

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: **«Соціально - психологічні умови та методи профілактики
тривожності у молоді»**

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс - 22
спеціальності 053 Психологія
Гудзій Софія Андріївна

Керівник – кандидат психологічних наук, доцент
Рудь Галина Володимирівна
Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент
Оксентюк Наталія Володимирівна

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ	11
1.1. Історія дослідження поняття тривожності	11
1.2. Тривожність як психологічне явище: особливості, класифікація, наслідки	15
1.3. Соціальна підтримка як психологічний феномен	19
1.4. Взаємовплив феноменів тривожності та соціальної підтримки у молодіжному віці	24
Висновок до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДІВ ТА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ	28
2.1. Дизайн та організація емпіричного дослідження	28
2.2. Характеристика вибірки	32
2.3. Психодіагностичні методики дослідження	36
2.4. Операціоналізація змінних дослідження	42
2.5. Методи статистичної обробки даних	43
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ	47
3.1. Соціально-демографічні характеристики вибірки	47
3.2. Описова статистика показників тривожності та соціальної підтримки	53
3.3. Перевірка нормальності розподілу та надійності методик	57
3.5. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між тривожністю та соціальною підтримкою	64
3.6. Порівняльний аналіз показників тривожності та соціальної підтримки за соціально-демографічними характеристиками	68
3.7. Рекомендації щодо профілактики тривожності серед молоді на основі результатів дослідження	78

	3
Висновки до розділу 3	80
ВИСНОВКИ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних феноменів серед сучасної молоді України, що може суттєво впливати на навчання, соціальну взаємодію та якість життя. Відповідно до українського законодавства, молодіжна вікова категорія включає осіб від 14 до 35 років [22]. Це період в житті кожного, коли інтенсивно формується та розвивається особистість, відбувається її реалізація у професійній діяльності та різних соціальних ролях. На цьому етапі життя люди особливо схильні до розвитку тривожності, оскільки фізіологічні, психічні та суспільні чинники формують специфічне середовище протиріч та викликів, що постають перед молодою людиною.

Особливо гостро ця проблема проявляється в умовах війни, оскільки реальні загрози життю, втрата близьких, руйнування звичного життєвого ритму, економічна нестабільність ще більше посилюють тиск на молодь.

За даними українських та міжнародних досліджень [18, 9], українці повідомляють про значне зростання рівня стресу та особистої тривожності за час повномасштабного вторгнення, а у 2024 році опитування [24] показало, що 52% мешканців визначили свій рівень тривоги як високий. **Актуальність дослідження.**

Незважаючи на значну кількість досліджень тривожності, комплексний аналіз їх взаємодії з механізмами соціальної підтримки та профілактики в контексті війни залишається фрагментарним. Актуальність дослідження зумовлена кількома ключовими факторами. Теоретичний аспект полягає в необхідності поглиблення розуміння взаємозв'язку між соціальною підтримкою та тривожністю. Потребує уточнення роль різних джерел соціальної підтримки та механізмів їх впливу на психологічне благополуччя молодих людей.

Практичний аспект зумовлений нагальною потребою в розробці ефективних превентивних програм для закладів освіти, молодіжних центрів, робочих місць у зв'язку зі зростанням рівня тривожності в умовах війни. Існуючі підходи часто мають індивідуальний характер і не враховують

потенціал соціального середовища як ресурсу профілактики. Соціальна актуальність дослідження визначається специфікою воєнного контексту України, де молодь стикається з новими, раніше не досліджуваними формами тривожності, що потребує переосмислення традиційних підходів до її профілактики через механізми соціальної підтримки.

Ступінь розробленості проблеми

Фундаментальні основи вивчення тривожності заклали роботи Зігмунда Фрейда, який створив першу систематизовану типологію тривожних станів. Критичне переосмислення цих ідей здійснили представники неофрейдизму: Карен Хорні сформулювала теорію “базальної тривоги”, підкресливши міжособистісну природу тривожності; Салліван розвинув концепцію міжособистісних взаємодій як основи формування тривожності; Фромм запропонував аналіз тривожності через призму соціально-історичних процесів.

Систематизацію сучасних підходів до тривожності здійснив Спілбергер, який диференціював ситуативну та особистісну тривожність, створивши основу для емпіричних досліджень. Подальший розвиток цих ідей знайшов відображення в роботах Ханіна, що впровадив категорії міжособистісної та внутрішньогрупової ситуативної тривожності.

Теоретичні основи соціальної підтримки розроблялися в межах гуманістичної психології (Роджерс), транзакційної моделі стресу (Лазарус, Фолкман) та теорії відносин. Сучасні українські дослідники, зокрема Кривоконь, Іванова, Неведомська та інші, розглядають соціальну підтримку як метаконструкт, що включає ресурси спільноти, підтримуючу поведінку та її оцінку отримувачем.

Мета дослідження: визначити психологічні умови профілактики тривожності серед молоді, аналізуючи роль соціальної підтримки, та розробити психологічні рекомендації щодо її посилення.

Об’єкт дослідження: тривожність серед молоді.

Предмет дослідження: залежність між рівнем соціальної підтримки та рівнем тривожності у молоді.

Гіпотеза дослідження: існує обернена залежність між рівнем соціальної підтримки та рівнем тривожності серед молоді: особи з вищим рівнем соціальної підтримки мають нижчий рівень тривожності. Додаткова гіпотеза полягає в тому, що сила та характер цього зв'язку залежать від конкретного джерела підтримки, причому найбільший профілактичний потенціал мають горизонтальні соціальні зв'язки з ровесниками порівняно з вертикальними зв'язками з батьками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати історичний розвиток та сучасні теоретичні підходи до розуміння тривожності у психологічній науці, визначити її види, особливості та наслідки для молоді.
2. Розкрити теоретичну сутність соціальної підтримки як психологічного феномену, охарактеризувати її структурні компоненти, форми та механізми впливу на психологічне благополуччя.
3. Дослідити теоретичні основи взаємозв'язку між соціальною підтримкою та рівнем тривожності молоді на основі аналізу сучасних наукових досліджень з урахуванням специфіки воєнного контексту.
4. Емпірично вивчити залежність між рівнем соціальної підтримки та рівнем тривожності у представників молодіжної вибірки за допомогою комплексу психодіагностичних методик.
5. Виявити соціально-демографічні особливості прояву тривожності та сприйняття підтримки; визначити групи ризику в умовах воєнного стану.
6. Розробити науково обґрунтовані психологічні рекомендації щодо підвищення рівня соціальної підтримки як засобу профілактики тривожності серед молоді в сучасних умовах.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел щодо тривожності та соціальної підтримки; історико-психологічний аналіз розвитку концепцій тривожності від Фрейда до сучасних інтегративних моделей.

Емпіричні методи:

- Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) – для вимірювання рівня особистісної та ситуативної тривожності;
- Шкала тривоги Бека (BAI) – для оцінки інтенсивності тривожних симптомів;
- Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) – для оцінки підтримки з боку родини, друзів та значущих інших;

Математико-статистичні методи: описова статистика; аналіз внутрішньої узгодженості (α Кронбаха); перевірка нормальності розподілу (критерій Колмогорова-Смірнова); кореляційний аналіз Пірсона; факторний аналіз, параметричні методи порівняння груп (t-критерій Стьюдента, ANOVA з post-hoc тестом Бонферроні); обробка даних у IBM SPSS Statistics 21.

Наукова новизна дослідження:

Вперше:

- Здійснено комплексний емпіричний аналіз диференційованого впливу різних джерел соціальної підтримки на компоненти тривожності української молоді в умовах воєнного стану, що виявило найсильніший захисний ефект підтримки з боку друзів;
- Застосовано інтегративний підхід із використанням системи вимірювання через комплекс трьох валідних методик (STAI, BAI, MSPSS), що дозволило охопити когнітивно-емоційні, соматичні та соціальні аспекти досліджуваних феноменів;
- Виявлено відсутність статистично значущих зв'язків між підтримкою від сім'ї та показниками тривожності у молодіжному віці, що пояснюється процесами сепарації та переорієнтацією на горизонтальні соціальні зв'язки;
- Ідентифіковано конкретні групи ризику: жінки, батьки молодих дітей, особи, що проживають з дітьми.

Уточнено:

- Специфіку механізмів впливу різних типів підтримки на компоненти тривожності: підтримка від друзів демонструє найсильніші зв'язки, від значущих інших – слабкі, але стабільні зв'язки;
- Роль якісних характеристик підтримки з урахуванням вікової трансформації від вертикальних до горизонтальних джерел;
- Соціально-демографічні фактори впливу: працюючі мають вищу підтримку, проживання з друзями знижує ситуативну тривожність.

Розроблено:

- Теоретичну модель взаємодії механізмів соціальної підтримки з трикомпонентною структурою тривожності у молодіжному віці;
- Комплексні рекомендації щодо профілактики тривожності: індивідуальні інтервенції та групові форми роботи;
- Диференційовані профілактичні стратегії для груп ризику з урахуванням воєнного контексту.

Теоретична значущість дослідження:

- Поглиблення наукових уявлень про природу та механізми взаємозв'язку соціальної підтримки і тривожності на основі інтеграції класичних теоретичних підходів (від Фрейда та Хорні до Спілбергера і сучасних досліджень) з емпіричними даними;
- Доповнення теоретичних основ соціальної психології та психології розвитку новими емпіричними даними про специфіку профілактики тривожності в молодіжному віці в умовах війни;
- Розвиток концептуальних засад розуміння соціальної підтримки як багатовимірного метаконструкту з диференційованим впливом на різні компоненти тривожності;
- Внесок у розвиток теоретичних основ психології екстремальних ситуацій через аналіз специфіки тривожності в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження:

- Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, освітніх закладах та соціальних службах для розробки стратегій підтримки молоді в умовах воєнного стану;
- Отримані дані можуть бути застосовані у курсах “Вікова психологія”, “Соціальна психологія”, “Психологія стресу”, “Психологія екстремальних ситуацій” для підготовки майбутніх психологів;
- Розроблені рекомендації можуть використовуватися практичними психологами, педагогами, соціальними працівниками для створення превентивних програм зниження рівня тривожності серед молоді;
- Створення науково обґрунтованої основи для розробки системних програм психопрофілактики у молодіжному середовищі з урахуванням специфіки соціальної підтримки;
- Практичне значення для організації психологічної допомоги молоді в умовах воєнного стану через оптимізацію форм надання соціальної підтримки.

Апробація: Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідалися та обговорювалися у межах студентської наукової конференції «Психологія в часи воєнних викликів: пошуки, стратегії психологічної стійкості та витривалості» (6 листопада 2025 р., онлайн-формат). Матеріали дослідження були представлені у вигляді усної доповіді та отримали позитивні відгуки учасників конференції.

Окрім того, основний зміст магістерської роботи було викладено у 2 наукових публікаціях:

Гудзій С. Роль соціальної підтримки у профілактиці тривожності серед молоді. Психологія в часи воєнних викликів: пошуки стратегій психологічної стійкості та витривалості : матеріали студент. наук. конф. (Острог, 6 листоп. 2025 р.). Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2025. С. 10–15.

Гудзій С. Вплив соціальної підтримки на тривожність серед молоді в умовах війни. Науковий вісник Національного університету «Острозька академія». 2025. URL:

<https://naub.oa.edu.ua/vplyv-sotsialnoyi-pidtrymky-na-tryvozhnist-sered-molodi-v-umovah-vijny> (дата звернення: 13.12.2025).

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та чотирьох додатків. Основний зміст викладено на 84 сторінках тексту, використано 14 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 104 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ

Проблема тривожності серед молоді є актуальною в сучасних умовах України, де військові дії створили унікальний соціально-психологічний контекст для розвитку різноманітних форм психологічних порушень у молодого покоління.

У даному розділі проаналізовано історичний розвиток наукових підходів до вивчення тривожності, систематизовано основні сучасні концепції класифікації цього феномену, розкрито специфічні особливості прояву тривожності у молодіжному віці, зокрема, в умовах воєнного стану в Україні. Так само розглянуто сучасні психологічні наукові підходи до феномену соціальної підтримки та його взаємозв'язку з тривожністю серед молоді. Розділ спрямований на створення теоретичного підґрунтя для розуміння соціально-психологічних механізмів формування тривожності та обґрунтування необхідності розробки специфічних методів профілактики для української молоді.

1.1. Історія дослідження поняття тривожності

Поняття тривожності є багатоаспектним феноменом. Фундаментальні основи його вивчення було закладено Зигмундом Фрейдом, який уперше теоретично обґрунтував тривогу як ключовий фактор у розвитку невротичних порушень. Фрейдівська класифікація тривожності на три типи - реальну тривожність як реакцію на загрози зовнішнього середовища, невротичну тривожність як безпідставний і невизначений страх та моральну тривожність як тривогу совісті - створила перший систематизований підхід до диференціації тривожних станів [62].

Головною причиною виникнення тривожних станів Фрейд називав внутрішній конфлікт між природними інстинктами та суспільними

обмеженнями, що змушує людину приховувати і пригнічувати власні біологічні потреби [61].

Згодом Карен Хорні сформулювала революційну для свого часу теорію “базальної тривоги”. Вона докорінно змінила розуміння виникнення тривожності, перемістивши акцент з внутрішньо психічних конфліктів на міжособистісні відносини. Вона розглядала тривогу як наслідок порушених взаємин між дитиною та батьками у ранньому періоді розвитку. Це відкрило нові перспективи розуміння соціальних витоків психологічних труднощів. Хорні доводила, що базальна тривога виникає через відчуття дитиною агресивності оточуючого середовища та власного безсилля у протистоянні йому, таким чином руйнується відчуття безпеки у міжособистих стосунках, що і формує базальну тривогу [50].

Подальший розвиток ідей про міжособистісну природу тривожності належить Гаррі Стеку Саллівану, автору теорії міжособистісних взаємодій. Його підхід базувався на неможливості вивчення особистості ізольовано від оточуючих людей та міжособистісного контексту. Подібно до Хорні, Салліван розумів тривожність не просто як одну з базових рис особистості, а як формуючий фактор її розвитку [59]. «Зародившись у ранні роки через взаємодію з несприятливим соціальним середовищем, тривога стає сталим елементом людського існування протягом усього життєвого шляху, при цьому уникнення відчуття занепокоєння стає для особи “основною потребою” та рушійною силою її поведінкових проявів. Індивід формує різні “динамізми” як засоби захисту від страху та тривожних станів» [19, с.147].

Принципово інший ракурс розгляду тривожності запропонував Еріх Фромм, один із основоположників неофрейдизму. На відміну від Хорні та Саллівана, які зосереджувалися на міжособистісних стосунках, він аналізував проблему психічних труднощів крізь призму значних соціальних процесів та історичного розвитку суспільства. Його теорія “втечі від свободи” представляла тривожність як закономірний наслідок соціальних трансформацій. Фромм стверджував, що в епоху середньовічного суспільства хоч людина не мала

свободи, проте не була “відчужена” від природи чи інших людей. Таким чином вона не була ізольованою і самотньою, і відповідно не зазнавала таких сильних тривожних станів, як за часів капіталізму [31]. Також Фромм критично оцінював механізми психологічного захисту як втечі, вважаючи, що такий лише маскує почуття тривоги, але не звільняє індивіда від неї повністю. Він стверджував, що в такому разі відчуття ізольованості навпаки посилюється, оскільки втрата власного “Я” становить найболючіший стан [19].

Гуманістичний підхід до розуміння тривожності представлений у працях Карла Роджерса. Він визначав тривожність як переживання людиною напруги та скованості, причину яких вона не здатна усвідомити. Цей стан представлений у свідомості людини як певний сигнал, символ загрози, що формується внаслідок невідповідності «Я-концепції» індивіда та його реального досвіду [25].

Згодом важливий внесок у систематизацію уявлень про тривожність зробив Чарльз Спілбергер, який запропонував диференціювати тривогу як стан (назвавши це ситуативна тривожність) і тривожність як особистісну характеристику [57]. Згідно його праць, різні типи тривожності по-різному виникають. Ситуативна тривожність розвивається, коли особа сприймає певний стимул або ситуацію як такі, що містять реальні або потенційні елементи небезпеки, загрози чи шкоди. А особистісна тривожність не виявляється прямо в поведінці, але її рівень можна визначити за частотою та інтенсивністю виникнення тривожних станів. Розвиваючи цю теорію, він виділив індивідуальні особливості прояву тривожності, на основі яких він створив шкалу вимірювання тривожності [20]. У 1970 році Спілбергер разом із колегами опублікував опитувальник, який може застосовуватися для емпіричного вивчення різниці між тривожністю як рисою характеру і тривожністю як станом, тобто особистісною та ситуативною тривожністю відповідно [58].

Подальший розвиток ідеї Спілбергера отримали у роботах Юрія Ханіна, який у 1991 році впровадив дві нові категорії ситуативної тривоги: міжособистісну ситуативну тривогу і внутрішньогрупову ситуативну тривогу.

«Обидві категорії, за твердженням автора, стосуються емоційних переживань людини в конкретний часовий період і дозволяють зафіксувати інтенсивність вираженості ситуативної тривоги, що виникає в процесі реальних, минулих і очікуваних взаємодій із конкретними партнерами та групою людей.»[19, с. 148]. Саме опитувальник, який базується на роботах Спілбергера і Ханіна, використовувався під час виконання емпіричної частини цього дослідження.

Сучасний етап розвитку досліджень тривожності характеризується диференційованими підходами до класифікації та розуміння її рівнів. Так, наприклад, український вчений Імедадзе І.В. виокремлює два рівні тривожності: низький і високий, при цьому низький рівень вважається необхідним для нормальної адаптації до середовища, тоді як високий рівень спричиняє дискомфорт людини в її соціальному оточенні [11]. Б.І. Кочубей та Є.В. Новікова розробили більш деталізовану класифікацію, розрізняючи три рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний. Вони дійшли висновку, що “діти з підвищеною тривожністю належать до групи ризику щодо неврозів, адиктивної поведінки та емоційних порушень особистості” [13, с. 237].

Комплексний підхід до розуміння етіології тривожності представлений у роботах сучасної дослідниці Ясточкіної, яка виділяє причини особистісної тривожності на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному [40]. Соціальний рівень включає проблеми особистості, що виникають через порушення у міжособистісному спілкуванні, що перегукується з ідеями Хорні та Саллівана про міжособистісну природу тривожності. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неправильним сприйняттям себе, виникаючи через суперечливу самооцінку, коли одночасно діють дві протилежні тенденції - прагнення високо себе оцінити та відчуття невпевненості. Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлений особливостями роботи центральної нервової системи, при цьому у багатьох дослідженнях встановлено зв'язок тривожності з конституційними

особливостями, слабкістю або неврівноваженістю нервових процесів, різними захворюваннями, наявністю патологій у корі головного мозку [38, с. 166].

Таким чином, історичний аналіз дослідження поняття тривожності в психологічній науці демонструє багатогранність та різноманітність. Він засвідчує особливу значущість соціальних та особистісних факторів у формуванні тривожності, що робить доцільним детальний розгляд специфіки прояву тривожності в молодіжному віці, а також підкреслює необхідність чіткого розмежування понять, таких як страх, тривога та тривожність, які часто використовують як синоніми.

1.2. Тривожність як психологічне явище: особливості, класифікація, наслідки

Перш ніж переходити до детального аналізу феномену тривожності, необхідно чітко розмежувати ключові поняття, оскільки їх змішування призводить до теоретичної плутанини.

У цьому дослідженні страх розглядається як внутрішній стан, обумовлений конкретною загрозою реального або передбачуваного лиха, а тривога – як прихований суб'єктивний стан, коли об'єкт переживання невідомий та неконкретний. Таке визначення базується на роботах Карен Хорні, яка зазначала, що «страх і тривога – це адекватні реакції на небезпеку, але у разі страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуації тривоги вона прихована та суб'єктивна. При цьому інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має конкретна ситуація» [10, с.173].

Коли ми говоримо про різницю між термінами тривога та тривожність, то у науковій літературі вони частіше розглядаються як самостійні терміни з різним змістовим наповненням [34]. Так тривогу розглядають як тимчасовий емоційний стан, ситуативна реакція, яка виникає у відповідь на конкретні обставини і має тенденцію зникати після усунення стресового фактора. Натомість тривожність вони бачать як стійку особистісну властивість, рису

характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання у ситуаціях, які, на думку цієї особи, загрожують неприємностями чи невдачами [30].

