистого та групового прогресу, обмін досвідом, закріплення мотивації та емоційної підтримки. Такий формат відповідає принципам позитивної психології М. Селігмана, де відзначення досягнень і вдячність виступають факторами підсилення оптимізму, соціальної згуртованості та життєстійкості.

Завдяки річному циклу програма забезпечує тривале закріплення адаптивних копінг-стратегій, формує звичку до рефлексії, планування й взаємопідтримки, а також сприяє зниженню тривожності через посилення контролю над життям і розширення кола соціальних зв'язків.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено практичні рекомендації та розроблену програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток адаптивних копінг-стратегій та посилення соціальної підтримки серед українців. Програма створена на основі результатів емпіричного дослідження, яке підтвердило

значущість проблемно-орієнтованого копінгу та соціальної взаємодії як провідних чинників зниження тривожності.

Основою програми стали наукові положення Р. Лазаруса і С. Фолкмана щодо взаємозв'язку між когнітивною оцінкою ситуації, вибором копінг-стратегії та рівнем емоційного напруження; концепція М. Селігмана про роль позитивного мислення та “навченого оптимізму” у формуванні стійкості; а також модель М. Лахада BASIC Ph, що пояснює різні канали психологічної опори (когнітивний, емоційний, соціальний, поведінковий, духовний).

Розроблена програма має розвивально-профілактичний характер і включає шість послідовних етапів: діагностико-рефлексивний, психоедукаційний, тренінгово-розвивальний, цілепокладальний, соціально-підтримувальний та інтеграційно-ресурсний. Така структура забезпечує логічний і поступовий рух учасників — від усвідомлення власних ресурсів і механізмів реагування до формування стабільних навичок саморегуляції, планування, взаємопідтримки та довготривалої рефлексії.

Програма поєднує індивідуальні, парні та групові формати роботи, зокрема майстермайнд-групи та планувальні пари, що сприяють розвитку соціальної підтримки як захисного механізму подолання тривожності. Важливим компонентом є річний цикл супроводу, який передбачає продовження зустрічей після завершення шести тренінгових модулів. Протягом року учасники працюють над закріпленням отриманих навичок, проводять щоквартальні “зустрічі-святкування”, спрямовані на підкріплення мотивації, вдячності та оптимізму.

Завдяки інтеграції когнітивно-поведінкових технік, позитивно-психологічних практик і соціально-ресурсних підходів, програма сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості, розвитку впевненості у власних силах і зміцненню відчуття соціальної приналежності.

Розроблений підхід має прикладне значення для практичних психологів, освітян, волонтерів, фахівців з ментального здоров'я та громадських організацій. Він може бути адаптований для різних категорій населення — як

інструмент первинної профілактики емоційного вигорання, стабілізації психічного стану та розвитку навичок самопідтримки.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що розвиток адаптивних копінг-стратегій і соціальної підтримки є дієвим напрямом зниження тривожності серед українців, а тривала програма, заснована на цих принципах, може стати ефективним засобом відновлення психологічного благополуччя та формування життєстійкості в сучасних умовах.

ВИСНОВКИ

У розділі 1 проведено комплексний аналіз феноменів тривожності, соціальної підтримки та копінг-стратегій у сучасній психологічній науці. Показано, що тривожність є багатовимірним психоемоційним станом, який включає когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Її рівень істотно зростає в умовах тривалого стресу, невизначеності та соціальних загроз, що є характерними для українського контексту.

Соціальна підтримка виявилася ключовим буфером тривожності: сучасні концепції (С. Кобб, С. Коен, Т. Віллс, М. Лохад, А. Антоновський, М. Селігман) наголошують, що її наявність знижує емоційне напруження, підсилює резилієнтність, відновлює почуття контролю та значущості. Аналіз теорій копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Ендлер, Д. Паркер) дав змогу визначити, що конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії сприяють зниженню тривоги, тоді як емоційне уникнення та пасивність, навпаки, підсилюють її. Теоретичний огляд дозволив сформулювати підґрунтя для емпіричної перевірки взаємозв'язку між цими чинниками.

У розділі 2 представлено організацію та результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 34 українців. Використання методик STAI, CISS і MSPSS дозволило встановити такі закономірності:

- більшість респондентів мають високий або підвищений рівень ситуативної та/або особистісної тривожності;
- у вибірці домінує проблемно-орієнтований копінг, що відображає раціональний стиль поведінки в стресових умовах;
- значна частина учасників демонструє виражену потребу в соціальній підтримці, особливо емоційній;
- встановлено позитивний зв'язок між високим рівнем суб'єктивно відчутної підтримки та нижчими показниками тривожності;
- поєднання адаптивних копінг-стратегій і соціальної підтримки виступає базовим чинником зниження емоційного напруження.

