Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОГИ ЗАЛЕЖНО ВІД СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота
Спеціальність 053-Психологія
ОПП «Психологія»

здобувач освіти 4 курсу
денної форми навчання
ОС «Бакалавр»
Сабріна КАПСІ

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Іванна АНАНОВА

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЮ ТРИВОГИ І ЯК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІДЧУТТЯСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ 7

1.1.Визначення та основні теоретичні підходи до вивчення тривожності 7

1.2.Поняття соціальної підтримки: теоретичні підходи, складові 16

1.3.Вплив соціальної підтримки на рівень тривожності 22

Висновки до Розділу 1 24

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНІВ ТРИВОГИ ВІД ВІДЧУТТЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІТРИМКИ В КОНТЕКСТІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ. 26

2.1.Структура дослідження та характеристика досліджуваної вибірки 26

2.2.Методичний інструментарій дослідження. 27

Висновки до розділу 2 32

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОГИ З ВІДЧУТТЯМ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ. 33

3.1.Особливості вираженості тривожності 33

3.2.Особливості задоволення потреби у соціальній підтримці 34

3.3.Відмінності тривоги та суб'єктивної оцінки соціально підтримки залежно мід місця перебування в умовах війни 36

3.4.Зв'язок тривоги та суб'єктивної оцінки соціальної підтримки 37

Висновки до Розділу 3 39

ВИСНОВКИ 41

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 44

ДОДАТКИ 48

ВСТУП

Актуальність роботи: Війна в Україні, яка почалася у 2014 році і загострилася у 2022 році, спричинила величезний стрес та психологічні проблеми серед населення. За даними досліджень, від 50% до 70% населення України стикаються з підвищеним рівнем тривожності та іншими психічними розладами через війну (UNICEF, 2022). Окрім безпосередньої загрози життю, фактори, що сприяють зростанню тривожності, включають втрати близьких, ідентичності, прибутку, роботи, країни, руйнування домівок, соціальних відносин, вимушене переселення та постійне відчуття небезпеки та невизначеності.

За даними багатьох досліджень задоволення наших емоційних потреб за допомогою нашого оточення є одним з ключових факторів, що сприяють адаптації до стресових ситуацій, одним з ключових факторів відновлення та реінтеграції особи. Вона зменшує вплив негативних емоційних станів, таких як стрес, тривожність, депресія, забезпечуючи емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу. Вивчення специфіки цієї підтримки в умовах конкретної кризової ситуації допоможе розробити найбільш ефективні стратегії психологічної допомоги.

Особливості соціальних потреб людини в умовах кризових життєвих ситуацій базуються на психологічних, соціальних, світоглядних, етичних, релігійних та інших засадах. В українській науковій психологічній літературі це питання недостатньо висвітлене та малодосліджене, оскільки кризова ситуація не дозволяє робити фундаментальні дослідження актуального процесу та організації, які працюють з переселенцями, безпосередньо фіксують інформацію та надають соціальний супровід, лише тим, хто до них звертається.

Слід також зазначити, що проблема війни сама по собі складна для утримання звичного соціального середовища, спроможністю людини отримувати підтримку від звичних контактів в кризових умовах. На ряду з тим

соціальна підтримка особистості досліджена лише в ряді країн, де велися військові дії. Та, на жаль, досвід іншої країни, іншої культури, іншої війни не може бути перенесений та використаний в повному обсязі в інших умовах. Це свідчить про необхідність більш ґрунтовного вивчення значення соціальної підтримки під час війни, вплив підтримки на подальше життя, адаптацію, реінтеграцію та інші процеси в житті людини. Такі дослідження будуть спряти розробці необхідних механізмів і програм надання більш ефективної психологічної допомоги громадянам для збереження психологічного стану здоров'я.

Дослідження показують, що люди, які мають можливість задовольняти власні базові потреби у підтримці, краще справляються зі стресом та мають нижчий рівень тривожності (Cohen, 2004). Зокрема, соціальна підтримка забезпечує емоційну стабільність, сприяє почуттю належності до групи та зменшує почуття ізоляції. Соціальна підтримка стала об'єктом наукового аналізу завдяки численним дослідженням зарубіжних вчених, серед яких: Ф. Браунелл, Дж. Каплан, С. Кассел, С. Кобб, С. Коен, М. Корі, С. Фолкман, М. Корр, Б. Готліб, Б. Гендерсон, К. Каніасті, Р. Лазарус, Ф. Норріс, Н. Пендер, С. Шумакер, І. Сарасон, Б. Учіно та Т. Віллз. Зокрема, дослідження С. Кассела підтвердили, що соціальна підтримка сприяє підвищенню стійкості до хвороб, а С. Кобб продемонстрував її роль як буфера від стресових впливів. М.Г. Колін у своїх дослідженнях дійшов висновку, що соціальна підтримка є ключовим чинником успішного лікування психічних розладів завдяки ефекту соціалізації.

Об'єкт дослідження: тривога, як психологічне явище

Предмет дослідження: зв’язок тривоги із задоволення потреби у соціальній підтримці.

Мета дослідження: виявити особливості тривоги залежно від соціальної підтримки осіб в умовах війни.