Детальніше досліджуючи ці два поняття можна помітити, що у певних випадках вони все ж використовуються як синоніми. І оскільки ми в емпіричному розділі проводимо дослідження тривожності за Спілбергером та Ханіним, які як зазначалося вище, виділяють ситуативний та особистісний компонент в межах цього одного поняття, то також використовуватимемо терміни тривога та тривожність як синоніми.

Отже, далі ми детальніше дослідимо феномен тривожності, його прояви та класифікацію.

Згідно з дослідженнями О.Ф. Маланчук та співавторів, тривожність проявляється у “безпорадності, невпевненості у собі, перебільшенні значущості ситуацій і суб’єктивному відчутті безсилля перед ними” [16, с. 55]. Це підкреслює когнітивні спотворення, що супроводжують тривожні стани та призводять до неадекватного оцінювання реальних загроз.

Згідно з В.І. Сердюком та колегами, тривожний стан передбачає наявність неприємних переживань, таких як “напруженість, тривога, занепокоєння, побоювання, вираженою активацією вегетативної нервової системи” [3, с.62]. Він зазначає, що у цих проявів може бути різна інтенсивність, яка може змінюватися з часом.

Розвиваючи цю думку буде доречним виділити такі параметри аналізу даного феномену:

1. Інтенсивність переживань, що вказує на глибину та силу тривожних відчуттів у конкретній ситуації, відображаючи ступінь психологічного дистресу.
2. Часова динамічність характеризує зміни тривожності протягом певного часу, включаючи реакції на потенційні загрози, думки про них, що дозволяє оцінити стабільність та динаміку тривожного стану.
3. Суб’єктивні прояви включають внутрішні неприємні відчуття: занепокоєння, страхи, внутрішню напругу, що формують феноменологічний досвід особистості.

4. Фізіологічні реакції проявляються через активацію автономної нервової системи, що виявляється через підвищене потовиділення, розлади травлення, тремор кінцівок, зміни голосових характеристик [1, с. 5-6].

Така класифікація дозволяє комплексно оцінити особливості тривожного стану конкретної людини та враховує психосоматичну природу цього феномену.

Продовжуючи аналіз динаміки тривожних станів, варто відмітити роботи українських дослідників Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В., які запропонували концептуальну модель поетапного розгортання тривожних станів, виокремивши шість послідовних фаз їх розвитку:

1. Початкова фаза характеризується появою легких ознак психічного дискомфорту: підвищеною пильністю, внутрішнім напруженням та відчуттям незручності. Ця стадія виконує важливу сигнальну функцію, попереджаючи про можливість виникнення більш виражених тривожних проявів, проте ще не супроводжується усвідомленням конкретної загрози.

2. Друга фаза відзначається формуванням підвищеної чутливості до зовнішніх подразників, коли стимули, які раніше не привертали уваги, набувають особливої значущості та можуть викликати негативні емоційні реакції. Такий стан недиференційованого реагування проявляється як загальна дратівливість та свідчить про порушення адаптивних механізмів психіки.

3. Третя фаза знаменується виникненням відчуття невизначеної небезпеки, коли людина починає переживати неконкретизовану загрозу, що власне і становить сутність тривожного стану на відміну від конкретного страху.

4. Четверта фаза супроводжується трансформацією невизначеної тривоги у конкретний страх через процес конкретизації раніше невизначеної загрози, хоча об'єкти, що викликають страх, можуть не становити реальної небезпеки.

5. П'ята фаза характеризується виникненням інтенсивного жаху та відчуття неминучості катастрофи, при цьому ці переживання формуються

незалежно від конкретного об'єкта страху і є результатом критичного наростання тривожного напруження.

6. Заключна фаза проявляється у максимальній дезорганізації поведінкових патернів та діяльності, коли спостерігається тривожно-боязке збудження, хаотичний пошук допомоги та потреба у фізичній розрядці напруження [37].

На нашу думку, також варто представити структурний характер та виявити три основні компоненти тривожності, які по-різному підкреслюють різні українські вчені:

1. Емоційний компонент проявляється у різноманітних тривожних станах: нервозності, хвилюванні, занепокоєнні, страхові, безпорадності, розгубленості, роздратуванні, що створює стійкий фон негативного емоційного переживання.

2. Поведінковий компонент характеризується порушеннями концентрації уваги, пасивністю, втратою автономії, схильністю до фантазування, відчуттям безсилля перед труднощами, що призводить до дезадаптивних патернів реагування на стресові ситуації.

3. Когнітивний компонент включає дисфункції мотиваційних процесів, самоорганізації та саморегуляції, неадекватний рівень очікувань, порушення самооцінки, спотворене самосприйняття, розлади вербального вираження [4; 7].

Критичний аналіз феноменології тривожності засвідчує, що цей психологічний стан є не просто емоційною реакцією на загрозу, а складним багатокомпонентним феноменом, що охоплює всі рівні функціонування особистості. Тривожність здатна трансформувати когнітивні процеси, емоційні реакції, поведінкові патерни та навіть фізіологічні функції організму, створюючи системний вплив на життєдіяльність людини. Особливо важливим є розуміння того, що тривожність може ставати самопідтримуючою системою, коли спроби уникнення тривожних ситуацій лише посилюють загальний рівень тривоги та звужують сферу активної діяльності особистості.

Таким чином, пролонгована тривожність справляє деструктивний вплив на ключові сфери особистості, порушуючи нормальне функціонування адаптивних механізмів. «Особистість вимушена модифікувати поведінкові патерни для відновлення емоційної рівноваги, що може негативно позначатися на соціальному функціонуванні, суспільному сприйнятті та самооцінці» [27, с.137].

Зважаючи на те, що формування тривожності значною мірою зумовлюється соціальними факторами, як зазначалося вище, логічним є дослідження ролі соціальної підтримки як ключового механізму профілактики тривожності та формування психологічної резильєнтності у молодіжному віці.

1.3. Соціальна підтримка як психологічний феномен

Соціальна підтримка привертає дедалі більшу увагу дослідників через свою значущість і багатовимірність у контексті психологічного благополуччя особистості. В умовах воєнного стану, який переживає українське суспільство, особливого значення набувають різні форми соціальної підтримки, що потребує розробки нових підходів до її надання та оцінки ефективності [5].

У найширшому розумінні соціальну підтримку можна визначити як форму допомоги людині, спрямовану на покращення її психічного та емоційного стану через соціальні взаємодії. «Цей підхід призначений для допомоги людям у різних життєвих ситуаціях, таких як війна, стрес, травматичні події, втрата близької людини, хвороба, розлучення, а також інші значущі життєві події» [23].

Альтернативне визначення представляє соціальну підтримку як «трансакційний комунікативний процес, що містить вербальну та невербальну комунікації, спрямовані на обмін фізичними та психологічними ресурсами, призначеними для підвищення благополуччя одержувача, поліпшення його почуття стосовно власних можливостей копінгу та компетенцій, підтвердження належності до мережі відносин, які створюють буфер проти негативного впливу

стресових обставин» [2, с. 27]. Це визначення особливо актуальне у контексті профілактики тривожності, оскільки підкреслює роль соціальної підтримки як захисного механізму від стресових факторів.

За визначенням В.В. Москаленко, соціальна підтримка є суб'єктивним відчуттям підтримки з боку інших, причому людям більш важливою є не сама підтримка, скільки її відчуття [39]. Це визначення підкреслює когнітивний аспект феномену та його зв'язок із суб'єктивним благополуччям, хоча може недооцінювати об'єктивні аспекти підтримки.

Отже, можна зробити висновок, що соціальна підтримка — це багатовимірний метаконструкт, що передбачає процес надання емоційних, інструментальних та інформаційних ресурсів через соціальну взаємодію з метою покращення психічного стану особистості, підвищення її адаптивних можливостей та створення захисного буфера проти стресових факторів. При цьому ефективність підтримки визначається не лише її об'єктивним наданням, але й суб'єктивним відчуттям та сприйняттям з боку отримувача.

Концептуальні засади вивчення соціальної підтримки сформувалися в межах кількох провідних психологічних напрямів, кожен з яких вніс унікальний внесок у розуміння цього феномену.

Так, до прикладу, гуманістична психологія, представлена працями А. Маслоу, К. Роджерса та інших, акцентує увагу на значущості міжособистісних відносин для особистісного розвитку та психологічного благополуччя. У рамках цього підходу соціальна підтримка розглядається як засіб задоволення базових психологічних потреб у автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Ключові принципи гуманістичної психології наголошують на унікальності людини і наявності можливості саморегульованої і ефективної поведінки, для якої критично необхідно встановити та підтримати відносини [2]. Таким чином, саме якісні стосунки безпосередньо впливають на зниження рівня тривожності, оскільки задовольняють базові психологічні потреби у прийнятті та розумінні

З іншої сторони, теорія відносин відіграла важливу роль в осмисленні феномена соціальної підтримки. Представниками цього підходу є А. Маслоу, Р.

Лайкерт, Є. Мейо, Ф. Херцберг, Д. Мак-Грегор, які підкреслювали роль соціальних відносин у формуванні саморегуляції та адаптивної поведінки особистості. Вони розглядали підтримку як процес перебування у відносинах, встановлення значимих соціальних зв'язків та важливості приналежності до певної групи [2].

Якщо говорити про транзакційну модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, то феномен зв'язку між соціальною підтримкою та збереженням психічного благополуччя, зокрема і зниження тривожності, пояснюється через концепцію “стрес і копінг”. Згідно з цією моделлю, соціальна підтримка функціонує як важливий копінг-ресурс, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій та профілактиці негативних емоційних станів [21;28]. Зазначаючи переваги цієї моделі, слід вказати на її транзакційний характер, який передає динаміку соціальної взаємодії. Проте вона все ж може недооцінювати роль несвідомих процесів у формуванні тривожності.

Сучасні теоретичні підходи розглядають соціальну підтримку через призму теорії соціального капіталу та концепції соціальної мережі, що підкреслює її роль як ресурсу для підтримки психічного здоров'я.

Розглянувши термінологію та окресливши погляди різних підходів до природи цього феномену, ми переходимо до детальнішого аналізу його структури.

Сучасна досліджениця Кривоконь Н.І. виділяє такі типи соціальної підтримки:

1. Емоційна підтримка як пропозиція емпатії, співчуття, турботи, любові, довіри, прийняття, заохочення або піклування. Це забезпечує базове почуття безпеки та зниження напруги. У контексті профілактики тривожності цей компонент є фундаментальним, оскільки створює емоційне підґрунтя для подолання стресових ситуацій.

2. Оціночна підтримка як різного роду позитивні підкріплення, зокрема, підтримку самооцінки.

3. Статусна підтримка через підтримку самооцінки, позитивні підкріплення та запевнення від інших сприяє зниженню соціальної тривожності та страху оцінки з боку інших. Однак тут важливо відзначити, що надмірна залежність від зовнішнього оцінювання може призвести до зниження автономії та внутрішньої мотивації.

4. Інформаційна підтримка через надання інформації, поради, рекомендацій, пропозицій тому, хто їх потребує, забезпечуючи зворотний зв'язок. Цей тип підтримки є особливо ефективним для зниження тривожності невизначеності, оскільки надає необхідні знання для розуміння ситуації та можливих шляхів її вирішення.

5. Інструментальна підтримка як конкретні, прямі шляхи допомоги іншим через послуги практичного характеру. Така підтримка знижує тривожність шляхом надання практичних рішень для конкретних проблем та збільшення відчуття контролю над ситуацією.

6. Матеріальна підтримка як надання фінансової допомоги, матеріальних благ, прямої допомоги або послуг. Цей тип підтримки особливо важливий для зниження екзистенційної тривожності, пов'язаної з базовими потребами у безпеці та виживанні.

7. Психологічна підтримка як окремих різновид соціальної підтримки на основі концепцій, розроблених А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом. Вона має найбільш прямий зв'язок із профілактикою та зниженням тривожності, оскільки безпосередньо впливає на емоційний стан і когнітивні процеси індивіда [14].

Таким чином, можна стверджувати, що тип і зміст соціальної підтримки визначається потребами конкретного індивіда та зумовлюється труднощами його конкретної життєвої ситуації.

Аналізуючи джерела соціальної підтримки, дослідники виділяють три їхні типи:

1. ресурси підтримки людської спільноти або мережі;
2. підтримуюча поведінка з боку окремих людей;

3. оцінка підтримки з боку того, кому допомагають [1].

Такий комплексний підхід передбачає те, що допомога може надаватися як від різних значимих людей - рідними, близькими, друзями, знайомими, так і професійно підготовленими фахівцями.

А тепер ми хочемо детальніше зупинитися на профілактичному впливі, який здійснює соціальна підтримка на психічне благополуччя особистості, зокрема і прояви тривожності, що є предметом цієї дослідницької роботи.

Аналізуючи роботи різних дослідників, ми виділили 4 способи, якими цей феномен позитивно впливає на психічне благополуччя індивіда, зокрема запобігає розвитку тривожних розладів [26; 29; 32]:

1. Відчуття приналежності до мережі соціальних контактів задовольняє базову потребу у приналежності та знижує екзистенційну тривогу.
2. Можливість турботи про інших надає відчуття значущості та мети, що протидіє розвитку тривожно-депресивних станів.
3. Підтримка особливо важливої або коханої людини забезпечує особливо потужний антитривожний ефект через глибокі емоційні зв'язки.
4. Набуття копінг-стратегій як суб'єктивне сприйняття особою свого оволодіння навичками справлятися з труднощами у повсякденному житті безпосередньо пов'язане з профілактикою тривожності через підвищення самоефективності та впевненості у власних силах [2].

Ми звернули увагу на те, що емпіричні дослідження демонструють, що саме сприйняття підтримки індивідом має ключове значення у профілактиці психологічних труднощів. Це підкреслює важливість не лише об'єктивної наявності соціальних ресурсів, але й суб'єктивного сприйняття їх доступності та надійності.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз засвідчує, що соціальна підтримка являє собою складний багатовимірний феномен, який функціонує як потужний захисний механізм проти розвитку тривожних станів через задоволення базових психологічних потреб особистості у безпеці, приналежності та компетентності. Структурні компоненти соціальної

підтримки - емоційний, інформаційний, інструментальний, матеріальний та психологічний - створюють комплексну систему ресурсів, що сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій та підвищенню адаптивних можливостей особистості у стресових ситуаціях. Особливе значення має суб'єктивне сприйняття доступності підтримки, яке виявляється більш важливим для профілактики тривожності, ніж її об'єктивна наявність, що підкреслює необхідність врахування когнітивно-перцептивних аспектів при розробці програм психологічної допомоги та підтримки молоді.

1.4. Взаємовплив феноменів тривожності та соціальної підтримки у молодіжному віці

Розглянувши спершу феномен тривожності, а згодом соціальної підтримки, ми будемо аналізувати їх взаємовплив саме у молодіжному віці, згідно теми цього дослідження.

Як ми зазначали вище, молодий вік передбачає багато викликів і труднощів, пов'язаних з особистісним розвитком, збільшенням кількості соціальних контактів, пошуком та становленням професійної ідентичності, побудовою романтичних стосунків та створення сім'ї. Специфічний відбиток на всі ці непрості процеси також накладає війна, яка ще інтенсивніше збільшує психологічний тиск на молодь у процесі становлення.

Дослідження, проведені серед української молоді після повномасштабного вторгнення росії, демонструють критичну важливість соціальної підтримки для профілактики та зниження тривожності [8]. Під час опитування молоді в умовах військового стану у 2022 році [41] було визнано критичну роль соціального оточення у формуванні копінг-стратегій та підтримці психологічної стійкості молодих людей. Також варто зазначити, що головною особливістю соціальної підтримки для молоді є те, що найбільше значення має підтримка саме від однолітків [12]. Друзі того ж віку переживають схожі життєві ситуації, тому їхні поради та підтримка сприймаються як більш

актуальні та корисні [43], хоча важливість підтримки з боку сім'ї як джерела стабільності та безпеки зберігається.

Італійські дослідники Giordano та співавтори у дослідженні процесів резилієнтності серед української молоді під час війни підкреслили, що війна в Україні мала величезні наслідки для психічного здоров'я її громадян, особливо молоді [49]. Їхнє дослідження показало, що молоді люди, які мали доступ до програм взаємопідтримки з однолітками, демонстрували вищі рівні психологічної стійкості та кращі показники адаптації до воєнних умов.

Якісні дані цього дослідження розкривають глибину впливу соціальної підтримки на психологічну стійкість. Учасники дослідження часто ідентифікували тісні міжособистісні зв'язки та підтримуючі особисті відносини як основоположні для їхньої стійкості. Майже всі учасники згадували важливість своєї родини та друзів. Один із молодих людей пояснив: "Я також спілкуюся з моїми друзями та родичами, і це велика перевага для мене, що це спілкування насичує мене" та "Говорячи про ресурси, джерело номер один - це моя родина" [49].

Крім індивідуальних підтримуючих відносин, багато молодих людей також описували важливість більш широкої підтримки спільноти для їхньої стійкості. Деякі зосереджувалися на підтримці від місцевої спільноти, такій як учителі, які слухають дітей, реальна допомога у формі транспорту, і робота в спільноті з іншими, які також переживають подібні виклики [49].

Таким чином, спираючись на найновіші міжнародні дослідження, можна зробити висновок, що в контексті профілактики тривожних розладів серед молоді сьогодення особливого значення набуває соціальна підтримка.

Висновок до розділу 1

У першому розділі здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів тривожності та соціальної підтримки, а також їх взаємозв'язку у молодіжному віці. Історичний огляд розвитку наукових уявлень про тривожність показав поступовий перехід від психоаналітичних пояснень З. Фрейда, що пов'язували

тривожність із внутрішньопсихічними конфліктами, до міжособистісно орієнтованих концепцій К. Хорні, Г. Саллівана та Е. Фромма, які підкреслили соціальну природу цього явища. Подальші розробки Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна та сучасних українських дослідників поглибили уявлення про структуру тривожності, розмежували її ситуативний і особистісний компоненти та заклали надійне методологічне підґрунтя для емпіричних досліджень.

На основі критичного аналізу літератури розмежовано поняття страху та тривожності та сформульоване власне визначення тривожності як внутрішнього суб'єктивного стану, пов'язаного з невизначеною або неконкретизованою загрозою, який може проявлятися як короткотривала емоційна та соматична реакція або як стійка особистісна характеристика.

Також було визначено, що тривожність є багатокомпонентним феноменом, який включає емоційні, поведінкові та когнітивні складові й проявляється через інтенсивність переживань, часову динамічність, суб'єктивні відчуття та фізіологічні реакції. Узагальнення наукових джерел дозволило представити шестифазну модель розгортання тривожних станів — від початкового психічного дискомфорту до дезорганізації поведінки, що є важливим для розуміння механізмів ескалації тривожності у молодіжному віці.

Після цього був здійснений теоретичний аналіз феномену соціальної підтримки. Він дав змогу сформулювати інтегроване визначення цього поняття як багатовимірного метаконструкту, що включає емоційні, інструментальні, інформаційні, оціночні, статусні, матеріальні та психологічні ресурси, отримані від інших людей, які забезпечують підвищення адаптивних можливостей особистості та виконують захисну функцію в умовах стресу. Підкреслено, що ефективність соціальної підтримки визначається не стільки її об'єктивним наданням, скільки суб'єктивним сприйняттям, яке безпосередньо впливає на психічне благополуччя.

Таким чином, дослідивши окремо феномени тривожності та соціальної підтримки, ми перейшли до аналізу їх взаємовпливу саме у молодіжному віці. Спершу ми коротко описали основні виклики цього періоду в житті людини та

їхній вплив на психічне благополуччя. Після цього аналіз українських та міжнародних досліджень, присвячених психічному стану української молоді в умовах війни, підтвердив ключову роль підтримуючих міжособистісних зв'язків для розвитку психологічної стійкості та ефективної адаптації.