У розділі 3 сформовано практичні рекомендації та розроблено програму психологічної підтримки, що ґрунтується на даних теоретичного огляду та емпіричних результатів. Програма включає:

- розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій;
- формування навичок рефлексії через щоденник емоцій / щоденник вдячності;
- зміцнення соціальної взаємодії через планувальні пари, регулярний обмін рефлексіями та майстермайнд-формати;
- підсилення відчуття контролю завдяки структурованому плануванню та постановці досяжних цілей;
- щотижневу взаємопідтримку, а також включення довготривалих практик, які формують нові успішні звички;
- річний цикл зустрічей і "зустрічі-святкування", що сприяють укоріненню позитивних змін.

У дослідженні підтверджено гіпотезу про те, що соціальна підтримка послаблює прояви тривожності та сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій.

Теоретичний аналіз, емпіричні дані та практичні напрацювання узгоджено демонструють, що ефективне подолання тривоги можливе лише за умови поєднання поведінкових стратегій і соціальних ресурсів.

Виявлено, що українці, попри високий рівень стресу, активно використовують адаптивні способи подолання труднощів, але водночас мають значну потребу у підтримці спільнот, близьких та професійних мереж.

Соціальна підтримка виконує роль «психологічного буфера», що зменшує суб'єктивну загрозу та сприяє формуванню емоційної стабільності.

Розроблена програма підтримки підтверджує практичну значущість дослідження та може бути застосована у роботі психологів, освітніх фахівців, волонтерів і соціальних служб.

Перспективними напрямками розвитку цієї теми є дослідження динаміки тривожності в залежності від тривалості війни та змін соціального контексту;

вивчення ефективності групових та спільнотних форматів підтримки для різних категорій населення (ВПО, ветерани, українці за кордоном); розширення вибірки для підвищення статистичної потужності результатів; порівняння ефективності короткотривалих і довготривалих інтервенцій, спрямованих на зміцнення копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Н. В. Гуманістична парадигма та біопсихосоціальний підхід як основа соціальної підтримки людей з психічними розладами // Філософські та психологічні науки. – 2018. – Режим доступу: <https://philarchive.org/archive/BONTHP-4> (дата звернення: 15.10.2025).
2. Боришевський М. Й. Духовний потенціал особистості: структура, динаміка, розвиток. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – 304 с.
3. Данчук Ю. П. Психологічні чинники розвитку професійного вигорання фахівців допомагаючих професій. – Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2021. – 228 с.
4. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій : монографія. – Київ : КНЕУ, 2018. – 276 с.
5. Кожушко О. та співавт. Coping Strategies and Resource-Based Adaptation among Ukrainians during the War // ResearchSquare. – 2024. – Режим доступу: <https://www.researchsquare.com> (дата звернення: 15.10.2025).
6. Кочарян О. С. Психологія тривожних розладів : монографія. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017. – 210 с.
7. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). – Харків : ХОГОКЗ, 2023. – 12 с. DOI: 10.26697/melnyk.stadnik.6.2023
8. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібник. – Київ : Університет «Україна», 2023. – 180 с.
9. Пов'якель Н. І. Психологічна саморегуляція особистості у професійній діяльності. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – 256 с.
10. Романовська О. О. Психологічна культура особистості: зміст, структура, розвиток. – Харків : ХОГОКЗ, 2021. – 96 с.
11. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології конструктивного подолання. – Київ : Логос, 2020. – 192 с.
12. Чеканська О. А. Емоційна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. – 140 с.

13. Чепурко В. І. Психологічні особливості переживання тривоги у період професійної адаптації. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. – 118 с.

14. Antonovsky, A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. – San Francisco : Jossey-Bass, 1987. – 218 p.

15. Cobb, S. Social support as a moderator of life stress // *Psychosomatic Medicine*. – 1976. – № 38(5). – P. 300–314.

16. Chudzicka-Czupala A., Błachnio A., Benatov J., Dobrenko T., Grabowski D., Bidzan-Bluma I., et al. Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – № 14. – Article 1162721. doi:10.3389/fpsyg.2023.1162721

17. Crocq, M.-A. A History of Anxiety: From Hippocrates to DSM // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. – 2015. – 17(3). – P. 319–325. DOI: 10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq

18. Długosz, P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland // *Humanities and Social Sciences*. – 2023. – № 30(4). – P. 285–302. doi:10.7862/r.human.2023.23

19. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation of the CISS // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – 58(5). – P. 844–854.