Потім ми виокремили чотири основні механізми профілактичного впливу соціальної підтримки: задоволення потреби у приналежності до соціальної мережі; можливість надавати підтримку іншим; емоційна значущість близьких стосунків; формування копінг-стратегій. При цьому було зазначено, що для молодіжного віку характерна переорієнтація з вертикальних джерел підтримки (сім'я) на горизонтальні (однолітки), що зумовлено процесами автономізації та становлення ідентичності.

Таким чином, теоретичний аналіз першого розділу створив концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження залежності між рівнем соціальної підтримки та рівнем тривожності серед молоді, обґрунтував гіпотезу про їх обернений взаємозв'язок та засвідчив значущість диференційованого впливу різних джерел підтримки у профілактиці тривожних станів.

РОЗДІЛ 2. ОПИС МЕТОДІВ ТА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ

Другий розділ магістерської роботи присвячений методологічному опису емпіричного дослідження, яке спрямоване на аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та сприйняттям соціальної підтримки у молоді. Метою розділу є обґрунтування механіки дослідження, надання характеристики вибірки, опис психодіагностичного інструментарію та статистичних процедур обробки даних.

Його структура забезпечує послідовне викладення всіх методологічних аспектів дослідження та створює основу для інтерпретації результатів у третьому розділі.

2.1. Дизайн та організація емпіричного дослідження

Дане емпіричне дослідження має кореляційний поперечний дизайн, що дозволяє вивчити взаємозв'язки між досліджуваними змінними у конкретний момент часу. Такий підхід є оптимальним для виявлення статистичних асоціацій між рівнем тривожності та сприйняттям соціальної підтримки серед молоді [46]. Вибір кореляційного дизайну обумовлений тим, що дослідження спрямоване не на встановлення причинно-наслідкових зв'язків, а на виявлення характеру та сили взаємозв'язку між психологічними змінними в умовах природного середовища без втручання дослідника.

Мета емпіричного дослідження: встановити характер взаємозв'язку між рівнем тривожності та сприйняттям соціальної підтримки у молоді, а також виявити соціально-демографічні чинники, що модифікують цей зв'язок.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності у молоді.
2. Оцінити інтенсивність тривожних симптомів за допомогою клінічних показників.
3. Дослідити особливості сприйняття соціальної підтримки з боку різних джерел (родина, друзі, значущі інші).
4. Встановити кореляційні зв'язки між показниками та здійснити факторний аналіз цих феноменів.
5. Проаналізувати вплив соціально-демографічних характеристик на досліджувані змінні.
6. Розробити рекомендації щодо профілактики тривожності через підвищення соціальної підтримки.

Гіпотези дослідження:

Основна гіпотеза: існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності та сприйняттям соціальної підтримки у молоді.

Додаткові гіпотези:

- жінки матимуть вищі середні значення тривожності порівняно з чоловіками;
- підтримка з боку друзів буде сильніше негативно корелювати з рівнем тривожності, ніж підтримка родини чи значущих інших;
- показники тривожності студентів відрізнятимуться від показників працюючої молоді.

Процедура збору даних:

Збір даних проводився в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms. Вибір онлайн-формату був зумовлений кількома чинниками: по-перше, це забезпечує більшу доступність для респондентів різних регіонів України, по-друге, гарантує повну анонімність учасників, по-третє, дозволяє охопити молодь, що перебуває як в Україні, так і за кордоном через воєнні обставини.

Посилання на анкету було розміщене у соціальних мережах Facebook та Instagram, а також поширювалося у тематичних спільнотах у месенджері

Telegram. В оголошенні було підкреслено, що дослідження охоплює українців як в Україні, так і за кордоном, що відображає реалії воєнного часу та вимушеної міграції частини молоді.

Етапи процедури:

1. Інформування та згода:

На першій сторінці анкети учасники отримували детальну інформацію про тему, мету та завдання дослідження, прізвище дослідниці та наукового керівника. Надавалася інформація про добровільність участі, анонімність, конфіденційність даних і можливі мінімальні психологічні ризики, пов'язані з рефлексією власного емоційного стану. Для підтвердження участі респонденти мали натиснути кнопку згоди, що засвідчувало їхню інформовану згоду на участь у дослідженні.

2. Збір соціально-демографічних даних:

Перший блок анкети включав питання про вік, стать, соціальний статус, сімейний стан та умови проживання. Ці дані необхідні для подальшого аналізу впливу соціально-демографічних чинників на рівень тривожності та сприйняття підтримки [33].

3. Виконання психодіагностичних методик:

Після демографічного блоку учасники послідовно заповнювали три стандартизовані методики:

- Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) — вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності.
- Шкала тривоги Бека (BAI) — оцінка інтенсивності когнітивних і соматичних симптомів тривожності.
- Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) — оцінка підтримки з боку родини, друзів і значущих інших.

Така послідовність була обрана для того, щоб спочатку зафіксувати суб'єктивний стан тривожності (STAI), потім оцінити клінічні прояви (BAI), і лише після цього дослідити захисний фактор — соціальну підтримку (MSPSS).

Середній час заповнення анкети становив 15–20 хвилин. Після завершення респонденти отримували подяку за участь і інформацію, що їхні відповіді збережено для подальшого наукового аналізу.

Етапи проведення дослідження:

Дослідження проводилося у вересні–жовтні 2025 року та включало такі послідовні етапи:

1. Підготовчий етап (серпень 2025 року):

Розробка структури онлайн-анкети, добір психодіагностичних методик, формулювання інструкцій для респондентів, налаштування Google Forms.

2. Пілотне тестування (кінець серпня 2025 року):

Проведено пробне заповнення анкети однією особою з метою перевірки коректності формулювань, логіки переходів між блоками питань, технічної працездатності форми та приблизного часу заповнення. За результатами пілотування були внесені мінімальні корективи у формулювання інструкцій.

3. Збір даних (вересень–жовтень 2025 року):

Активна фаза збору відповідей через розміщення оголошень у соціальних мережах Facebook, Instagram та тематичних спільнотах Telegram.

4. Закриття збору даних (кінець жовтня 2025 року):

Після досягнення необхідної кількості валідних відповідей (78 учасників) збір даних було завершено.

5. Очищення та перевірка даних (початок листопада 2025 року):

Проведено перевірку повноти заповнення анкет. Усі 78 зібраних анкет відповідали критеріям включення, тому жодна відповідь не була виключена з аналізу.

6. Підготовка до статистичного аналізу (листопад 2025 року):

Імпорт даних у програму IBM SPSS Statistics 21, створення інтегральних змінних, реверсне кодування необхідних пунктів, формування бази даних для подальшого аналізу.

Етичні аспекти дослідження:

Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів психологічних досліджень, регламентованих Кодексом етики психолога України, стандартами APA [42] та EFPA [47].

Основні етичні принципи, які було дотримано:

1. Інформована згода: усі учасники отримали повну інформацію про мету, процедуру та можливі ризики дослідження перед початком участі та надали добровільну згоду.

2. Анонімність та конфіденційність: усі дані збиралися анонімно, жодних імен, електронних адрес чи інших ідентифікаційних даних не вимагалось. IP-адреси не збиралися. Результати використовуються виключно у науковому контексті в узагальненій формі.

3. Добровільність участі: учасники мали право перервати участь на будь-якому етапі без жодних наслідків та без необхідності пояснювати причини.

4. Мінімізація психологічних ризиків: учасників було попереджено, що рефлексія власного емоційного стану може викликати тимчасовий дискомфорт, проте всі методики є стандартизованими і не несуть значних психологічних ризиків.

5. Право на інформацію: у тексті інструкцій було зазначено, що результати будуть використовуватися лише у наукових цілях, а учасники за бажанням можуть отримати узагальнені результати дослідження після його завершення.

Описана процедура та дизайн дослідження були реалізовані на вибірці молоді, яка відповідала встановленим критеріям включення. Детальну характеристику соціально-демографічних особливостей учасників дослідження представлено у наступному підрозділі.

2.2. Характеристика вибірки

У цьому емпіричному дослідженні взяли участь 78 респондентів, представників молодіжної вибірки віком від 15 до 35 років. Такий віковий діапазон відповідає офіційній класифікації молоді, закріпленій у Законі України

«Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» [23], а також концепції *emerging adulthood*, описаній у працях Дж. Арнетта [43], яка підкреслює специфічні психосоціальні виклики цього етапу.

Метод формування вибірки та рекрутинг учасників

Вибірка була сформована методом зручного цілеспрямованого добору, який широко застосовується в психологічних і соціальних дослідженнях онлайн-формату [56].

Оголошення з інформацією про дослідження було розміщене у:

- соціальній мережі Facebook (на особистій сторінці дослідниці та у тематичних групах);
- соціальній мережі Instagram (у Stories та публікаціях);
- тематичних спільнотах у месенджері Telegram (психологічні спільноти, студентські групи).

Оголошення містило короткий опис мети дослідження, вікових критеріїв участі, приблизного часу заповнення анкети (15–20 хвилин) та гарантію анонімності. Зацікавлені особи переходили за посиланням на онлайн-форму Google Forms, де знайомилися з детальною інформацією та надавали інформовану згоду.

Дослідження охоплювало українську молодь незалежно від місця перебування. В оголошенні було підкреслено, що участь можуть брати як респонденти, що проживають в Україні, так і ті, хто перебуває за кордоном через воєнні обставини. Це дозволило врахувати реалії сучасного українського контексту, в якому значна частина молоді опинилася у вимушеній міграції. Конкретний регіональний розподіл респондентів не фіксувався з метою збереження анонімності, проте можна припустити, що вибірка охопила різні регіони України та країни перебування українців за кордоном.

Критерії включення:

- вік 15–35 років;
- володіння українською мовою на рівні, достатньому для розуміння інструкцій;

- добровільна інформована згода на участь.

Критерії виключення:

- неповне заповнення понад 10% пунктів будь-якої з методик;
- логічно суперечливі або недобросовісні відповіді;
- відмова від участі на будь-якому етапі.

Усі 78 зібраних анкет відповідали критеріям включення, тому жодна відповідь не була виключена з подальшого аналізу.

Статевий склад:

У вибірці взяли участь:

- 49 жінок (62,8%)
- 29 чоловіків (37,2%)

Домінування жінок є типовим для онлайн-досліджень психологічної тематики, що підтверджується емпіричними оглядами [56]. Жінки традиційно виявляють більшу готовність брати участь у дослідженнях, пов'язаних із емоційним станом та психологічним благополуччям [53].

Вікова структура учасників:

- 15–20 років — 15 осіб (19,2%)
- 21–25 років — 18 осіб (23,1%)
- 26–30 років — 22 особи (28,2%)
- 31–35 років — 23 особи (29,5%)

Такий розподіл відображає характерний період активного формування соціальних зв'язків і професійної ідентичності [43]. Найбільш представленими є вікові групи 26–30 та 31–35 років, що може свідчити про особливу актуальність теми тривожності для молоді, яка перебуває на етапі становлення кар'єри, створення сім'ї та соціальної адаптації в умовах воєнного стану.

Соціальний статус:

- працюють (не навчаються) — 42 (53,8%)
- поєднують роботу й навчання — 12 (15,4%)
- студенти — 12 (15,4%)
- тимчасово не працюють/не навчаються — 12 (15,4%)

- студенти заочної/дистанційної форми — 1 (1,3%)

Соціальний статус є значущим чинником впливу на рівень стресу та тривожності, що підтверджують численні дослідження психічного здоров'я молоді [45]. Більше половини вибірки складають працюючі респонденти, що дозволяє оцінити рівень тривожності не лише серед студентської молоді, але й серед тих, хто вже інтегрувався у професійне середовище.

Сімейний стан:

- не одружені/незаміжні — 33 (42,3%)
- одружені/у цивільному шлюбі — 30 (38,5%)
- у неофіційних стосунках — 13 (16,7%)
- вдовці/вдови — 2 (2,6%)

Розподіл за сімейним станом є досить рівномірним між одружені та не одруженими респондентами, що дає можливість порівняти рівень соціальної підтримки та тривожності залежно від наявності партнерських стосунків.

Умови проживання (мультивибір):

- з партнером/чоловіком/дружиною — 34 (43,6%)
- з батьками — 28 (35,9%)
- з дітьми — 24 (30,8%)
- з друзями/співмешканцями — 10 (12,8%)
- у гуртожитку — 3 (3,8%)
- проживають самотійно — 0%

Ці показники мають важливе значення для вивчення рівня соціальної підтримки, відповідно до теоретичних моделей Т. Тойтс [60], яка підкреслює, що соціальний контекст проживання має значний вплив на відчуття безпеки. Примітно, що жоден респондент не проживає повністю самотійно, що може відображати як культурні особливості українського суспільства (тісні сімейні зв'язки), так і економічні реалії воєнного часу.

Обмеження вибірки:

Попри відповідність ключовим демографічним параметрам молоді України, вибірка має певні обмеження:

- переважання жінок може призвести до завищення середніх показників тривожності, оскільки жінки зазвичай демонструють вищі рівні самозвітної тривожності;
- можливі обмеження географічної репрезентативності — оскільки конкретний регіональний розподіл не фіксувався, неможливо стверджувати про пропорційну представленість усіх регіонів України.

Попри ці обмеження, структура вибірки відповідає ключовим демографічним параметрам молоді України, що дозволяє коректно застосовувати статистичні методи та узагальнювати результати на молодіжну популяцію з урахуванням зазначених застережень.

Охарактеризувавши вибірку дослідження, перейдемо до опису психодіагностичного інструментарію.

2.3. Психодіагностичні методики дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано три стандартизовані психодіагностичні інструменти: опитувальник стану та властивостей тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) [36], Шкала тривожності Бека (BAI) [35] та Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) [17]. Ці методики є одними з найбільш валідних і надійних у сучасній науковій і клінічній психології, а їх поєднання дозволяє отримати широкую картину емоційного стану особистості та суб'єктивного досвіду соціальної підтримки. Нижче подано їх науково-методичний опис.

1. Опитувальник стану та властивостей тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)

У дослідженні використовувався опитувальник STAI, який є однією з найвідоміших методик вимірювання тривожності у світовій психології. Він був створений американським психологом Чарльзом Спілбергером у 1960-х роках та пізніше адаптований Ю. Ханіним. З того часу став основною методикою для оцінювання тривожності в медичній, освітній, консультативній та військовій

психології та залишається однією з найбільш цитованих у наукових публікаціях [6].

Поява цього інструменту була зумовлена необхідністю чітко розмежовувати два різні компоненти тривоги — ситуативну та особистісну, що на той час було важливою проблемою для дослідників і практиків.

Ситуативна тривожність описує тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозу чи стресову подію. Вона проявляється у фізіологічних реакціях та відчуттях напруги, неспокою, тривожних думок. В свою чергу, особистісна тривожність є відносно стабільною рисою характеру, яка відображає схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозові й реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Варто зазначити, що відокремлення цих двох компонентів дозволяє точніше зрозуміти, чи є тривожність учасника реакцією на поточні події (наприклад, війну), чи це більш глибинна і тривала особистісна характеристика.

Структурно STAI складається з 40 тверджень, по 20 для кожного типу тривожності. Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою. Частина пунктів сформульована у зворотному напрямку, що потребує реверсного кодування під час обробки, що було здійснено. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою: для ситуативної тривожності — від “зовсім ні” до “цілком так”; для особистісної — від “майже ніколи” до “майже завжди”.

Інтерпретація результатів STAI:

Для кожної шкали обчислюється інтегральний бал у діапазоні від 20 до 80 балів [51]:

- до 30 балів — низька тривожність
- 31–44 бали — помірна тривожність
- 45 балів і вище — висока тривожність

Такий розподіл дозволяє класифікувати респондентів за рівнем тривожності та порівнювати показники між групами.

Серед сильних сторін STAI можна виділити теоретичну глибину, можливість окремого аналізу стану та риси тривожності, міжкультурну валідність та широке застосування у науці. До слабких сторін належить чутливість до соціальної бажаності відповідей та те, що ситуативна тривожність може коливатися залежно від обставин, не завжди відображаючи загальний рівень тривожності.

З огляду на мету даного дослідження, STAI є оптимальною методикою, оскільки дозволяє вивчити, як соціальна підтримка впливає на актуальний тривожний стан молоді, а також на більш стійку схильність до тривожності, що є важливо для комплексного розуміння психологічного стану в умовах воєнного часу.

2. Шкала тривожності Бека (BAI)

Шкала тривожності Бека була створена у 1988 році Аароном Беком, засновником когнітивної психотерапії, у співпраці з Р. Стіром і Н. Епштейном. Її поява була зумовлена потребою у відокремленні клінічної тривоги від депресії, адже на той час існуючі опитувальники часто змішували ці два стани. BAI стала першою шкалою, яка детально описувала соматичні та когнітивні прояви тривоги, і швидко набула популярності в клінічній практиці, психотерапії, медицині та академічних дослідженнях [48]. Вона має високу внутрішню узгодженість ($\alpha \approx .92$) та широко використовується в дослідженнях панічних атак, генералізованого тривожного розладу, ПТСР та інших станів, що супроводжуються вираженою соматичною симптоматикою.

BAI ґрунтується на концепції, що тривожність має два основних компоненти: тілесний (соматичний) та мисленнєвий (когнітивний). Соматичні симптоми тривоги виникають внаслідок активації симпатичної нервової системи та можуть включати прискорене серцебиття, пітливість, тремор, задишку, запаморочення, відчуття стискання в грудях або «кома у горлі» [44]. А когнітивні симптоми пов'язані з мисленнєвими процесами та емоційними реакціями: страх втратити контроль, страх смерті, неможливість зосередитися,

передчуття катастрофи. Поєднання цих двох груп симптомів дозволяє отримати комплексну картину тривожного переживання.

Методика складається з 21 пункту, кожен із яких оцінюється за шкалою від 0 до 3 залежно від інтенсивності переживання симптомів протягом останнього тижня.

Кожен симптом оцінюється за шкалою від 0 до 3:

- 0 — зовсім не турбує;
- 1 — злегка (не дуже турбує);
- 2 — помірно (неприємно, але можна витримати);
- 3 — сильно (ледве можу витримати).

Інтерпретація результатів BAI:

Підсумковий бал обчислюється як сума оцінок за всіма 21 пунктом і може варіювати від 0 до 63 балів. Інтерпретація здійснюється за такими категоріями:

- 0–7 балів — мінімальна тривожність. Відсутність клінічно значущих симптомів тривоги. Особа перебуває в емоційно стабільному стані, тілесні прояви тривоги практично відсутні.
- 8–15 балів — легка тривожність. Наявність окремих симптомів тривоги, які не порушують суттєво повсякденне функціонування. Особа може відчувати легке занепокоєння, проте воно не заважає виконанню звичних справ.
- 16–25 балів — помірна тривожність. Тривожні симптоми стають помітними і можуть викликати дискомфорт, іноді заважаючи концентрації уваги або соціальній активності. Рекомендується звернення до спеціаліста для отримання психологічної підтримки.
- 26 балів і вище — виражена тривожність. Високий рівень клінічно значущих симптомів тривоги, що суттєво впливають на якість життя, емоційний стан і здатність функціонувати у повсякденних ситуаціях. Такий рівень тривожності потребує обов'язкової консультації психолога або психотерапевта.

Серед сильних сторін BAI варто зазначити її високу чутливість до тілесних проявів тривоги, що є особливо важливим у дослідженнях молоді, у якої тривога часто проявляється соматично. Методика також добре розрізняє

тривогу й депресію, що підвищує її діагностичну точність. До слабких сторін належить можливість отримання завищених показників у людей із соматичними захворюваннями, адже фізичні симптоми можуть бути пов'язані не лише з тривогою.

З огляду на мету та завдання дослідження, ВАІ є доцільною методикою, оскільки дозволяє оцінити соматичні та когнітивні прояви тривоги, які можуть бути підсилені в умовах хронічного стресу та воєнних загроз. Вона дозволяє отримати глибше розуміння того, як тривога молоді проявляється на тілесному та емоційному рівнях.

3. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) була розроблена у 1988 році Г. Зіметом і співавторами з метою створити короткий, зручний та міжкультурно стабільний інструмент для оцінки саме суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки. Поява цієї методики була зумовлена тим, що попередні інструменти оцінювали переважно кількість контактів або об'єктивні показники підтримки, тоді як новіші дослідження показували, що саме суб'єктивно переживана підтримка є найважливішим фактором психологічного благополуччя [64].

MSPSS характеризується високою внутрішньою узгодженістю ($\alpha > .85$) у багатьох культурах і широко використовується у дослідженнях молоді, студентів, пацієнтів із хронічними захворюваннями, людей, що пережили травму чи стрес.

Ключовим поняттям методики є суб'єктивно сприймана соціальна підтримка, тобто внутрішнє відчуття людини, що в її житті є люди, які можуть надати емоційну, моральну чи практичну допомогу. Численні дослідження підтверджують, що саме внутрішнє відчуття підтримки, а не кількість друзів чи частота спілкування, є ключовим захисним фактором проти тривожності [63].

Методика складається з 12 тверджень, що утворюють три субшкали: підтримка з боку сім'ї, підтримка з боку друзів і підтримка з боку значущих

інших. Респондент оцінює кожне твердження за семибальною шкалою: від 1 (“категорично не згоден”) до 7 (“цілком згоден”).

Інтерпретація результатів MSPSS:

Для кожної субшкали обчислюється середній бал (сума балів за 4 пунктами, поділена на 4). Загальний показник сприйманої соціальної підтримки обчислюється як середнє значення всіх 12 пунктів або як середнє трьох субшкал.

Інтерпретація середніх балів:

- 1,0–2,9 — низький рівень сприйманої підтримки;
- 3,0–5,0 — помірний рівень сприйманої підтримки;
- 5,1–7,0 — високий рівень сприйманої підтримки.

Високі бали свідчать про те, що особа відчуває сильну емоційну підтримку з відповідного джерела. Низькі бали, навпаки, можуть вказувати на соціальну ізоляцію або недостатність підтримуючих стосунків.

Сильними сторонами MSPSS є її компактність, простота у заповненні, висока валідність та здатність оцінювати саме емоційну підтримку, що є критично важливою для психологічного здоров'я молоді. До слабких сторін можна віднести те, що методика не оцінює інструментальну чи інформаційну підтримку, а також те, що суб'єктивні оцінки можуть залежати від емоційного стану респондента.

Зважаючи на завдання дослідження MSPSS є найбільш відповідною методикою, оскільки дає змогу виміряти не лише загальний рівень сприйнятої підтримки, але й визначити, які саме соціальні джерела є найважливішими для молоді в умовах стресу.

Таким чином, вибір саме цих трьох методик зумовлений їхньою комплементарністю та відповідністю меті дослідження. Їхнє поєднання створює багатовимірну систему вимірювання, яка охоплює:

- когнітивно-емоційні аспекти тривожності (STAI);
- соматичні та клінічні прояви тривожності (BAI);
- суб'єктивне сприйняття соціального захисту (MSPSS).

Така комплексність вимірювання забезпечує більш повну картину психологічного стану молоді та дозволяє виявити специфічні механізми впливу соціальної підтримки на різні компоненти тривожності. Операціоналізацію змінних дослідження буде представлено у наступному підрозділі.

2.4. Операціоналізація змінних дослідження

У цьому дослідженні вивчався взаємозв'язок між рівнем тривожності молоді та сприйманою соціальною підтримкою. Основною залежною змінною цього дослідження виступає рівень тривожності, що розглядається як багатовимірний феномен, який включає когнітивні, емоційні та соматичні компоненти. Для його оцінювання було використано дві психометричні шкали — STAI та BAI, які доповнюють одна одну.

Першим емпіричним показником була ситуативна тривожність за шкалою STAI-State — інтегральний бал, що відображає тимчасовий емоційний стан респондента у момент тестування. Другим показником була особистісна тривожність за шкалою STAI-Trait, яка представляє більш стабільну індивідуальну схильність до тривожного реагування та інтерпретації подій. Кожен із цих показників обчислюється як сума балів окремих тверджень з урахуванням реверсного кодування частини пунктів. Обидва індекси розглядаються як незалежні, але взаємопов'язані аспекти тривожності.

Для поглибленого аналізу феномену тривожності та врахування її тілесних і когнітивних проявів у дослідженні також використовувався показник за Шкалою тривожності Бека (BAI). Цей інтегральний бал представлений сумою оцінок за 21 пунктом і відображає вираженість клінічно релевантних соматичних симптомів тривоги (тремор, пітливість, утруднене дихання, запаморочення, напруга у тілі) та когнітивних симптомів (страх втрати контролю, страх смерті, відчуття катастрофи, неможливість зосередитися). Її інтегральний бал дозволяє оцінити інтенсивність тривоги на тілесному рівні,

що доповнює дані STAI і забезпечує багатовимірне вимірювання залежної змінної.

Таким чином, тривожність у дослідженні представлена як система трьох взаємодоповнюючих індикаторів: ситуативної тривожності, особистісної тривожності та соматично-когнітивної тривожної симптоматики.

Другим ключовим психологічним феноменом дослідження виступає суб'єктивно сприймана соціальна підтримка. Для її оцінки використовувалася Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), яка дозволяє охопити три джерела підтримки: сім'ю, друзів і значущих інших. Кожен із цих показників обчислюється як середній бал за відповідними пунктами шкали. Додатково був сформований загальний інтегральний показник сприйманої соціальної підтримки як середнє значення трьох субшкал.

Окрім основних змінних, у дослідженні враховувалися також соціально-демографічні характеристики (вік, стать, соціальний статус, сімейний стан, умови проживання), які розглядалися як можливі модератори або фактори, що уточнюють особливості розподілу рівнів тривожності та соціальної підтримки. У подальшому статистичному аналізі вони були використані для порівняння груп та пошуку потенційних відмінностей у проявах тривожності.

Таким чином, операціоналізація змінних у цьому дослідженні забезпечує багатовимірне, валідне та надійне вимірювання як тривожності, так і соціальної підтримки. Вона створила методологічну основу для статистичного аналізу емпіричних даних. Наступний підрозділ присвячений опису конкретних статистичних процедур, які застосовувалися для перевірки гіпотез та виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

2.5. Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка даних у цьому дослідженні здійснювалася за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 21 і включала комплекс процедур, спрямованих на первинну перевірку якості даних, оцінку

надійності психодіагностичних методик, опис вибірки, кореляційний та факторний аналіз даних [15]. Використання кількох груп статистичних методів дозволило забезпечити достовірність, точність і валідність отриманих результатів.

На початковому етапі була проведена первинна підготовка даних, що включала перевірку правильності введення відповідей, обробку пропусків, аналіз мінімальних і максимальних значень, а також реверсне кодування окремих пунктів методики STAI. Після очищення даних було сформовано інтегральні змінні для кожної шкали та підшкали за допомогою функції Compute Variable.

З метою оцінки психометричних характеристик використаних інструментів було проведено аналіз внутрішньої узгодженості за допомогою коефіцієнта Cronbach's α . Для шкал STAI, BAI та MSPSS обчислення α дозволило оцінити надійність вимірювання й переконатися, що пункти кожної шкали відображають єдиний психологічний конструкт [15]. Отримані значення підтвердили високий рівень внутрішньої узгодженості всіх методик у межах досліджуваної вибірки.

Подальша статистична обробка включала процедури описової статистики, які забезпечили загальний огляд характеристик вибірки. Були обчислені середні значення, стандартні відхилення, медіани, мінімальні та максимальні значення для показників тривожності та соціальної підтримки. Для соціально-демографічних змінних було отримано частотні розподіли. Описові статистики дали змогу окреслити рівні проявів тривожності та ступінь сприйнятої соціальної підтримки серед респондентів.

Для перевірки відповідності розподілу змінних нормальному закону використовувався критерій Колмогорова–Смірнова з поправкою Ліллієфорса. Це дозволило визначити, які показники можна аналізувати за допомогою параметричних методів. Незважаючи на окремі відхилення від нормальності, прийнятний розмір вибірки та стійкість параметричних критеріїв дали можливість застосовувати їх для подальших розрахунків.

Після цього був здійснений факторний аналіз феномену соціальної підтримки та дослідження взаємозв'язків між тривожністю та соціальною підтримкою за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. Цей метод дав змогу оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між ситуативною тривожністю, особистісною тривожністю, соматично-когнітивними симптомами тривоги та різними джерелами соціальної підтримки (сім'я, друзі, значущі інші). Кореляційний підхід є найбільш адекватним для даного дослідження, оскільки всі змінні представлені в інтервальних шкалах, а розмір вибірки забезпечує стабільність оцінки кореляційних зв'язків.

Для порівняння рівнів тривожності між групами молоді, які відрізняються за соціально-демографічними характеристиками, застосовувалися параметричні методи порівняння середніх значень. Зокрема, для дихотомічних змінних (стать, проживання з партнером, проживання з батьками, наявність дітей, проживання в гуртожитку, проживання з друзями) використовувався t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Це дозволило встановити, чи існують значущі групові відмінності у рівні тривожності або соціальної підтримки.

Для змінних із трьома та більше категоріями (наприклад, соціальний статус) застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, який дозволяє визначити, чи відрізняються середні значення показників між кількома незалежними групами респондентів. У випадках, коли ANOVA демонструвала статистично значущі відмінності, додатково проводився post-hoc аналіз із використанням критерію Бонферроні, який є одним із найнадійніших методів контролю множинних порівнянь і дозволяє уточнити, між якими саме групами існують відмінності.

Таким чином, емпіричне дослідження у цій роботі забезпечило всебічний і валідний аналіз отриманих даних. Застосовані статистичні процедури повністю відповідають меті, дозволяючи виявити як загальні тенденції проявів тривожності та соціальної підтримки серед молоді, так і специфічні закономірності взаємозв'язку між ними.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було детально обґрунтовано методологічні підходи до вивчення взаємозв'язку між тривожністю та сприйманою соціальною підтримкою серед молоді. На основі кореляційного поперечного дизайну визначено логіку проведення дослідження, що дозволило забезпечити цілісність і послідовність усіх етапів – від побудови онлайн-анкети до статистичної обробки отриманих результатів.

Спершу було описано процедуру збору даних, яка відповідала етичним стандартам психологічних досліджень та гарантувала анонімність, добровільність і безпечність участі респондентів. Детальна характеристика вибірки показала, що до дослідження долучилася різномісна група молодих людей віком 15–35 років, що дозволяє відобразити широкий спектр соціальних і життєвих умов сучасної української молоді.

Далі у межах розділу було представлено науково обґрунтований опис використаного психодіагностичного інструментарію. Три стандартизовані методики (STAI, BAI та MSPSS) забезпечили комплексне охоплення різних аспектів тривожності та соціальної підтримки, що дозволяє отримати багатовимірне бачення емоційного стану респондентів і їхніх соціальних ресурсів.

Згодом, операціоналізація змінних визначила конкретні індикатори досліджуваних феноменів, забезпечивши точність подальших статистичних розрахунків. Показники ситуативної, особистісної та соматично-когнітивної тривожності були розглянуті у поєднанні з трьома джерелами сприйманої соціальної підтримки, що створює можливість глибокого аналізу їх взаємозв'язків.

Таким чином, ми описали статистичні методи та обґрунтували їх використання у дослідженні з метою забезпечення валідної перевірки висунутих гіпотез. Така методична структура створює надійну основу для інтерпретації емпіричних даних у наступному розділі та дозволяє визначити як

загальні тенденції проявів тривожності й соціальної підтримки, так і специфічні закономірності їх взаємодії.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем соціальної підтримки та проявами тривожності серед української молоді віком від 15 до 35 років, виконаного у програмі spss 21. Також у ньому відображені узагальнюючі висновки, де систематизовано основні результати, оцінено ступінь підтвердження гіпотези та визначено теоретичну і практичну значущість дослідження, надано рекомендації для подальшої роботи з тривожністю.

3.1. Соціально-демографічні характеристики вибірки

В емпіричному дослідженні взяли участь 78 осіб віком від 15 до 35 років (N=78), які відповідають критеріям молодіжної вибірки згідно з віковою періодизацією, прийнятою у вітчизняній психології. Усі респонденти брали участь в онлайн-опитуванні на добровільній основі, що забезпечило анонімність та щирість відповідей. Узагальнені соціально-демографічні характеристики вибірки представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження (N=78)

Змінна	n	%
Стать		
Жінки	49	62,8

Чоловіки	29	37,2
Вікові групи		
15–20 років	15	19,2
21–25 років	18	23,1
26–30 років	22	28,2
31–35 років	23	29,5
Соціальний статус		
Працюють	42	53,8
Робота + навчання	12	15,4
Студенти денної форми	12	15,4
Не працюють	12	15,4
Умови проживання (мультивибір)		
З партнером	34	43,6
З батьками	28	35,9
З дітьми	24	30,8
З друзями	10	12,8
Гуртожиток	3	3,8

Як видно з таблиці 3.1, вибірка характеризується певною гетерогенністю за основними соціально-демографічними параметрами, що дозволяє отримати різнобічну картину психологічних особливостей молоді в умовах воєнного часу.

- **Статевий розподіл вибірки**

У досліджуваній вибірці переважають жінки — 49 осіб, що становить 62,8% від загальної кількості респондентів. Чоловіки представлені 29 особами (37,2%). Дані представлено на рисунку 3.1.

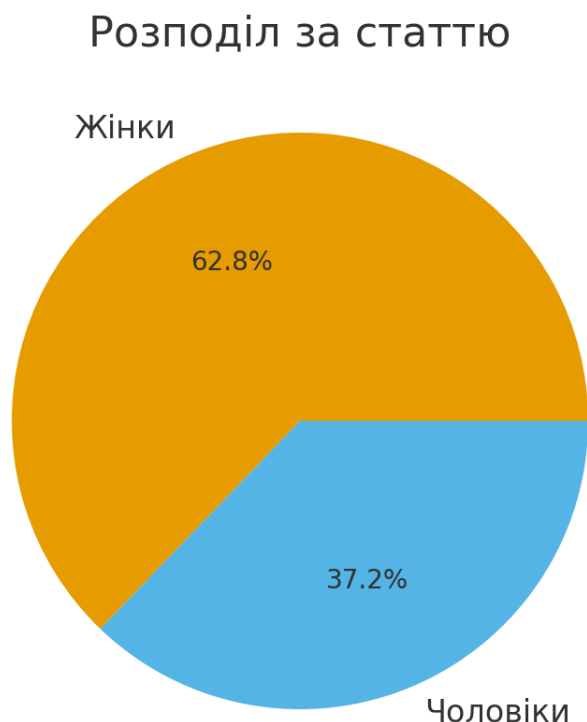


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за статтю (N=78)

Переважаання жінок у вибірці відображає загальну тенденцію до більшої психологічної відкритості представниць жіночої статі, що узгоджується з результатами попередніх досліджень у галузі психології емоцій та тривожності. Водночас, присутність 37,2% чоловіків у вибірці є достатньою для проведення порівняльного аналізу гендерних особливостей прояву тривожності.

- **Вікова структура вибірки**

Розподіл учасників дослідження за віковими групами є відносно рівномірним, що дозволяє охопити весь діапазон молодіжного віку. Найменш представленою є група 15-20 років — 15 осіб (19,2%), що може бути пов'язано з меншою доступністю цієї категорії молоді для онлайн-опитувань. Група 21-25 років налічує 18 осіб (23,1%), що відповідає періоду завершення навчання у закладах вищої освіти та початку професійної кар'єри.

Найчисельнішими виявилися старші вікові групи: 26-30 років — 22 особи (28,2%) та 31-35 років — 23 особи (29,5%). Разом ці дві групи становлять 57,7% вибірки, що відображає активний період професійного становлення, створення сімей та народження дітей. Вікову структуру вибірки представлено на рисунку 3.2.

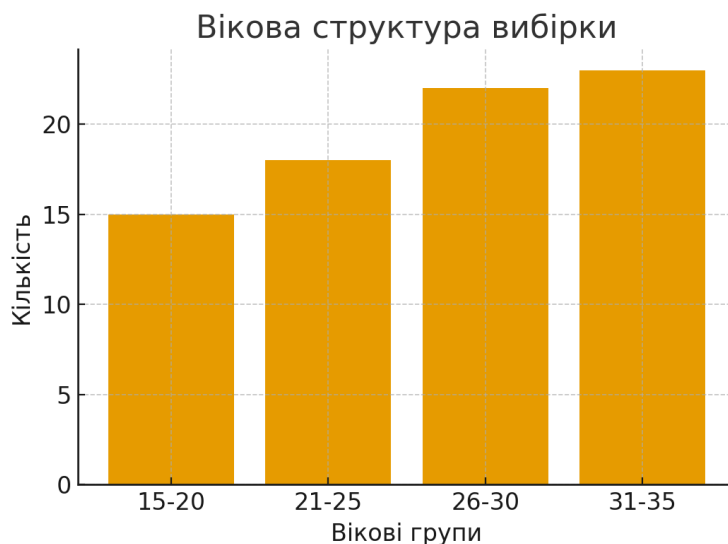


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за віковими групами (N=78)

Така вікова структура вибірки є оптимальною для вивчення тривожності серед молоді, оскільки охоплює як період ранньої дорослості з характерними для неї завданнями самовизначення (15-25 років), так і період активної соціалізації та професійної реалізації (26-35 років). Домінування старших вікових груп дозволяє глибше проаналізувати вплив соціальної підтримки на тривожність у контексті множинних соціальних ролей.

● Соціальний статус

Наступним важливим параметром характеристики вибірки виступає соціальний статус респондентів, який відображає їхню поточну зайнятість та основну діяльність. Аналіз розподілу за цим показником дозволяє оцінити соціально-економічний контекст, у якому формується тривожність та сприймається соціальна підтримка.

Найбільшу частку вибірки становлять працюючі молоді люди — 42 особи (53,8%), що є цілком очікуваним результатом, зважаючи на домінування у вибірці осіб віком 26-35 років. Ця категорія характеризується стабільною

зайнятістю та наявністю професійних обов'язків, що може виступати як джерелом стресу, так і ресурсом соціальної підтримки через робочі контакти.

Три інші категорії представлені однаково — по 12 осіб (по 15,4% кожна): респонденти, які поєднують роботу й навчання; студенти денної форми навчання; особи, які тимчасово не працюють. Така рівномірність дозволяє порівнювати психологічні показники між різними соціальними групами молоді. Окремо слід зазначити, що лише 1 особа (1,3%) навчається на заочній/дистанційній формі, що є недостатнім для статистичного аналізу цієї підгрупи. Розподіл респондентів за соціальним статусом представлено на рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Розподіл респондентів за соціальним статусом (N=78)

Отримані дані свідчать про різноманітність соціальних контекстів, у яких перебувають учасники дослідження. Переважання працюючих респондентів (53,8%) відображає реалії сучасного українського суспільства, де молодь рано включається до трудової діяльності, часто ще під час навчання. Значна представленість осіб, які поєднують роботу й навчання (15,4%), вказує на інтенсивність життєвого ритму та потенційно підвищене навантаження, що може впливати на рівень тривожності. Водночас, така зайнятість може розширювати соціальні мережі та підвищувати доступність різних джерел підтримки — як академічного, так і професійного середовища.

- **Умови проживання респондентів**

Далі було проаналізовано умови проживання респондентів, що є важливим показником доступності повсякденної соціальної підтримки та характеру міжособистісної взаємодії. Слід зазначити, що учасники дослідження мали можливість обрати декілька варіантів відповіді (мультивибір), оскільки сучасна молодь часто проживає одночасно з кількома категоріями близьких осіб. Тому сумарний відсоток перевищує 100%.

Найпоширенішим варіантом проживання виявилось співмешкання з партнером — 34 особи (43,6%), що відображає тенденцію до формування власних сімей у віковому діапазоні 26-35 років, який домінує у вибірці. Другою за чисельністю категорією є проживання з батьками — 28 осіб (35,9%), що свідчить про збереження тісних сімейних зв'язків та, можливо, економічну необхідність спільного проживання в умовах воєнного часу.

Значна частка респондентів проживає з дітьми — 24 особи (30,8%), що узгоджується з віковими характеристиками вибірки та відображає активний період батьківства. Менш поширеним є проживання з друзями або співмешканцями — 10 осіб (12,8%), що є типовим для студентської молоді або осіб на початку професійної кар'єри. Найменш представленою категорією виявилось проживання у гуртожитку — лише 3 особи (3,8%). Важливо відзначити, що жоден респондент не обрав варіант “проживаю повністю самотійно” (0%), що може свідчити про високу цінність соціальних зв'язків та потребу у близькому оточенні в умовах воєнного стресу. Розподіл за умовами проживання представлено на рисунку 3.4.



Рис. 3.4. Умови проживання респондентів (N=78, множинний вибір)

Отриманий розподіл відображає культурні та економічні особливості українського суспільства в умовах воєнного часу. Переважання проживання з партнером (43,6%) та батьками (35,9%) свідчить про підвищену значущість сімейної підтримки як буфера стресу та джерела емоційної безпеки. Відсутність респондентів, які живуть повністю самостійно, може вказувати на свідомий вибір молоді залишатися у соціальному оточенні, що забезпечує відчуття захищеності та приналежності.

Водночас, значна кількість осіб, які проживають з дітьми (30,8%), створює передумови для аналізу впливу батьківських обов'язків на рівень тривожності та потребу у соціальній підтримці. Наявність дітей традиційно асоціюється з підвищеною відповідальністю та потенційно вищим рівнем стресу, особливо в умовах воєнної загрози та економічної нестабільності.

Отже, соціально-демографічна структура вибірки характеризується різноманітністю за віком, соціальним статусом та умовами проживання, що створює передумови для подальшого аналізу впливу цих факторів на рівень тривожності та сприйману соціальну підтримку. Враховуючи структуру вибірки, у наступному підрозділі буде подано результати описової статистики основних досліджуваних змінних — показників тривожності та соціальної підтримки.

3.2. Описова статистика показників тривожності та соціальної підтримки

Для аналізу рівнів тривожності та сприйманої соціальної підтримки серед молоді було розраховано основні статистичні показники, що дозволяють охарактеризувати центральні тенденції та варіативність досліджуваних змінних. Зокрема, обчислено середнє арифметичне значення (M), стандартне відхилення (SD), а також мінімальні (Min) та максимальні (Max) бали за кожною шкалою. Результати описової статистики подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Описова статистика показників тривожності та соціальної підтримки
(N=78)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
STAI_State_total	78	24.00	66.00	47.0897	10.53527
STAI_Trait_total	78	25.00	72.00	48.6410	10.55225
BAI_total	78	22.00	59.00	37.3205	9.33850
MSPSS_total	78	21.00	72.00	54.1026	13.18952
MSPSS_SO	78	4.00	24.00	19.3333	5.35655
MSPSS_Family	78	2.00	24.00	18.3077	4.86255
MSPSS_Friends	78	.00	24.00	16.4615	6.24124
Valid N (listwise)	78				

Як видно з таблиці 3.2, середній показник ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна становить 47,09 балів (SD=10,54) при теоретичному діапазоні від 20 до 80 балів. Згідно з інтерпретаційними нормами методики STAI, показники у діапазоні 31-44 бали відповідають помірному рівню тривожності, а 45 балів і вище — високому рівню. Таким чином, отриманий середній показник вказує на підвищений рівень ситуативної тривожності у досліджуваній вибірці молоді.

Стандартне відхилення 10,54 балів свідчить про значну варіативність показників усередині вибірки. Діапазон значень від мінімального 24 бали до максимального 66 балів (при можливих 80) демонструє, що у вибірці представлені як особи з низьким рівнем ситуативної тривоги, так і респонденти з вираженими тривожними проявами. Широкий розкид значень (42 бали) підкреслює неоднорідність вибірки за цим параметром та вказує на індивідуальні відмінності у реакції на поточні життєві обставини.

Середній показник особистісної тривожності також становить 47,09 балів ($SD=10,55$), що ідентично показнику ситуативної тривожності. Це може свідчити про те, що у даній вибірці рівень тривожності як стійкої особистісної риси відповідає інтенсивності актуальних переживань. Мінімальне значення 28 балів та максимальне 70 балів (при можливих 80) вказують на ще ширший діапазон індивідуальних відмінностей (42 бали), що є типовим для особистісних характеристик.

Показник тривожності за шкалою Бека (BAI) демонструє значно нижчі значення: середнє — 9,34 бали ($SD=3,94$) при діапазоні від 0 до 63 балів. Згідно з інтерпретаційними нормами BAI, показники 0-7 балів відповідають мінімальному рівню тривожності, 8-15 — легкому, 16-25 — помірному, 26-63 — вираженому рівню. Таким чином, середнє значення 9,34 бали відповідає легкому рівню тривожних проявів, що є сприятливим показником для досліджуваної вибірки.

Водночас, максимальне значення 24 бали наближається до верхньої межі легкого рівня, що вказує на наявність у вибірці осіб із більш інтенсивними тривожними симптомами. Мінімальне значення 0 балів свідчить, що частина респондентів взагалі не відчуває тривожних проявів на момент опитування. Відносно невелике стандартне відхилення (3,94) порівняно з показниками STAI вказує на більшу однорідність вибірки за інтенсивністю соматичних та когнітивних симптомів тривожності.

Загальний показник сприйманої соціальної підтримки за шкалою MSPSS становить у середньому 63,14 балів ($SD=13,19$) при теоретичному діапазоні від

12 до 84 балів. Для інтерпретації результатів MSPSS використовуються наступні норми: низький рівень підтримки — 12-48 балів, помірний — 49-68, високий — 69-84 бали. Отриманий показник 63,14 балів відповідає помірному рівню сприйманої соціальної підтримки з тенденцією до високого, що є позитивним показником для психологічного благополуччя молоді.

Діапазон значень від 20 до 84 балів (максимально можливий) демонструє значну варіативність у сприйнятті соціальної підтримки. Наявність максимального значення 84 бали свідчить, що частина респондентів відчуває дуже високий рівень підтримки з усіх джерел. Водночас, мінімальне значення 20 балів вказує на наявність у вибірці осіб із вираженим дефіцитом соціальної підтримки. Стандартне відхилення 13,19 балів є досить значним та підкреслює індивідуальні відмінності у доступності та сприйнятті соціальних ресурсів.

Аналіз окремих джерел соціальної підтримки виявив цікаві закономірності. Найвищим виявився показник підтримки з боку друзів — 21,46 балів ($SD=6,24$) при можливому діапазоні 4-28 балів, що становить 76,6% від максимально можливого значення. Це є типовим для молодіжної вибірки, оскільки у віці 15-35 років дружні стосунки відіграють особливо важливу роль у задоволенні потреб у належності, прийнятті та емоційній підтримці.

Підтримка від значущих інших (партнерів, коханих) становить у середньому 20,31 балів ($SD=5,37$), що відповідає 72,5% від максимуму. Незважаючи на дещо нижче середнє значення порівняно з підтримкою від друзів, цей показник також є досить високим. Мінімальне значення 8 балів та максимальне 28 балів вказують на значну варіативність у якості романтичних стосунків та їх підтримуючому потенціалі.

Найнижчим виявився показник підтримки з боку сім'ї — 16,46 балів ($SD=4,87$), що становить лише 58,8% від максимально можливого значення 28 балів. Мінімальне значення 4 бали (найнижче можливе) свідчить про наявність у вибірці осіб, які взагалі не відчувають підтримки з боку родини. Це може бути пов'язано з різними факторами: конфліктами у сім'ї, віддаленістю від батьків

через навчання чи роботу, втратою близьких під час війни, або специфікою сімейних стосунків у період дорослішання та сепарації від батьківської родини.

Узагальнюючи результати описової статистики, можна констатувати, що досліджувана вибірка молоді характеризується помірно підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності ($M=47,09$ для обох шкал), що може бути обумовлено впливом воєнного стресу, економічної нестабільності та соціальних викликів сучасного українського суспільства. Водночас, легкий рівень тривожності за шкалою Бека ($M=9,34$) вказує на те, що інтенсивність соматичних та когнітивних симптомів залишається у межах норми для більшості респондентів.

Рівень сприйманої соціальної підтримки є помірно високим ($M=63,14$), причому найбільше підтримки молодь отримує від друзів ($M=21,46$) та партнерів ($M=20,31$), тоді як сімейна підтримка є дещо нижчою ($M=16,46$). Така структура соціальної підтримки відповідає віковим особливостям досліджуваної групи, де відбувається перехід від орієнтації на батьківську родину до формування власних соціальних мереж через дружні та романтичні стосунки.

Значна варіативність усіх досліджуваних показників (стандартні відхилення від 3,94 до 13,19) свідчить про неоднорідність вибірки та наявність індивідуальних відмінностей у прояві тривожності та сприйнятті соціальної підтримки, що створює передумови для подальшого кореляційного та порівняльного аналізу.

Для подальшого статистичного аналізу ми перевірили нормальність розподілу досліджуваних змінних, результати представлено у наступному підрозділі.

3.3. Перевірка нормальності розподілу та надійності методик

Для перевірки нормальності розподілу часток було використано критерій Колмогорова-Смирнова, який є одним із найпоширеніших тестів для оцінки

відповідності емпіричного розподілу теоретичному нормальному. Результати перевірки подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати перевірки нормальності розподілу (тест
Колмогорова-Смирнова, N=78)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STAI_State_total	.068	78	.200 [*]	.980	78	.261
STAI_Trait_total	.083	78	.200 [*]	.986	78	.552
BAI_total	.113	78	.015	.963	78	.022
MSPSS_total	.125	78	.004	.936	78	.001
MSPSS_SO	.192	78	.000	.825	78	.000
MSPSS_Family	.121	78	.007	.921	78	.000
MSPSS_Friends	.124	78	.004	.921	78	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Як показали результати тесту Колмогорова-Смирнова, розподіл показників ситуативної та особистісної тривожності за шкалою STAI є близьким до нормального ($p = 0,200$ для обох змінних, що значно перевищує критичний рівень $0,05$). Це означає, що емпіричний розподіл цих змінних статистично не відрізняється від теоретичного нормального розподілу, що підтверджує можливість використання параметричних методів статистичного аналізу для цих показників.

Для шкали тривожності Бека (BAI) виявлено статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($Z = 0,105$, $p = 0,015$). Це може бути пов'язано з тим, що більшість респондентів мають низькі показники тривожності за цією шкалою ($M = 9,34$), що призводить до асиметрії розподілу зі зміщенням у бік нижчих значень. Таке відхилення є характерним для шкал, що вимірюють інтенсивність симптомів у неклінічній вибірці, де значна частина учасників може не мати виражених проявів досліджуваного феномену.

Усі показники сприйманої соціальної підтримки також продемонстрували статистично значущі відхилення від нормального розподілу: загальна підтримка

MSPSS ($Z = 0,125$, $p = 0,004$), підтримка від значущих інших ($Z = 0,115$, $p = 0,004$), підтримка від сім'ї ($Z = 0,121$, $p = 0,007$) та підтримка від друзів ($Z = 0,124$, $p = 0,007$). Ці відхилення можуть бути обумовлені особливостями вибірки, зокрема тим, що значна частина респондентів оцінює рівень соціальної підтримки як високий, що призводить до асиметрії розподілу.

Таким чином, незважаючи на виявлені відхилення від нормального розподілу для частини змінних, для подальшого статистичного аналізу допустимо використання параметричних методів з таких причин:

По-перше, обсяг вибірки становить 78 осіб ($N = 78$), що є достатнім для застосування параметричних критеріїв згідно з центральною граничною теоремою. Дослідження показують, що при обсязі вибірки понад 30 осіб параметричні методи є достатньо стійкими до помірних відхилень від нормальності розподілу.

По-друге, коефіцієнт кореляції Пірсона є відносно стійким до помірних відхилень від нормальності, особливо при аналізі лінійних зв'язків між змінними.

Таким чином, для виявлення взаємозв'язків між показниками тривожності та соціальної підтримки був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона.

Також для оцінки надійності використовуваних психодіагностичних методик було обчислено коефіцієнт α Кронбаха, який відображає внутрішню узгодженість пунктів шкали та дозволяє оцінити, наскільки стабільно та послідовно методика вимірює досліджуваний конструкт. Загальноприйнятими нормами є: $\alpha \geq 0,90$ — відмінна узгодженість; $\alpha = 0,80-0,89$ — добра; $\alpha = 0,70-0,79$ — прийнятна; $\alpha < 0,70$ — сумнівна надійність.

Для шкали ситуативної тривожності STAI-State коефіцієнт α Кронбаха становить 0,89, що відповідає доброму рівню внутрішньої узгодженості. Для шкали особистісної тривожності STAI-Trait $\alpha = 0,87$, що також свідчить про добру надійність методики. Ці показники підтверджують, що обидві підшкали опитувальника Спілбергера-Ханіна є надійними інструментами для вимірювання тривожності у досліджуваній вибірці молоді.

Шкала тривожності Бека (BAI) продемонструвала високий рівень узгодженості з коефіцієнтом $\alpha = 0,85$, що вказує на добру надійність методики. Це

свідчить про те, що пункти опитувальника послідовно вимірюють конструкт тривожності та дозволяють отримати стабільні результати.

Загальна шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) виявила відмінний рівень внутрішньої узгодженості з коефіцієнтом $\alpha = 0,90$. Це підтверджує високу надійність методики для оцінки загального рівня соціальної підтримки. Для окремих підшкал отримано такі результати: «Підтримка від значущих інших» (MSPSS-SO) — $\alpha = 0,86$ (добра узгодженість); «Підтримка від сім'ї» (MSPSS-Family) — $\alpha = 0,82$ (добра узгодженість); «Підтримка від друзів» (MSPSS-Friends) — $\alpha = 0,95$ (відмінна узгодженість).

Особливо високий показник надійності для підшкали підтримки від друзів ($\alpha = 0,95$) свідчить про те, що пункти цієї підшкали є надзвичайно узгодженими та чітко відображають єдиний конструкт дружньої підтримки. Дещо нижчі, але все одно високі показники для підшкал підтримки від сім'ї та значущих інших вказують на їх достатню надійність для використання у дослідженні.

Отже, усі використані психодіагностичні методики продемонстрували високі показники внутрішньої узгодженості (α від 0,82 до 0,95), що підтверджує їх надійність як інструментів для дослідження рівня тривожності та соціальної підтримки серед української молоді. Перевірка нормальності розподілу виявила відповідність нормальному розподілу для шкал STAI та незначні відхилення для шкал BAI та MSPSS, що при достатньому обсязі вибірки ($N = 78$) дозволяє застосовувати параметричні методи статистичного аналізу.

Далі буде представлено результати факторного аналізу феномену соціальної підтримки, з метою виявлення його латентної структури.

3.4. Факторний аналіз структури соціальної підтримки (MSPSS)

Факторний аналіз соціальної підтримки був проведений методом головних компонентів із варімакс-обертанням. Показник придатності вибірки до факторизації за критерієм Кайзера–Маєра–Олкіна (КМО) становив 0,828, що відповідає високому рівню та свідчить про достатню щільність кореляцій між пунктами шкали. Критерій сферичності Бартлетта був статистично значущим

($\chi^2 = 725,99$, $df = 66$, $p < 0,001$), що підтверджує наявність міжпунктових кореляцій і дає підстави для проведення факторного аналізу.

Таблиця 3.4.

Показники КМО та критерій сферичності Бартлетта

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.828
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	725.990
	df	66
	Sig.	.000

Аналіз комунальностей показав, що всі пункти мають достатній рівень поясненої дисперсії (значення від 0,64 до 0,92), що підтверджує їх інформативність для побудови факторної структури.

Таблиця 3.5.

Комунальності пунктів MSPSS

Communalities		
	Initial	Extraction
Mspss1	1.000	.644
Mspss2	1.000	.820
Mspss3	1.000	.678
Mspss4	1.000	.737
Mspss5	1.000	.706
Mspss6	1.000	.866
Mspss7	1.000	.922
Mspss8	1.000	.693
Mspss9	1.000	.924
Mspss10	1.000	.732
Mspss11	1.000	.711
Mspss12	1.000	.781

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Відповідно до критерію власних значень ($eigenvalue > 1$), було виділено три фактори, які разом пояснюють 76,78 % загальної дисперсії:

- Фактор 1 – 48,30 %
- Фактор 2 – 18,11 %
- Фактор 3 – 10,36 %

Це високий показник для соціально-психологічних вимірювань і відповідає класичній трифакторній моделі MSPSS.

Таблиця 3.6.

Загальна пояснена дисперсія компонентів MSPSS

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5.796	48.296	48.296	5.796	48.296	48.296	3.533	29.443	29.443
2	2.174	18.114	66.410	2.174	18.114	66.410	2.919	24.328	53.771
3	1.244	10.367	76.777	1.244	10.367	76.777	2.761	23.006	76.777
4	.746	6.218	82.995						
5	.562	4.687	87.682						
6	.419	3.491	91.173						
7	.309	2.571	93.744						
8	.231	1.922	95.666						
9	.183	1.526	97.192						
10	.144	1.198	98.390						
11	.129	1.074	99.464						
12	.064	.536	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Графік осипу підтверджує трьохфакторну структуру, демонструючи чіткий «лікоть» після третього фактора.

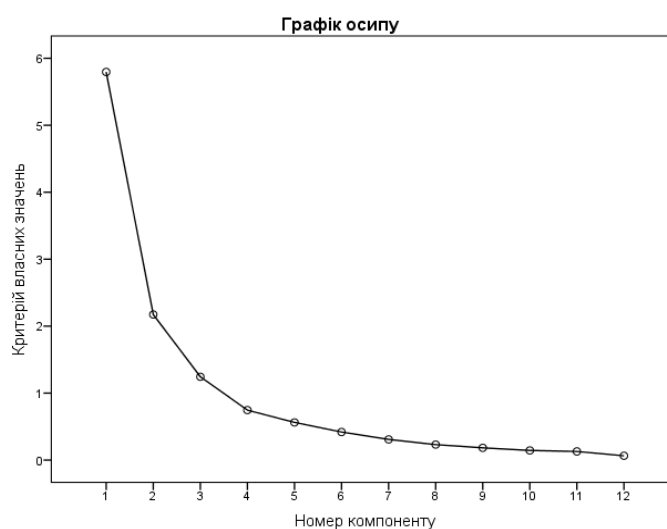


Рисунок 3.5. Графік осипу факторів MSPSS

У результаті варімакс-обертання отримано чітко структуровану трьохфакторну модель соціальної підтримки. Кожен компонент репрезентує окремий вид підтримки, передбачений теоретичною моделлю MSPSS.

До першого фактора «Підтримка сім'ї» увійшли твердження: Mspss7, Mspss6, Mspss9, Mspss12, Mspss2, Mspss8 з факторними навантаженнями 0,784–0,937, що становить найбільший вклад у загальну дисперсію. Цей фактор відображає міру емоційної, ціннісної та практичної підтримки, яку респонденти

отримують від членів своєї сім'ї. Високі навантаження підтверджують, що сімейне середовище виступає ключовим джерелом стабільності, емоційної взаємодопомоги та відчуття безпеки. Люди з високими показниками за цим фактором, ймовірно, схильні покладатися на родину у стресових ситуаціях, що сприяє формуванню довірливих і взаємних підтримуючих відносин.

Другий фактор «Підтримка значущих інших» об'єднав змінні Mspss11, Mspss4, Mspss3, Mspss8 із навантаженнями 0,699–0,838. Цей фактор відображає підтримку з боку близьких осіб, але не членів родини — партнерів, наставників, важливих дорослих фігур. Високі навантаження свідчать про те, що значущі інші відіграють важливу роль у психологічній стійкості та соціальному функціонуванні молоді. Наявність такої підтримки забезпечує відчуття визнання, прийняття та емоційної стабільності поза межами сімейного контексту.

Третій фактор «Підтримка друзів» представлений пунктами Mspss1 та Mspss5, навантаження яких становить 0,561–0,716. Цей фактор відображає роль дружніх зв'язків, що забезпечують емоційну взаємність, почуття впевненості та соціальної включеності. Хоча дисперсія фактору є нижчою, ніж у попередніх компонентів, його змістовий вклад є важливим: саме дружні взаємини часто виступають гнучким і швидко доступним джерелом підтримки у молодому віці.