20. House, R. *Work Stress and Social Support*. – Reading, MA : Addison-Wesley, 1981. – 280 p.

21. Lahad, M. Basic Ph: The story of coping resources // *Community Stress Prevention*. – 2021. – Vol. 10. – P. 1–15.

22. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York : Springer, 1984. – 456 p.

23. Lluís Oviedo, Seryczyńska B., Torralba J., Roszak P., Del Angel J., Vyshynska O., Muzychuk I., Churpita S. Coping and Resilience Strategies among

Ukraine War Refugees // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – № 19(21). – Article 13094. DOI: 10.3390/ijerph192113094

24. Moret-Tatay C., Beneyto-Arrojo M. J., Pastor P., Gamermann D., Puchol C. Social Support Increases Resilience and Affect in Non-Displaced Ukrainians and Refugees After a Year of War // Behavioral Sciences. – 2025. – № 15(1):10. doi:10.3390/bs15010010

25. Seligman, M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York : Free Press, 2011. – 368 p.

26. Thoits, P. A. Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health // Journal of Health and Social Behavior. – 2011. – № 52. – P. 145–161.

27. Wang S., Steel Z., Hall B. J., Cheng W., Zhou S. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine a year after the 2022 Russian invasion // ResearchSquare. – 2024. – Режим доступа: <https://www.researchsquare.com> (дата звернення: 15.10.2025).

28. Wills, T. A., & Cohen, S. Stress, social support, and the buffering hypothesis // Journal of Personality and Social Psychology. – 1985. – 48(2). – P. 513–524.

ДОДАТКИ

Додаток А

Емпіричні дані за шкалами STAI, CISS та MSPSS (N = 34)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
ID	STAI_S	STAI_T	CISS_Problem	CISS_Emotion	CISS_Avoid	CISS_Distractor	CISS_Social	MSPSS_Family	MSPSS_Friends	MSPSS_Significant	MSPSS_General
1	51	44	3.3125	2.625	3.133333333	2.875	3.6	4	4.75	5.5	4.75
2	48	49	4.375	2.25	3.066666667	2.875	3.4	6	4.25	5.75	5.333333333
3	36	47	3.125	3.3125	3.2	3.25	3.4	6	6	6	6
4	31	50	4.8125	1.75	3.333333333	2.375	4.4	4.5	6	5.5	5.333333333
5	48	45	3	2.3125	2.266666667	1.875	2.8	3.5	3.5	3.75	3.583333333
6	56	50	2.6875	2.125	2.866666667	3.375	2.4	2	1.5	4	2.5
7	63	48	3.875	3.9375	3.266666667	3.375	3	3.75	3.5	4.5	3.916666667
8	40	51	3.5	2.125	2.466666667	2.125	2.6	5	2.25	5	4.083333333
9	26	49	3.1875	1.3125	2.266666667	1.875	2.4	4.25	4.75	5	4.666666667
10	56	48	3.125	2.3125	2.2	1.625	3.2	5.5	6	6	5.833333333
11	60	52	3.0625	2.3125	2.533333333	2.625	2.2	4.75	3	5.25	4.333333333
12	55	47	2.625	2.8125	2.8	2.375	3.6	4	4.75	4.5	4.416666667
13	59	49	3.1875	2.875	2.4	2.375	1.8	3.25	1.75	3.5	2.833333333
14	33	49	3.75	1.875	3.466666667	3.125	4	4.75	5	5	4.916666667
15	58	45	3.9375	2.5625	2.8	3	2.4	5	6	5.5	5.5
16	56	46	2.75	3.4375	2.733333333	2.875	3	2.5	3.75	3	3.083333333
17	42	46	3.125	2.0625	2.666666667	2.5	2.6	2.75	5	5	4.25
18	43	48	4.875	1.9375	2.866666667	2.5	2.6	6	3	6	5
19	71	50	3.5	4	3.333333333	3.875	2.4	3.75	1.25	4	3
20	51	48	2.625	2.6875	2.533333333	2.125	2.4	3	3.25	3	3.083333333
21	54	48	3.3125	2.5625	2.666666667	2.875	2.6	5.75	3	5.5	4.75
22	29	50	4.75	1.6875	3	2.125	4.2	4	5.75	5	4.916666667
23	38	48	3.5	2.3125	3.266666667	3.125	3.4	4.75	5.5	5	5.083333333
24	27	52	3.875	3.375	3.133333333	2.625	4	5.75	4.25	5	5
25	66	50	4	3.375	2.933333333	2.5	3.4	2.75	4.25	4.25	3.75
26	49	48	3.5	2.5625	3.466666667	3.375	3.6	0.5	6	5.5	4
27	37	45	3.3125	1.9375	2.4	2.25	2	4.5	1	2.5	2.666666667
28	46	48	4.25	3	3.066666667	3	2.6	4.25	4.75	5	4.666666667
29	57	47	3.25	3.0625	2.533333333	2.25	2.8	3.5	5.75	4.25	4.5
30	54	48	3.625	3.0625	2.866666667	2.5	3.8	5.25	5	5	5.083333333
31	24	44	4.0625	2.1875	3.4	3.375	3.6	6	5.5	6	5.833333333
32	62	49	3.6875	4.1875	2.933333333	2.75	3.2	2.5	4.25	4.5	3.75
33	51	45	4	2.6875	3	2.625	3.8	2.25	6	5	4.416666667
34	66	48	3	3.75	2.8	2.875	3.2	5	2.5	5.75	4.416666667