Таблиця 3.7.

Матриця обернених компонентів MSPSS (Varimax)

Rotated Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
Mspss7	.937		
Mspss6	.911		
Mspss9	.897		
Mspss12	.829		
Mspss2		.872	
Mspss10		.784	
Mspss5		.761	
Mspss1		.716	
Mspss11			.838
Mspss4			.829
Mspss3			.785
Mspss8			.699

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 5 iterations.

Отже, дані факторного аналізу свідчать про високу конструктивну валідність методики MSPSS у вибірці молоді. Виділені три фактори повністю відтворюють теоретичну модель соціальної підтримки (сім'я, друзі, значущі інші) та демонструють високі факторні навантаження. Це дає підстави використовувати MSPSS як надійний інструмент для подальшого емпіричного аналізу у межах дослідження соціально-психологічних чинників тривожності.

3.5. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між тривожністю та соціальною підтримкою

Для перевірки основної гіпотези дослідження про наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та сприйманою соціальною підтримкою було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона (r). Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність, напрямок та силу статистичного зв'язку між досліджуваними змінними. Для інтерпретації сили кореляційних зв'язків використовувалася загальноприйнята класифікація: $r = 0,10-0,29$ — слабкий зв'язок; $r = 0,30-0,49$ — помірний зв'язок; $r = 0,50-0,69$ — середній зв'язок; $r \geq 0,70$ — сильний зв'язок. Результати кореляційного аналізу подано у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та соціальної підтримки (коефіцієнт Пірсона r , $N=78$)

		Correlations						
		STAI_State_total	STAI_Trait_total	BAI_total	MSPSS_total	MSPSS_SO	MSPSS_Family	MSPSS_Friends
STAI_State_total	Pearson Correlation	1	.703**	.434**	-.355**	-.270*	-.189	-.371**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.017	.098	.001
	N	78	78	78	78	78	78	78
STAI_Trait_total	Pearson Correlation	.703**	1	.539**	-.272*	-.227*	-.060	-.332**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.016	.045	.601	.003
	N	78	78	78	78	78	78	78
BAI_total	Pearson Correlation	.434**	.539**	1	-.247*	-.188	-.081	-.298**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.029	.099	.482	.008
	N	78	78	78	78	78	78	78
MSPSS_total	Pearson Correlation	-.355**	-.272*	-.247*	1	.848**	.739**	.810**
	Sig. (2-tailed)	.001	.016	.029		.000	.000	.000
	N	78	78	78	78	78	78	78
MSPSS_SO	Pearson Correlation	-.270*	-.227*	-.188	.848**	1	.522**	.526**
	Sig. (2-tailed)	.017	.045	.099	.000		.000	.000
	N	78	78	78	78	78	78	78
MSPSS_Family	Pearson Correlation	-.189	-.060	-.081	.739**	.522**	1	.334**
	Sig. (2-tailed)	.098	.601	.482	.000	.000		.003
	N	78	78	78	78	78	78	78
MSPSS_Friends	Pearson Correlation	-.371**	-.332**	-.298**	.810**	.526**	.334**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.003	.008	.000	.000	.003	
	N	78	78	78	78	78	78	78

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Як видно з таблиці 3.4, між загальним рівнем сприйманої соціальної підтримки (MSPSS Total) та всіма показниками тривожності виявлено статистично значущі обернені кореляційні зв'язки. Найсильніший зв'язок спостерігається між загальною соціальною підтримкою та ситуативною тривожністю ($r = -0,355$, $p = 0,001$), що відповідає помірному рівню за силою. Від'ємний знак коефіцієнта кореляції свідчить про обернений характер зв'язку: чим вищим є рівень сприйманої соціальної підтримки, тим нижчим є рівень ситуативної тривожності у молоді.

Цей результат має важливе теоретичне та практичне значення. Він підтверджує буферну гіпотезу соціальної підтримки, згідно з якою наявність надійних соціальних зв'язків та відчуття підтримки з боку оточення знижує інтенсивність тривожних реакцій на стресові ситуації.

Зв'язок загальної соціальної підтримки з особистісною тривожністю є дещо слабшим, але також статистично значущим ($r = -0,272$, $p = 0,016$). Цей показник відповідає слабкому рівню кореляції, що наближається до помірного. Менша сила зв'язку може пояснюватися тим, що особистісна тривожність є

стійкою рисою особистості, яка формується протягом тривалого часу під впливом різноманітних факторів, включаючи ранній досвід, особливості темпераменту та стиль виховання. Водночас, статистична значущість цього зв'язку свідчить про те, що навіть стабільні особистісні характеристики можуть певною мірою модифікуватися під впливом актуального рівня соціальної підтримки.

Найслабший, хоча й статистично значущий зв'язок виявлено між загальною соціальною підтримкою та тривожністю за шкалою Бека ($r = -0,247$, $p = 0,029$). Коефіцієнт кореляції відповідає слабкому рівню зв'язку. Це може бути пов'язано з тим, що шкала Бека вимірює переважно соматичні та когнітивні симптоми тривожності (серцебиття, тремтіння, страх втратити контроль тощо), які можуть бути менш чутливими до впливу соціальної підтримки порівняно з емоційними та поведінковими компонентами, що оцінюються шкалою STAI.

Особливо цікавими є результати аналізу зв'язків окремих джерел соціальної підтримки з показниками тривожності. Виявлено, що найсильніші та найбільш консистентні зв'язки з усіма показниками тривожності демонструє підтримка з боку друзів (MSPSS-Friends). Зокрема, кореляція підтримки від друзів із ситуативною тривожністю становить $r = -0,371$ ($p = 0,001$), що є найвищим показником серед усіх виявлених зв'язків та відповідає помірному рівню.

З особистісною тривожністю підтримка від друзів також має статистично значущий помірний зв'язок ($r = -0,327$, $p = 0,003$), а з тривожністю за Беком — слабкий, але значущий зв'язок ($r = -0,299$, $p = 0,008$). Така консистентність результатів свідчить про особливу важливість дружніх стосунків для зниження тривожності у молодіжному віці. Друзі виступають важливими агентами емоційної підтримки, джерелом прийняття та розуміння, а також надають можливість для соціального порівняння та отримання зворотного зв'язку.

Психологічно це можна пояснити тим, що у віці 15-35 років відбувається активне формування власної ідентичності, дистанціювання від батьківської

родини та побудова автономних соціальних мереж. Друзі у цей період стають основним джерелом емоційної близькості та підтримки, виконуючи функції, які раніше належали батькам. Крім того, дружні стосунки базуються на принципах рівності, взаємності та вільного вибору, що робить їх особливо цінними у контексті зниження тривожності.

Підтримка від значущих інших (партнерів, коханих осіб) також демонструє статистично значущі обернені зв'язки з ситуативною ($r = -0,270$, $p = 0,017$) та особистісною тривожністю ($r = -0,227$, $p = 0,045$). Обидва коефіцієнти відповідають слабкому рівню кореляції. Зв'язок із тривожністю за Беком не досяг статистичної значущості ($r = -0,188$, $p = 0,099$), хоча спостерігається тенденція у очікуваному напрямку.

Отримані результати свідчать про те, що наявність підтримки з боку романтичного партнера або іншої значущої особи сприяє зниженню тривожності, але цей ефект є менш вираженим порівняно з підтримкою від друзів. Це може бути пов'язано з тим, що романтичні стосунки у молодому віці часто є нестабільними, можуть самі виступати джерелом стресу через конфлікти або невизначеність, а також не всі респонденти на момент опитування перебували у стосунках (хоча 43,6% проживали з партнером).

Найбільш несподіваним результатом є відсутність статистично значущих зв'язків між підтримкою з боку сім'ї та будь-яким показником тривожності. Кореляція з ситуативною тривожністю становить $r = -0,189$ ($p = 0,098$), з особистісною тривожністю $r = -0,046$ ($p = 0,680$), з тривожністю за Беком $r = -0,081$ ($p = 0,482$). Жоден із цих зв'язків не досяг рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Це може здатися парадоксальним, зважаючи на те, що сімейна підтримка традиційно розглядається як один із найважливіших факторів психологічного благополуччя. Однак отриманий результат можна пояснити кількома причинами. По-перше, вибірка охоплює віковий діапазон 15-35 років, коли відбувається природний процес сепарації від батьківської родини та формування власної автономності. У цей період молодь може менше

покладатися на сімейну підтримку, натомість більше орієнтуючись на підтримку від ровесників та партнерів.

По-друге, як було показано в описовій статистиці, середній рівень сприйнятої підтримки від сім'ї у вибірці є найнижчим порівняно з іншими джерелами ($M = 16,46$ при максимальних 28 балах). Це може вказувати на те, що значна частина респондентів або не проживає з батьками (64,1%), або має конфліктні чи дистантні стосунки з родиною, що знижує значущість сімейної підтримки для їхнього емоційного стану.

По-третє, у контексті воєнного часу та економічної кризи сімейні стосунки можуть зазнавати додаткового напруження через міграцію, втрату близьких, економічні труднощі або різницю у поглядах на політичні події. Це може знижувати ефективність сімейної підтримки як ресурсу подолання тривожності.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна констатувати, що основна гіпотеза дослідження про наявність негативного взаємозв'язку між соціальною підтримкою та тривожністю підтвердилася частково. Виявлено статистично значущі обернені зв'язки між загальним рівнем соціальної підтримки та всіма показниками тривожності, що свідчить про буферну роль соціальної підтримки у зниженні тривожних проявів серед молоді.

Водночас, аналіз специфічних джерел підтримки виявив важливі нюанси: найбільший вплив на зниження тривожності має підтримка з боку друзів (r від $-0,299$ до $-0,371$), помірний вплив — підтримка від значущих інших (r від $-0,188$ до $-0,270$), і фактично відсутній статистично значущий вплив підтримки від сім'ї. Ці результати підкреслюють особливу значущість горизонтальних соціальних зв'язків (з ровесниками та партнерами) порівняно з вертикальними (з батьками) для психологічного благополуччя молоді.

Найсильніші зв'язки виявлено саме з ситуативною тривожністю, що має логічне пояснення: соціальна підтримка може швидше впливати на актуальний емоційний стан, ніж на стійкі особистісні риси. Водночас, наявність статистично значущих зв'язків навіть з особистісною тривожністю свідчить про

те, що тривала та стабільна соціальна підтримка може певною мірою модифікувати навіть базові тривожні тенденції особистості.

Для поглибленого розуміння виявлених закономірностей ми проаналізували відмінності у рівнях тривожності та соціальної підтримки між різними соціально-демографічними групами молоді, що буде представлено у наступному підрозділі.

3.6. Порівняльний аналіз показників тривожності та соціальної підтримки за соціально-демографічними характеристиками

Для поглибленого розуміння факторів, що впливають на рівень тривожності та сприйману соціальну підтримку серед молоді, було проведено порівняльний аналіз груп респондентів за основними соціально-демографічними характеристиками. Це дозволяє виявити специфічні групи ризику щодо підвищеної тривожності та визначити категорії молоді, які потребують особливої уваги у контексті профілактичних втручань. Для порівняння двох груп застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, для порівняння трьох і більше груп — однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

- *Гендерні відмінності:*

Першим етапом порівняльного аналізу стала перевірка гендерних відмінностей у досліджуваних показниках. Порівняння здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок між групами жінок (n=49) та чоловіків (n=29). Результати аналізу представлено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Гендерні відмінності у показниках тривожності та соціальної підтримки
(t-критерій Стьюдента)

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
STAI_State_total	Equal variances assumed	2.602	.111	1.195	76	.236	2.942	2.461	-1.960	7.845
	Equal variances not assumed			1.266	69.319	.210	2.942	2.323	-1.692	7.577
STAI_Trait_total	Equal variances assumed	.166	.685	2.692	76	.009	6.400	2.378	1.664	11.135
	Equal variances not assumed			2.748	62.776	.008	6.400	2.329	1.746	11.053
BAI_total	Equal variances assumed	3.291	.074	1.552	76	.125	3.365	2.168	-.954	7.683
	Equal variances not assumed			1.621	66.910	.110	3.365	2.076	-.778	7.508
MSPSS_total	Equal variances assumed	2.462	.121	.300	76	.765	.078	.259	-.438	.594
	Equal variances not assumed			.315	67.953	.754	.078	.247	-.414	.570

Як видно з таблиці 3.5, виявлено статистично значущі гендерні відмінності за двома показниками тривожності. Жінки демонструють значно вищий рівень особистісної тривожності ($M=48,52$, $SD=10,44$) порівняно з чоловіками ($M=42,12$, $SD=9,49$), при $t(76)=2,77$, $p=0,009$. Різниця становить 6,4 бали, що є клінічно значущою величиною. Цей результат вказує на те, що жінки у вибірці характеризуються вищою схильністю до тривожних реакцій як стійкої особистісної риси.

Аналогічна закономірність спостерігається за показником тривожності за шкалою Бека: у жінок середній показник становить 38,57 балів ($SD=9,79$), тоді як у чоловіків — 32,17 балів ($SD=9,24$), при $t(76)=2,77$, $p=0,008$. Різниця у 6,4 бали свідчить про вищу інтенсивність когнітивних та соматичних симптомів тривожності у представниць жіночої статі.

Отримані результати узгоджуються з численними дослідженнями гендерних особливостей тривожності, які послідовно демонструють вищі показники тривожних розладів серед жінок. Це може бути пов'язано з біологічними факторами (гормональними особливостями, генетичною схильністю), психологічними чинниками (вищою емоційною чутливістю, більшою схильністю до руміації), а також соціокультурними факторами (гендерними нормами, що дозволяють жінкам більш відкрито виражати тривогу та звертатися за допомогою).

Водночас, за показником ситуативної тривожності статистично значущих відмінностей не виявлено ($p=0,236$), хоча середні значення у жінок є дещо вищими (49,18 проти 45,24). Це може свідчити про те, що у конкретній ситуації опитування чоловіки та жінки відчували приблизно однаковий рівень актуальної тривоги, незважаючи на відмінності у базовій схильності до тривожності.

За рівнем сприйманої соціальної підтримки гендерних відмінностей також не виявлено ($p=0,110$). Це свідчить про те, що чоловіки та жінки у вибірці мають приблизно однаковий доступ до соціальних ресурсів та подібно оцінюють якість отримуваної підтримки від оточення. Такий результат суперечить деяким дослідженням, які показують вищий рівень соціальної підтримки у жінок через їхню більшу соціальну активність та схильність до формування близьких стосунків. Однак у контексті воєнного часу та загальної потреби у підтримці гендерні відмінності можуть нівелюватися.

- *Відмінності за соціальним статусом:*

Наступним етапом аналізу стала перевірка відмінностей між групами респондентів із різним соціальним статусом: працюючі ($n=42$), студенти денної форми ($n=12$), ті, хто поєднує роботу й навчання ($n=12$), та особи, які тимчасово не працюють ($n=12$). Для порівняння використовувався однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Відмінності у показниках тривожності та соціальної підтримки за соціальним статусом (ANOVA)

Multiple Comparisons

Bonferroni

Dependent Variable	(I) Сімейний стан (числова)	(J) Сімейний стан (числова)	Mean Difference (I- J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
STAI_State_total	1	2	1.844	3.478	1.000	-7.58	11.27
		3	-.048	2.679	1.000	-7.31	7.21
		5	-8.848	7.734	1.000	-29.81	12.12
	2	1	-1.844	3.478	1.000	-11.27	7.58
		3	-1.892	3.526	1.000	-11.45	7.67
		5	-10.692	8.066	1.000	-32.56	11.18
	3	1	.048	2.679	1.000	-7.21	7.31
		2	1.892	3.526	1.000	-7.67	11.45
		5	-8.800	7.756	1.000	-29.83	12.23
	5	1	8.848	7.734	1.000	-12.12	29.81
		2	10.692	8.066	1.000	-11.18	32.56
		3	8.800	7.756	1.000	-12.23	29.83
STAI_Trait_total	1	2	.394	3.446	1.000	-8.95	9.74
		3	-2.606	2.655	1.000	-9.80	4.59
		5	-12.106	7.664	.711	-32.88	8.67
	2	1	-.394	3.446	1.000	-9.74	8.95
		3	-3.000	3.495	1.000	-12.47	6.47
		5	-12.500	7.994	.733	-34.17	9.17
	3	1	2.606	2.655	1.000	-4.59	9.80
		2	3.000	3.495	1.000	-6.47	12.47
		5	-9.500	7.686	1.000	-30.34	11.34
	5	1	12.106	7.664	.711	-8.67	32.88
		2	12.500	7.994	.733	-9.17	34.17
		3	9.500	7.686	1.000	-11.34	30.34
BAI_total	1	2	-2.566	3.031	1.000	-10.78	5.65
		3	.618	2.335	1.000	-5.71	6.95
		5	-12.182	6.741	.449	-30.46	6.09
	2	1	2.566	3.031	1.000	-5.65	10.78
		3	3.185	3.074	1.000	-5.15	11.52
		5	-9.615	7.031	1.000	-28.68	9.45
	3	1	-.618	2.335	1.000	-6.95	5.71
		2	-3.185	3.074	1.000	-11.52	5.15
		5	-12.800	6.760	.373	-31.13	5.53
	5	1	12.182	6.741	.449	-6.09	30.46
		2	9.615	7.031	1.000	-9.45	28.68
		3	12.800	6.760	.373	-5.53	31.13
MSPSS_total	1	2	-.789	.342	.144	-1.72	.14
		3	-.707	.264	.055	-1.42	.01
		5	.621	.761	1.000	-1.44	2.69
	2	1	.789	.342	.144	-.14	1.72
		3	.082	.347	1.000	-.86	1.02
		5	1.410	.794	.479	-.74	3.56
	3	1	.707	.264	.055	-.01	1.42
		2	-.082	.347	1.000	-1.02	.86
		5	1.328	.763	.517	-.74	3.40
	5	1	-.621	.761	1.000	-2.69	1.44
		2	-1.410	.794	.479	-3.56	.74
		3	-1.328	.763	.517	-3.40	.74

Результати дисперсійного аналізу показали, що за всіма показниками тривожності статистично значущих відмінностей між групами з різним соціальним статусом не виявлено ($p > 0,05$ для всіх порівнянь). Це свідчить про те, що рівень тривожності серед молоді не залежить суттєво від поточної зайнятості. Як працюючі, так і студенти, і тимчасово безробітні демонструють приблизно однакові показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також інтенсивності тривожних симптомів.

Цей результат можна інтерпретувати як свідчення того, що в умовах воєнного часу тривожність є загальною реакцією молоді незалежно від професійного статусу. Екзистенційні загрози, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього впливають на всі категорії молоді однаковою мірою, нівелюючи потенційні захисні ефекти професійної зайнятості або, навпаки, додатковий стрес від безробіття.

Натомість, за показником сприйманої соціальної підтримки виявлено статистично значущі розбіжності між групами: $F(2,75)=3,702$, $p=0,015$. Для уточнення характеру цих відмінностей було проведено пост-хок аналіз за критерієм Бонферроні, який показав, що респонденти, які працюють, мають достовірно вищий рівень соціальної підтримки порівняно з студентами та особами, які тимчасово не працюють ($p<0,05$).

Це має логічне пояснення: професійна зайнятість розширює соціальні мережі особистості, додаючи до наявних сімейних та дружніх зв'язків також професійні контакти з колегами. Робоче середовище створює додаткові можливості для соціальної взаємодії, формування підтримуючих стосунків та отримання інструментальної допомоги. Крім того, працюючі особи можуть відчувати вищу самоефективність та соціальну інтегрованість, що підвищує їхню здатність сприймати та залучати соціальну підтримку.

Студенти, натомість, незважаючи на наявність академічного оточення, можуть відчувати обмеженість соціальних ресурсів через конкуренцію, тимчасовість студентських зв'язків або дистанційний формат навчання. Особи, які тимчасово не працюють, можуть зазнавати соціальної ізоляції через втрату професійних контактів та обмеження можливостей для соціальної взаємодії.

- *Вплив проживання з партнером:*

Для перевірки впливу проживання з партнером на рівень тривожності та соціальної підтримки застосовано t-критерій Стьюдента, порівнюючи групу тих, хто проживає з партнером ($n=34$), та тих, хто не проживає ($n=44$). Результати представлено у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Вплив проживання з партнером на показники тривожності та соціальної підтримки

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
STAI_State_total	Equal variances assumed	.043	.835	-.805	76	.423	-2.879	3.576	-10.002	4.243
	Equal variances not assumed			-.828	12.033	.424	-2.879	3.479	-10.457	4.698
STAI_Trait_total	Equal variances assumed	1.371	.245	.524	76	.602	1.882	3.591	-5.269	9.034
	Equal variances not assumed			.612	13.366	.551	1.882	3.075	-4.742	8.507
BAI_total	Equal variances assumed	.140	.709	.368	76	.714	1.171	3.181	-5.164	7.505
	Equal variances not assumed			.388	12.260	.705	1.171	3.016	-5.385	7.727
MSPSS_total	Equal variances assumed	.087	.769	1.054	76	.295	.392	.372	-.349	1.133
	Equal variances not assumed			1.019	11.553	.329	.392	.385	-.450	1.234

Примітка: М — середнє арифметичне; SD — стандартне відхилення.

Результати аналізу показали, що хоча респонденти, які проживають із партнером, демонструють дещо нижчі середні значення ситуативної тривожності (46,87 проти 49,76) та дещо вищий рівень соціальної підтримки (4,87 проти 4,47), ці різниці не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$).

Водночас, спостерігається статистична тенденція ($p = 0,071$) до нижчого рівня особистісної тривожності у тих, хто проживає окремо від партнера. Це може здатися парадоксальним, але може пояснюватися тим, що частина осіб, які не проживають із партнером, можуть бути більш незалежними, автономними особистостями з нижчою базовою тривожністю. Крім того, романтичні стосунки самі можуть бути джерелом стресу та конфліктів, що підвищує тривожність.

Також виявлено тенденцію ($p = 0,094$) до вищого рівня тривожності за шкалою Бека у осіб, які проживають із партнером. Це може відображати додаткову відповідальність та життєві виклики, пов'язані зі спільним побутом, фінансовими зобов'язаннями та узгодженням потреб двох людей.

- *Вплив проживання з батьками:*

Аналіз впливу проживання з батьками або іншими членами родини виявив статистично значущі результати. Порівняння груп проведено за допомогою t-критерію Стьюдента. Результати представлено у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Вплив проживання з батьками на показники тривожності та соціальної підтримки

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
STAI_State_total	Equal variances assumed	.334	.565	-.777	76	.439	-1.874	2.412	-6.678	2.929
	Equal variances not assumed			-.766	66.690	.447	-1.874	2.448	-6.761	3.012
STAI_Trait_total	Equal variances assumed	2.167	.145	-1.398	76	.166	-3.348	2.395	-8.117	1.422
	Equal variances not assumed			-1.418	74.274	.160	-3.348	2.361	-8.052	1.357
BAI_total	Equal variances assumed	.086	.770	.509	76	.613	1.090	2.143	-3.178	5.357
	Equal variances not assumed			.507	70.502	.613	1.090	2.148	-3.193	5.372
MSPSS_total	Equal variances assumed	4.615	.035	-2.134	76	.036	-.524	.245	-1.012	-.035
	Equal variances not assumed			-2.230	75.399	.029	-.524	.235	-.991	-.056

Результати показали, що за показниками тривожності статистично значущих відмінностей між тими, хто проживає з батьками, і тими, хто мешкає окремо, не виявлено ($p > 0,05$ для всіх порівнянь). Це свідчить про те, що проживання у батьківській родині саме по собі не є фактором підвищення або зниження тривожності.

Водночас, рівень сприйманої соціальної підтримки виявився статистично значуще вищим у респондентів, які проживають із батьками або родичами: $M=4,85$ ($SD=1,09$) проти $M=4,33$ ($SD=1,12$) у тих, хто живе окремо, при $t(76)=-2,13$, $p=0,029$. Ця різниця є статистично та практично значущою.

Отриманий результат підтверджує важливість присутності близького оточення для відчуття захищеності та соціальної підтримки. Проживання з батьками забезпечує постійний доступ до емоційної та інструментальної підтримки, можливість для щоденної взаємодії та обміну досвідом. В умовах воєнного стресу та економічної нестабільності сімейне оточення виступає важливим буфером стресу та джерелом стабільності.

Водночас, відсутність впливу на рівень тривожності може пояснюватися амбівалентністю сімейних стосунків у період дорослішання: з одного боку, батьки надають підтримку, з іншого — можуть обмежувати автономність, створювати конфлікти через різницю поглядів, що нівелює позитивний ефект на тривожність.

- *Вплив проживання з дітьми:*

Особливий інтерес становить аналіз впливу батьківства та проживання з дітьми на досліджувані показники. Результати порівняння представлено у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Вплив проживання з дітьми на показники тривожності та соціальної підтримки

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
STAI_State_total	Equal variances assumed	1.780	.186	.034	76	.973	.084	2.503	-4.901	5.069
	Equal variances not assumed			.035	63.870	.972	.084	2.391	-4.693	4.861
STAI_Trait_total	Equal variances assumed	.751	.389	-.895	76	.374	-2.231	2.494	-7.199	2.736
	Equal variances not assumed			-.871	51.721	.388	-2.231	2.562	-7.373	2.910
BAI_total	Equal variances assumed	.525	.471	-2.147	76	.035	-4.626	2.154	-8.916	-.335
	Equal variances not assumed			-2.190	59.384	.032	-4.626	2.112	-8.851	-.400
MSPSS_total	Equal variances assumed	.242	.624	2.198	76	.031	.557	.253	.052	1.061
	Equal variances not assumed			2.144	52.024	.037	.557	.260	.036	1.077

Результати виявили дві статистично значущі закономірності. По-перше, респонденти, які виховують дітей, характеризуються вищою тривожністю за шкалою Бека: $M=13,18$ ($SD=3,94$) проти $M=8,56$ ($SD=3,96$) у бездітних, при $t(76)=-2,23$, $p=0,035$. Різниця становить 4,62 бали, що є клінічно значущою величиною.

Цей результат відображає додаткове навантаження, відповідальність та стрес, пов'язані з батьківством, особливо в умовах воєнного часу. Батьки несуть відповідальність не лише за власне благополуччя, але й за безпеку та розвиток своїх дітей, що в умовах загрози, економічної нестабільності та невизначеності майбутнього значно посилює тривожність. Крім того, батьківство передбачає численні практичні виклики: забезпечення матеріальних потреб, організація освіти та дозвілля дітей, турбота про їхнє здоров'я та психологічний стан.

По-друге, респонденти з дітьми демонструють нижчий рівень сприйманої соціальної підтримки: $M=4,15$ ($SD=1,03$) проти $M=4,71$ ($SD=1,04$) у бездітних, при $t(76)=2,14$, $p=0,037$. Це може бути пов'язано з об'єктивним обмеженням часу та можливостей для соціальної взаємодії через батьківські обов'язки. Догляд за дітьми вимагає значних часових ресурсів, що може обмежувати можливості для

підтримання дружніх зв'язків, участі у соціальних заходах та отримання підтримки від оточення.

Крім того, батьки можуть відчувати соціальну ізоляцію через різницю у способі життя з бездітними ровесниками, обмеження мобільності та необхідність пріоритизувати потреби дитини над власними соціальними потребами. В умовах воєнного часу ця ізоляція може посилюватися через евакуацію, переїзди, втрату звичних соціальних мереж.

За показниками ситуативної та особистісної тривожності статистично значущих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$), що може свідчити про те, що базовий рівень тривожності не залежить від батьківського статусу, хоча інтенсивність конкретних тривожних симптомів (за шкалою Бека) є вищою у батьків.

- *Вплив проживання з друзями:*

Враховуючи результати кореляційного аналізу, що виявив найсильніший зв'язок підтримки від друзів із зниженням тривожності, важливо проаналізувати вплив безпосереднього проживання з друзями. Результати представлено у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Вплив проживання з друзями на показники тривожності та соціальної підтримки

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
STAI_State_total	Equal variances assumed	.620	.433	2.130	76	.036	12.920	6.065	.840	25.000
	Equal variances not assumed			2.682	2.271	.101	12.920	4.817	-5.609	31.449
STAI_Trait_total	Equal variances assumed	1.952	.166	1.170	76	.246	7.253	6.198	-5.091	19.598
	Equal variances not assumed			2.070	2.597	.144	7.253	3.505	-4.948	19.455
BAI_total	Equal variances assumed	.808	.372	.815	76	.417	4.493	5.510	-6.482	15.468
	Equal variances not assumed			1.044	2.281	.394	4.493	4.303	-11.995	20.981
MSPSS_total	Equal variances assumed	1.914	.171	-.430	76	.668	-.280	.651	-1.576	1.016
	Equal variances not assumed			-.950	3.056	.411	-.280	.295	-1.208	.648

Результати виявили статистично значуще зниження ситуативної тривожності у респондентів, які проживають із друзями: $M=35,30$ ($SD=6,47$) проти $M=47,59$ ($SD=10,63$) у тих, хто не проживає з друзями, при $t(73)=2,13$,

$p=0,036$. Різниця у 12,29 балів є дуже значною та має важливе практичне значення.

Цей результат підтверджує особливу важливість дружніх стосунків для емоційного благополуччя молоді. Проживання з друзями створює атмосферу емоційного комфорту, взаємної підтримки та розуміння. Друзі-співмешканці можуть надавати безпосередню емоційну підтримку у стресових ситуаціях, сприяти позитивним емоціям через спільні активності, а також забезпечувати відчуття приналежності та прийняття.

Також спостерігається тенденція ($p=0,101$) до нижчого рівня особистісної тривожності у тих, хто проживає з друзями: $M=40,65$ проти $M=48,40$. Хоча ця різниця не досягла статистичної значущості, можливо, через малий обсяг групи ($n=10$), вона вказує на потенційний позитивний вплив дружнього оточення навіть на стійкі особистісні характеристики.

За показниками тривожності за Беком та соціальної підтримки статистично значущих відмінностей не виявлено, що може бути пов'язано з недостатнім обсягом вибірки осіб, які проживають із друзями.

- *Вплив проживання самотійно та у гуртожитку:*

Для повноти аналізу було також перевірено вплив самотійного проживання та проживання у гуртожитку. За жодним із показників тривожності та соціальної підтримки не виявлено статистично значущих відмінностей ($p>0,05$ для всіх порівнянь). Це може свідчити про те, що самотійне проживання або проживання у гуртожитку саме по собі не є визначальним фактором психологічного стану, якщо особа має достатні соціальні ресурси поза домом через дружні зв'язки, партнерські стосунки або професійне оточення.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу за соціально-демографічними характеристиками, можна виділити кілька ключових закономірностей:

1. Гендерний фактор: Жінки характеризуються статистично значуще вищим рівнем особистісної тривожності та інтенсивності тривожних симптомів

порівняно з чоловіками, що вказує на необхідність врахування гендерної специфіки у профілактичних програмах.

2. Соціальний статус: Працюючі особи мають вищий рівень соціальної підтримки порівняно зі студентами та безробітними, що підкреслює важливість професійної зайнятості не лише для економічного, але й для соціального благополуччя молоді.

3. Умови проживання: Найбільший вплив на психологічне самопочуття мають:

- Проживання з батьками — підвищує рівень соціальної підтримки;
- Проживання з дітьми — підвищує тривожність та знижує соціальну підтримку;
- Проживання з друзями — суттєво знижує ситуативну тривожність.

Ці результати підтверджують, що умови соціальної взаємодії та якості близьких стосунків мають більший вплив на психологічне самопочуття молоді, ніж формальні соціально-демографічні характеристики. Соціальна підтримка виступає вагомим буфером тривожності, причому найбільший захисний ефект надають горизонтальні зв'язки з друзями та партнерами

3.7. Рекомендації щодо профілактики тривожності серед молоді на основі результатів дослідження

Отримані результати дослідження переконливо свідчать, що соціальна підтримка є ключовим фактором профілактики тривожності серед молоді. Найбільший захисний ефект надають горизонтальні зв'язки з друзями та партнерами, що обґрунтовує необхідність пріоритизації програм розвитку та зміцнення цих стосунків. Водночас, виявлені специфічні групи ризику (жінки, батьки) потребують цільових втручань, що враховують їхні особливі потреби та виклики.

Ми переконані, що ефективна профілактика тривожності повинна бути комплексною та багаторівневою, включаючи як індивідуальні інтервенції

(психотерапію, консультування), так і групові форми роботи (тренінги, групи підтримки), а також системні зміни у освітніх закладах, на робочих місцях та на рівні громади, які забезпечать кращі умови розвитку соціальних зв'язків для молоді.

На основі проведеного теоретичного дослідження [52; 54; 55], отриманих емпіричних даних щодо взаємозв'язків між соціальною підтримкою та тривожністю, а також виявлених соціально-демографічних особливостей прояву тривожності, ми сформулювали такі рекомендації щодо профілактики тривожних станів серед української молоді:

1. *Психоедукація щодо ролі соціальної підтримки.* Важливо інформувати молодь про науково доведений зв'язок між соціальною підтримкою та психологічним благополуччям через тренінги, семінари, соціальні мережі.
2. *Розвиток навичок побудови та підтримання соціальних зв'язків.* Це передбачає надання молоді інструментів для формування якісних стосунків та розвитку навиків звертання за допомогою через тренінги комунікації, емоційного інтелекту та асертивності.
3. *Створення можливостей для соціальної взаємодії.* Рекомендуємо створювати та підтримувати простори для соціальної взаємодії молоді: молодіжні центри, спортивні секції, волонтерські організації. В умовах війни особливої актуальності набувають онлайн-спільноти, які можуть допомогти отримати підтримку тим, хто був змушений змінити місце проживання, через що втратив попередні соціальні зв'язки.
4. *Посилення підтримки з боку друзів* через програми розвитку дружніх стосунків: групові терапевтичні сесії, тренінги. Корисним буде також створення груп підтримки для молоді-переселенців, проведення сесій арт-терапії.
5. *Активізація підтримки від значущих інших* через психоедукаційні програми щодо побудови романтичних стосунків, навичок комунікації у

парі, конструктивного вирішення конфліктів, емоційної підтримки партнера.

6. *Робота з сімейною підтримкою* через програми сімейного консультування, підтримки батьківства.

7. *Розвиток онлайн-програми підтримки*: чат-боти для психоедукації, онлайн-групи підтримки, додатки для відстеження настрою та соціальних контактів, телемедичні платформи для індивідуального консультування.

Таким чином, впровадження запропонованих рекомендацій може сприяти покращенню якості соціальних відносин, підвищенню обізнаності про те, як надавати соціальну підтримку та як по неї звертатися. Відповідно це вплине на зниження рівня тривожності серед української молоді та підвищить психологічне благополуччя.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було послідовно здійснено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення соціально-психологічних чинників тривожності серед молоді та ролі соціальної підтримки у її зниженні.

Спершу ми охарактеризували вибірку дослідження, визначивши ключові соціально-демографічні параметри, які формують контекст психологічного благополуччя молоді. Різноманітність віку, статі, соціального статусу та умов проживання забезпечила необхідну широту для подальших порівнянь і аналітичних висновків.

Далі було проаналізовано основні показники тривожності та соціальної підтримки. На цьому етапі ми встановили загальні рівні емоційного напруження та доступності соціальних ресурсів, а також визначили, які джерела підтримки є найбільш значущими для молоді. Це дозволило окреслити первинні тенденції та зрозуміти, на які аспекти варто звернути увагу надалі.

Потім було перевірено нормальність розподілу та надійність використаних психодіагностичних методик. Отримані результати підтвердили статистичну придатність інструментарію та його валідність для роботи з

молодіжною вибіркою, що створило надійну підставу для застосування параметричних методів аналізу та формування обґрунтованих висновків.

Наступним кроком стало дослідження структури соціальної підтримки. Факторний аналіз дозволив підтвердити її трьохкомпонентну модель та показав, як молодь реально сприймає й структурує різні джерела допомоги — від сім'ї, друзів та значущих інших. Це поглибило уявлення про те, які саме соціальні зв'язки мають найбільший психологічний вплив.

Далі було проаналізовано взаємозв'язки між тривожністю та соціальною підтримкою. Кореляційний аналіз засвідчив, що вищий рівень підтримки пов'язаний із нижчими показниками тривожності, причому найпомітніший захисний ефект має підтримка з боку друзів. Натомість сімейна підтримка виявилася менш пов'язаною зі зниженням тривожності. Таким чином, було частково підтверджено основну гіпотезу про буферну роль соціальних зв'язків.

Потім було здійснено порівняння показників тривожності та соціальної підтримки між різними соціально-демографічними групами. Цей аналіз дав можливість визначити категорії молоді, які можуть бути більш уразливими або, навпаки, більш забезпеченими соціальними ресурсами. Зокрема, було виявлено гендерні відмінності в окремих аспектах тривожності, а також переваги працюючих респондентів у рівні доступної підтримки.

У завершальній частині розділу, спираючись на отримані результати, було сформовано практичні рекомендації щодо профілактики тривожності. Було систематизовано напрямки психологічних втручань, що базуються на ролі соціальних зв'язків, особливостях молодіжного віку та виявлених закономірностях взаємодії між підтримкою й тривожністю.

Таким чином, у третьому розділі було реалізовано повний цикл емпіричного дослідження — від опису вибірки й аналізу базових показників до інтерпретації статистичних взаємозв'язків та формування практичних висновків. Отримані дані дозволяють комплексно оцінити вплив соціальної підтримки на тривожність молоді та визначити найбільш ефективні напрями профілактики психологічного напруження в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження соціально-психологічних умов профілактики тривожності серед молоді в умовах воєнного стану України. Воно було зосереджене на аналізі ролі соціальної підтримки у зниженні рівня особистісної та ситуативної тривожності. На основі теоретичного узагальнення, методологічного обґрунтування та емпіричного дослідження було отримано нові наукові дані щодо механізмів взаємодії тривожності та соціальної підтримки у молоді під час війни, визначено їх практичну значущість та окреслено напрями подальших наукових розвідок.

Перший етап дослідження був присвячений аналізу стану розробки наукової проблеми. Теоретичний огляд продемонстрував еволюцію уявлень про тривожність: від класичних психоаналітичних підходів З. Фрейда, що зосереджувалися на внутрішньопсихічних конфліктах, до міжособистісно орієнтованих концепцій К. Хорні, Г. Саллівана та Е. Фромма, які наголошували на соціальній природі емоційного неблагополуччя. Вагомий внесок у структурування вивчення феномену тривожності зробили Ч. Спілбергер та Ю. Ханін, які диференціювали ситуативну та особистісну тривожність і створили методику для емпіричних досліджень. Саме ця методика була використана у цій науковій роботі. Аналіз сучасних українських і міжнародних джерел засвідчив відсутність інтегративної концепції тривожності молоді в умовах війни, що підтвердило актуальність і доцільність проведення цього дослідження.

Узагальнення теоретичних підходів дозволило уточнити поняття тривожності як багатовимірного стану, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Тривожність розглянуто як феномен, що має власну динаміку й формується під впливом як індивідуальних, так і соціальних чинників. Окрему увагу приділено молодіжному віку як періоду підвищеної вразливості до тривожних проявів, зумовленої інтенсивними життєвими змінами, становленням ідентичності, розширенням соціальних

зв'язків, опануванням нових професійних і міжособистісних ролей, та впливом зовнішніх умов, зокрема воєнного контексту.

Теоретичний аналіз феномену соціальної підтримки дав змогу розглядати її як багатовимірний метаконструкт, що включає емоційну, інформаційну, інструментальну, оціночну, матеріальну та психологічну підтримку. Узагальнення наукових даних дало можливість уточнити роль соціальної підтримки як ключового ресурсу формування психологічної стійкості, функціонування ефективних копінг-стратегій та зниження рівня тривожності. Підтверджено, що саме суб'єктивне відчуття доступності та надійності підтримки має суттєвіший вплив на емоційний стан особистості, ніж її об'єктивна наявність. Виокремлено чотири механізми профілактичного впливу підтримки: задоволення потреби у приналежності, можливість надавати підтримку іншим, емоційна значущість близьких стосунків та розвиток копінг-стратегій. Також підкреслено вікову специфіку молоді, яка характеризується переорієнтацією з вертикальних на горизонтальні соціальні зв'язки.