Матриця коефіцієнтів кореляції Пірсона між шкалами STAI, CISS та MSPSS

Шкала	STAI_S	STAI_T	CISS_Problem	CISS_Emotion	CISS_Avoid	CISS_Distracton	CISS_Social	MSPSS_Family	MSPSS_Friends	MSPSS_Significant	MSPSS_General
STAI_S	1	0.03	-0.34*	0.65*	-0.17	0.19	-0.36*	-0.35*	-0.35*	-0.25	-0.44*
STAI_T	0.03	1	0.16	0.05	0.05	-0.04	0.03	0.07	-0.26	0.05	-0.09
CISS_Problem	-0.34*	0.16	1	-0.18	0.48*	0.09	0.43*	0.29	0.31	0.44*	0.45*
CISS_Emotion	0.65*	0.05	-0.18	1	0.22	0.41*	0	-0.18	-0.16	-0.18	-0.23
CISS_Avoid	-0.17	0.05	0.48*	0.22	1	0.77*	0.62*	0	0.32	0.36*	0.29
CISS_Distracton	0.19	-0.04	0.09	0.41*	0.77*	1	0.08	-0.07	-0.08	0.16	-0.02
CISS_Social	-0.36*	0.03	0.43*	0	0.62*	0.08	1	0.1	0.66*	0.44*	0.55*
MSPSS_Family	-0.35*	0.07	0.29	-0.18	0	-0.07	0.1	1	0.04	0.51*	0.67*
MSPSS_Friends	-0.35*	-0.26	0.31	-0.16	0.32	-0.08	0.66*	0.04	1	0.53*	0.74*
MSPSS_Significant	-0.25	0.05	0.44*	-0.18	0.36*	0.16	0.44*	0.51*	0.53*	1	0.86*
MSPSS_General	-0.44*	-0.09	0.45*	-0.23	0.29	-0.02	0.55*	0.67*	0.74*	0.86*	1

(*статистично значущі зв'язки ($p < 0.05$))

Структура сторінок щоденника вдячності (за А. Клименко)

Мої успіхи

У цьому розділі записуйте щонайменше п'ять своїх досягнень за день. Учіться помічати навіть найменші перемоги, закриті робочі завдання, кроки до своїх цілей та мрій, прояви турботи про себе та інших. Цей розділ допоможе вам підвищити самооцінку та впевненість у собі.

1. .

2. .

3. .

4. .

5. .

Дякую зараз

Тут пишіть про те, за що хочете висловити вдячність сьогодні, щонайменше п'ять пунктів. Важливо писати не лише за що ви вдячні, але й чому конкретно — що це вам дає, як змінює ваше життя, що в нього привносить.

1. .

2. .

3. .

4. .

5. .

Хто і за що сьогодні був вдячний мені?

У цьому розділі ми вчимося помічати те, що робимо для інших, та усвідомлювати, як інші оцінюють нашу допомогу. Записуйте моменти, коли людина подякувала вам чи оцінила ваш внесок.

1. .

2. .

3. .

4. .

5. .

Дякую собі

Подивіться на себе очима люблячої людини і випишіть те, за що варто подякувати собі сьогодні. За вашу силу, гнучкість, відданість цінностям, відкрите серце.

1. .

2. .

3. .

4. .

5. .

Особливо хочу подякувати

У цьому розділі пишіть про те, за що хочете особливо подякувати — навіть якщо це ще не стало реальністю. Це може бути майбутнє, наміри, мрії або те, що вже входить у ваше життя.