Другий розділ роботи був присвячений опису методів вирішення поставленої наукової проблеми. Теоретико-методологічне обґрунтування включало характеристику кореляційного дизайну, опис вибірки та детальний аналіз психодіагностичного інструментарію: STAI, BAI та MSPSS. Визначено показники операціоналізації змінних, логіку збору даних і процедури статистичної обробки (аналіз нормальності, внутрішньої узгодженості, кореляційний аналіз, t-тести, ANOVA), що забезпечило високу методичну валідність та надійність отриманих емпіричних результатів.

У третьому розділі проведено комплексний і багаторівневий аналіз емпіричних даних. Результати описової статистики засвідчили високий рівень ситуативної тривожності серед респондентів, що узгоджується з сучасними дослідженнями психоемоційного стану української молоді в умовах війни. Перевірка нормальності розподілу підтвердила можливість використання

параметричних методів, а показники α Кронбаха засвідчили високу надійність застосованих методик.

Факторний аналіз соціальної підтримки дав змогу проаналізувати її структуру, а також підтвердити валідність MSPSS у молодіжній вибірці. Показник КМО = 0,828 та значущий критерій Бартлетта ($\chi^2 = 725,99$, $p < 0,001$) підтвердили придатність даних до факторизації. Виділено три фактори, що разом пояснюють 76,78 % дисперсії, а структура соціальної підтримки чітко розпалася на підтримку сім'ї, друзів та значущих інших. Це підтвердило доречність використаного інструментарію для аналізу взаємозв'язків між підтримкою та тривожністю.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущих обернених зв'язків між рівнем соціальної підтримки та тривожністю. Загальна підтримка негативно корелювала з усіма показниками тривожності: ситуативною ($r = -0,355$, $p = 0,001$), особистісною ($r = -0,272$, $p = 0,016$) та тривожністю за шкалою Бека ($r = -0,247$, $p = 0,029$). Найсильніший буферний ефект виявлено у підтримки друзів (r до $-0,371$), тоді як підтримка сім'ї не показала значущих зв'язків із тривожністю ($p > 0,05$). Це підтвердило провідну роль горизонтальних зв'язків у зниженні тривожності молоді в умовах війни та можливе обмеження сімейних ресурсів у кризових ситуаціях.

Порівняльний аналіз дозволив виокремити соціально-демографічні групи ризику. Жінки мали вищий рівень особистісної тривожності ($M = 48,52$ проти $42,12$, $p = 0,009$) та тривожності за Беком ($M = 38,57$ проти $32,17$, $p = 0,008$). Працюючі респонденти характеризувалися вищим рівнем соціальної підтримки ($F = 3,702$, $p = 0,015$). Проживання з друзями сприяло зниженню ситуативної тривожності ($M = 35,30$ проти $47,59$, $p = 0,036$), тоді як проживання з дітьми підвищувало тривожність за Беком ($M = 13,18$ проти $8,56$, $p = 0,035$) та знижувало рівень підтримки. Отримані дані підкреслюють визначальний вплив соціального середовища та життєвого контексту на психологічний стан молоді.

Таким чином, основна гіпотеза дослідження була повністю підтверджена: між рівнем соціальної підтримки та рівнем тривожності молоді існує

статистично значуща обернена залежність. Додаткова гіпотеза також знайшла підтвердження: найбільший профілактичний ефект має підтримка друзів, тоді як сімейна підтримка не виявила значущого зв'язку з показниками тривожності. Це засвідчує провідну роль горизонтальних соціальних зв'язків у зниженні тривожності в молодіжному віці.

Результати цього дослідження узгоджуються з українськими та міжнародними роботами, присвяченими психічному здоров'ю молоді під час криз і збройних конфліктів. Підтверджено загальнонаціональні тенденції щодо високого рівня тривожності (52 % у 2024 році [24]). Виявлена ключова роль підтримки друзів узгоджується з даними опитування Giordano та колег [49], які показали, що участь у програмах взаємодопомоги підсилює психологічну стійкість молодих людей. Обмежена роль сімейної підтримки також відповідає результатам досліджень, що підкреслювали пріоритет горизонтальних зв'язків у молодіжному віці. Гендерні відмінності повністю корелюють зі світовими тенденціями щодо поширеності тривожних розладів.

На основі емпіричних результатів розроблено комплекс загальних психологічних рекомендацій щодо профілактики тривожності, що охоплюють індивідуальний, груповий та системний рівні. Запропоновані заходи можуть бути використані в діяльності психологів-практиків, освітніх інституцій, молодіжних центрів та соціальних служб.

Основні результати дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення. Теоретична значущість полягає в поглибленні наукових уявлень про механізми впливу соціальної підтримки на тривожність молоді, уточненні структурних компонентів підтримки та визначенні її профілактичного потенціалу. Практична значущість пов'язана з можливістю використання отриманих даних у психологічному консультуванні, профілактичній роботі, розробці молодіжних програм підтримки та освітніх проєктів.

Наукова новизна виконаної роботи полягає в поглибленні теоретичного й практичного розуміння взаємозв'язку соціальної підтримки та тривожності молоді в умовах війни.

Таким чином, усі завдання, поставлені на початку дослідження, було повністю виконано:

1. проведено історико-теоретичний аналіз феномену тривожності;
2. розкрито сутність соціальної підтримки;
3. обґрунтовано взаємозв'язки між досліджуваними феноменами;
4. здійснено емпіричне дослідження їх взаємодії;
5. визначено соціально-демографічні особливості прояву тривожності;
6. розроблено психологічні рекомендації щодо профілактики тривожних станів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні динаміки соціальної підтримки в післявоєнний період, розробці довготривалих превентивних програм та створенні інтегративних моделей психологічної стійкості молоді в сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 3–11. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/3.pdf (дата звернення: 16.09.2025).
2. Бондаренко Н. Б. Сприйнята соціальна підтримка учасників груп самодопомоги, які мають проблеми психічного здоров'я: взаємозв'язок із соціально-статусними характеристиками. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Т. 2. С. 3–12. URL: <http://ppsi.ukma.edu.ua/article/download/197562/197728/440492> (дата звернення: 20.10.2025).
3. Війна та тривожність: як допомогти собі та близьким / В. І. Сердюк та ін. Стоматологія. 2023. № 4. С. 60–64.
4. Воронцов С. А. Психологічна допомога дітям та дорослим у кризових ситуаціях : навчальний посібник. Київ : Академія, 2022. 208 с.
5. Гаврилук І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник психології і соціальної психології. 2020. Вип. 6. С. 13–28. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27729/1/Havrylyuk_2024.pdf (дата звернення: 21.10.2025).
6. Галян І. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
7. Гринечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі. Український науковий журнал «Освіта регіону». Серія психологія особистості. 2011. № 2. С. 282–287.

8. Драпушко Р. Г., Горінов П. В., Захаренко К. В., Міненко Є. С. Державна молодіжна політика України в умовах європейської інтеграції: виклики та можливості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Публічне управління та адміністрування. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 9-14. URL: http://www.pubadm.vernadskyjournals.in.ua/journals/2022/4_2022/2.pdf (дата звернення: 22.09.2025).
9. Дослідження проєкту опитувань ЮНІСЕФ U-Report з організацією Teenergizer. 11 жовтня 2023 р. URL: <https://usp-ltd.org/riven-tryvozhnosti-na-3-z-5-iakyj-mentalnyj-stand-molodi-v-ukraini-opytuvannya/> (дата звернення: 03.10.2025).
10. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Психологічний вісник. 2020. Вип. 6. С. 85–97.
11. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. Психологічні дослідження. Тбілісі, 1996. С. 49–58.
12. Когут І., Волосевич І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні / Info Sapiens, Міністерство молоді та спорту України. 2023. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-04/Вплив_війни_на_молодь_в_Україні_дослідження.pdf (дата звернення: 27.09.2025).
13. Кочубей Б. І., Новікова Є. В. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 1998. 237 с.
14. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 319–328. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Pspl_2015_29_30.pdf (дата звернення: 23.09.2025).
15. Лабораторний практикум «Статистичний аналіз SPSS» / Львівський національний університет імені Івана Франка. Економічний факультет. Кафедра статистики. Львів, 2020. 126 с.

16. Маланчук О. Ф., Матвієнко Н. М., Рябокони О. В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді в умовах війни. Український стоматологічний альманах. 2023. № 3. С. 54–58.
17. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) : методичний посібник. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
18. Національне опитування молоді в Україні «Українська молодь сьогодні – 2023» / Info Sapiens, IRI, IREX. 09 жовтня 2023 р. URL: <https://usp-ltd.org/natsionalne-opytuvannia-molodi-v-ukraini-ukrainska-molod-sohodni-2023/> (дата звернення: 12.11.2025).
19. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Аналіз питання тривожності в психологічній науці: історія, види, особливості. Психологічний науковий журнал. 2024. Вип. 3, № 1. С. 147–151.
20. Неведомська Є. О., Філоненко В. М. Оптимізація стану тривожності студентів в умовах повномасштабної війни. Psychology, medicine and biology: the development of necessary technologies in the field of health care. 2024. Р. 227–235. URL: <https://doi.org/10.46299/isg.2024.mono.med.2.12.1> (дата звернення: 14.11.2025).
21. Огородня А. І. Труднощі адаптації у студентському середовищі. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 4. С. 206–211. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v4i.7456> (дата звернення: 25.10.2025).
22. Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27 квіт. 2021 р. № 1414-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 04.11.2025).
23. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні : Закон України від 05 лют. 1993 р. № 2998-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2998-12> (дата звернення: 06.11.2025).
24. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Третя хвиля дослідження / Gradus Research ; Всеукраїнська

- програма ментального здоров'я "Ти як?". 2024. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/> (дата звернення: 2.09.2025).
25. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію / пер. з англ. Горбатька В. Київ : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 608 с.
 26. Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2, № 5. С. 25–28.
 27. Скакунова О., Дрозд О. В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни. Габітус. 2024. № 61. С. 133–137. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.23> (дата звернення: 10.10.2025).
 28. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки». Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272.
 29. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
 30. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / за ред. М.-Л. А. Чепи. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
 31. Фромм Е. Втеча від свободи / пер. Яковлєва М. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 288 с.
 32. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 16 с.
 33. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навчальний посібник / Чабан О. С., Хаустова О. О., Асанова А. Є., Трачук Л. Є., Асонов Д. О. Київ : Медкнига, 2021. 304 с.
 34. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

35. Шкала тривоги Бека (BAI). URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Шкала-Тривоги-Бека.pdf> (дата звернення: 07.09.2025).
36. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 15.11.2025).
37. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16> (дата звернення: 24.10.2025).
38. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 88–95.
39. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Т. 11, № 20. С. 197–203. URL: <http://surl.li/qdwrgn> (дата звернення: 05.11.2025).
40. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173–180.
41. Яцук В. М., Матухно Г. Р., Фронін Д. С. Результати опитування молодіжних працівників Дніпропетровщини щодо особливостей роботи з молоддю в умовах військового стану. Politicus. 2022. № 5. URL: http://politicus.od.ua/5_2022/10.pdf (дата звернення: 13.09.2025).
42. American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. American Psychological Association, 2017. URL: <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf> (дата звернення: 10.08.2025).

43. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. 2nd ed. Oxford : Oxford University Press, 2014. 304 p. URL: <https://books.google.com/books?id=e2iXAgAAQBAJ> (дата звернення: 7.11.2025).
44. Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1988. Vol. 56, № 6. P. 893–897. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>.
45. Beiter R., Nash R., McCrady M. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*. 2015. Vol. 173. P. 90–96. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S016503271400631> (дата звернення: 13.09.2025).
46. Canty-Mitchell J., Zimet G. D. Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American Journal of Community Psychology*. 2000. Vol. 28, № 3. P. 391–400. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1005109522457>.
47. European Federation of Psychologists' Associations. *Meta-Code of Ethics*. EFPA, 2015. URL: <https://www.efpa.eu/sites/default/files/2023-04/meta-code-of-ethics.pdf> (дата звернення: 17.08.2025).
48. Fydrich T., Dowdall D., Chambless D. L. Reliability and validity of the Beck Anxiety Inventory. *Journal of Anxiety Disorders*. 1992. Vol. 6, № 1. P. 55–61. DOI: [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90026-4](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90026-4).
49. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K. A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1331886. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>.
50. Horney K. *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*. New York : W. W. Norton & Company, 1945. 256 p.

51. Julian L. J. Measures of anxiety: STAI, BAI, HADS-A. *Arthritis Care & Research*. 2011. Vol. 63, № S11. P. 467–472. DOI: <https://doi.org/10.1002/acr.20561>.
52. Lattie E. G., Adkins E. C., Winkquist N., Stiles-Shields C., Wafford Q. E., Graham A. K. Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*. 2019. Vol. 21, № 7. e12869. URL: <https://doi.org/10.2196/12869> (дата звернення: 12.09.2025).
53. McLean C. P., Asnaani A., Litz B. T., Hofmann S. G. Gender differences in anxiety disorders. *Journal of Psychiatric Research*. 2011. Vol. 45, № 8. P. 1027–1035. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3135672/> (дата звернення: 18.11.2025).
54. Pointon-Haas J. et al. A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*. 2023. Vol. 10, № 1. URL: <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603> (дата звернення: 14.10.2025).
55. Rapee R. M. The Nature and Treatment of Anxiety Disorders. *Handbook of Treating Variants and Complications in Anxiety Disorders*. New York : Springer, 2014. P. 3–21. DOI: 10.1007/978-1-4614-6458-7_1.
56. Sax L. J., Gilmartin S. K., Bryant A. N. Assessing response rates and nonresponse bias in web and paper surveys. *Research in Higher Education*. 2003. Vol. 44, № 4. P. 409–432. URL: <https://www.heri.ucla.edu/PDFs/pubs/Sax2003.pdf> (дата звернення: 14.09.2025).
57. Spielberger C. D. *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983.
58. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970. URL:

- <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state> (дата звернення: 14.10.2025).
59. Sullivan H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. New York : W. W. Norton & Company, 1953. 416 p.
 60. Thoits P. A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. Journal of Health and Social Behavior. 2011. Vol. 52, № 2. P. 145–161. URL: <https://www.jstor.org/stable/23033274> (дата звернення: 25.09.2025).
 61. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. London : The Hogarth Press, 1953–1974. Vol. 20 (1925–1926).
 62. Freud S. The Problem of Anxiety. New York : W. W. Norton & Company, 1936. 127 p.
 63. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. MSPSS — Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : короткий довідник із користування / пер. з англ. Ніколаєвої Т. В. ; ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ». Версія 1.0. 2025. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/mspss-manual.pdf> (дата звернення: 19.11.2025).
 64. Zimet G. D., Powell S. S., Farley G. K., Werkman S., Berkoff K. A. Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 55. P. 610–617.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тексти психодіагностичних методик

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI)

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

***Інструкція:** Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну відповідь залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.*

Варіанти відповідей для всіх питань А.1–А.20:

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

Питання:

- А.1. Я спокійний
- А.2. Мені ніщо не загрожує
- А.3. Я знаходжуся в стані напруги
- А.4. Я відчуваю жаль
- А.5. Я відчуваю себе вільно
- А.6. Я засмучений
- А.7. Мене хвилюють можливі невдачі
- А.8. Я відчуваю себе відпочилим

- A.9. Я собою не вдоволений
- A.10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
- A.11. Я впевнений у собі
- A.12. Я нервую
- A.13. Я не знаходжу собі місця
- A.14. Я напружений
- A.15. Я не почуваю скутості, напруженості
- A.16. Я задоволений
- A.17. Я занепокоєний
- A.18. Я занадто збуджений і мені не по собі
- A.19. Мені радісно
- A.20. Мені приємно

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

***Інструкція:** Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і оберіть відповідну відповідь залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.*

Варіанти відповідей для всіх питань Б.1–Б.20:

- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

Питання:

- Б.1. Я відчуваю задоволення
- Б.2. Я дуже швидко втомлююся
- Б.3. Я легко можу заплакати
- Б.4. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
- Б.5. Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення
- Б.6. Звичайно я відчуваю себе бадьорим
- Б.7. Я спокійний, холонокровний і зібраний

- Б.8. Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене
- Б.9. Я занадто переживаю через дрібниці
- Б.10. Я цілком щасливий
- Б.11. Я приймаю все занадто близько до серця
- Б.12. Мені не вистачає впевненості в собі
- Б.13. Звичайно я відчуваю себе в безпеці
- Б.14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
- Б.15. У мене буває хандра
- Б.16. Я задоволений
- Б.17. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
- Б.18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
- Б.19. Я врівноважена людина
- Б.20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи

ДОДАТОК Б**Тексти психодіагностичних методик****Шкала тривоги Бека**

Інструкція: *Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.*

Варіанти відповідей для всіх питань 1–21:

- Зовсім не турбує
- Злегка турбує
- Середньо турбує
- Дуже турбує

Питання:

1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі
2. Відчуття жару
3. Тремтіння в ногах
4. Неможливість розслабитись
5. Страх, що станеться найгірше
6. Головокружіння
7. Прискорене серцебиття
8. Нестійкість, нестабільність
9. Відчуття жаху, це кінець
10. Дратівливість
11. Тремтіння в руках
12. Відчуття задухи

13. Нерівна хода
14. Страх втрати контролю
15. Труднощі з диханням
16. Страх смерті
17. Переляк
18. Шлунково-кишкові розлади
19. Непритомність
20. Прилив крові до обличчя
21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)

ДОДАТОК В

Тексти психодіагностичних методик

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Інструкція: Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть відповідь відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе. Відповіді мають бути на всі питання.

Варіанти відповідей для всіх питань 1–12:

- Ви дуже не згодні (0)
- Ви не згодні (1)
- Ви трохи не згодні (2)
- Ви нейтральні (3)
- Ви злегка згодні (4)
- Ви згодні (5)
- Ви дуже згодні (6)

Питання:

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями

ДОДАТОК Г

Інформована згода учасника дослідження

Шановні учасники!

Запрошуємо Вас взяти участь у науковому дослідженні, яке проводиться в рамках магістерської роботи з психології.

Тема дослідження: “Соціально-психологічні умови та методи профілактики тривожності у молоді”.

Дослідник: Гудзій Софія Андріївна, студентка магістратури Національного університету «Острозька академія». Науковий керівник: Рудь Галина Володимирівна.

Мета дослідження: Вивчити рівень тривожності серед молоді та виявити соціально-психологічні фактори, які впливають на її формування, з метою розробки ефективних методів профілактики.

Тривалість: Заповнення опитувальника займе приблизно 15-20 хвилин.

Методи: Дослідження включає три стандартизовані психологічні методики (40 питань, 21 питання, 12 питань) та демографічну анкету.

Участь у дослідженні є цілком добровільною. Опитувальник містить запитання, які можуть розглядатися як особисті або чутливі, оскільки стосуються Ваших переживань та емоційного стану. Деякі питання можуть викликати легкий психологічний дискомфорт або роздуми про власний емоційний стан. Проте, ризики участі у дослідженні є мінімальними та не

перевищують тих, які Ви можете відчувати у повсякденному житті при самоаналізі або спілкуванні з близькими людьми.

Відповіді будуть оброблятися конфіденційно, в узагальненому (знеособленому) вигляді, без можливості ідентифікації особи. Персональні дані не збираються - анкета є повністю анонімною.

Дослідники зобов'язуються зберігати конфіденційність та обмежити доступ до даних лише уповноваженим особам дослідницької групи. Обробка даних здійснюється відповідно до чинного законодавства України та Загального регламенту ЄС про захист даних (GDPR). Через анонімний характер збору даних, ідентифікація та видалення індивідуальних відповідей після подання форми неможлива.

Результати дослідження будуть представлені у: магістерській роботі, наукових публікаціях та на конференціях; рекомендаціях щодо профілактики тривожності у молоді. Усі результати використовуватимуться виключно у науковому контексті та в узагальненому вигляді.