Завдання дослідження

Для досягнення зазначеної мети визначено наступні завдання:

1) Здійснити аналіз теоретико-методологічних концепцій та досліджень з проблематики зв'язку тривоги з наявністю необхідної соціальної підтримки

2) Розробити авторський опитувальник спрямований на оцінку соціальної підтримки

3) Виявити та проаналізувати зв'язок між соціальною підтримкою та рівнем тривоги

Теоретико-методологічну основу дослідження складають концепції тривоги та тривожності Ч. Спілберга, К. Хорні, Е. Фромма; дослідження феномену соціальної підтримки С. Кобб, С. Коен, концепціїї психологічних базових потреб Макса Ніфа, Абрагама Маслоу

Для розв'язання мети та вирішення поставлених завдань у роботі було застосовано такі **методи дослідження**:

а) *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових даних;

б) *емпіричні:* **Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI),** анкетування «**Суб'єктивної оцінки соціально підтримки»;**

в) *статистичні:* первинні описові статистики (середній бал, стандартне відхилення, медіана, мінімум, максимум); кореляційний аналіз за методом Спірмена, аналіз надійності Кронбаха, непараметричний аналіз Манна-Уітні.

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програмного забезпечення Jamovi Version 2.3.26.0, що забезпечує виконання загальноприйнятих одномірних статистик і багатомірних математично-статистичних методів.

Емпірична база дослідження:

Вибірка збиралася шляхом анонімного онлайн опитування. Загальна кількість респондентів сягає 62 особи, з них 38 жінок, 24 чоловіків. Вік

респонденів варіюється від вікової категорії «до 18 років» до вікової категорії «35+». 39 осіб перебуває за кордоном, 23 особи перебуває в Україні.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить 32 найменування. Загальний обсяг дипломної роботи становить 52 сторінки, основний зміст роботи викладений на 2 сторінці комп'ютерного тексту.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЮ ТРИВОГИ І ЯК ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВІДЧУТТЯСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Визначення та основні теоретичні підходи до вивчення тривоги та тривожності

Тривога відноситься до прояву сфери емоційності людини. Емоційна сфера та почуття відбиваються через переживання реальної дійсності. Емоційну сферу людини в сукупності утворюють переживання різних форм почуттів (емоцій, настроїв, стресів та ін.). Один з перших, хто спробував пояснити природу тривоги був батько психоаналізу – Зігмунд Фройд. Інші вчені, які досліджують тривогу, серед яких, Курт Гольдштейн та Карен Хорни [2,4], підкреслюють, що тривога є окремим стосовно страху феномен. Вона не виростає зі страху, хоча може йому передувати, коли загальне насторожене, небезпечне самовідчуття набуло об'єкта і людина починає боятися. Основна відмінність між тривогою та страхом полягає в тому, що страх виникає у відповідь на конкретну небезпеку, тоді як тривога характеризується відчуттям загрози без конкретного об’єкта або є "невизначеною".

Слід також зазначити, що поняття «тривога» та «тривожність» мають різні трактування. Якщо тривога - це тимчасові, епізодичні прояви стурбованості та хвилювання, то тривожність - це більш перманентний та особистісний стан. Тривожність не обмежена певною ситуацією; вона супроводжує людину постійно, у всіх сферах життя. Особистість з вираженою тривожністю тенденційно буде вбачати світ навколо себе як небезпечний та загрозливий для неї як особистості.[1]

У психологічній літературі термін "тривога" має декілька значень. Він може використовуватися для опису певного стану особистості у конкретний момент часу, а також для опису стійкої характеристики особистості загалом.

Таким чином, виділяють ситуаційну тривогу, яка є тимчасовим станом, та особистісну тривогу як постійну рису особистості, що пов'язана з генетично обумовленими властивостями і проявляється у постійно підвищеному рівні емоційного збудження та тривоги. На основі цієї категоризації тривожності Ч. Спілбергера [4] і побудував методику та шкалу рівнів тривожності, які він поділяв на :

Тривогу стан або реактивну тривогу - відображає короткочасну емоційну реакцію, що спричиняється активацією автономної нервової системи.

Тривогу властивість або особистісну тривожність – це складна схильність до реакції тривоги, яка виникає протягом тривалого періоду і формується як характерна особливість під впливом виховання. Тривогу викликають лише ті ситуації, які мають особистісне значення для суб’єкта та відповідають його поточним потребам [18].

Отже, тривога може виявитися як природною реакцією організму на загрозу, де людина прагне зберегти свою фізичну та психологічну цілісність. Також, можуть відбуватися випадки, коли рівень тривоги перевищує рівень загрози, що є неспівмірним.

Переходячи до теоретичних засад, то варто зараз виділити основні найбільш поширені в сфері психології з дослідження та вивчення тривоги та тривожності, найбільш поширеними та розробленими у психології з дослідження тривоги є:

Психоаналітичний підхід Зігмунда Фройда. Уявлення Фройда значно змінювались протягом його діяльності. Згідно з вченням Фройда, певні переживання, що мали місце в житті людини: дії, імпульси, думки або спогади, які породжують сильну тривогу витісняються зі свідомості, а ті сили, які призвели до витіснення того, що сталося з пам'яті, мобілізуються, перешкоджаючи свідомості [2]. Тут діє фізіологічний механізм, близький до механізму «охоронного» гальмування, коли гальмування при надсильному збудженні захищає кору від зайвого перезбудження, і саме тому різкі афективні переживання, болючі та неприйнятні для суб'єкта, активно

витісняються. Коли витіснені ідеї загрожують вирватися на свідомий рівень, можуть знову викликати тривогу, і тому придушуються знову. У результаті людина переживає нескінченний підсвідомий конфлікт. У основі витіснення вирішальне значення має тривога [22]. Тривога - емоційний стан, який схожий на те, що ми переживаємо, коли наражаємося на загрозу ззовні, є функцією «Его», і призначення її в попередженні людини про загрозу, що насувається, яку треба зустріти або уникнути. Тривога дозволяє особистості реагувати у загрозливих ситуаціях адаптивним способом [2].

Тобто він відрізняв страх від тривоги, бо вона (тривога) відноситься до стану людини, яка намагається ігнорувати, витісняти об'єкт. Також варто зазначити, що Зігмунд Фройд поділяв тривогу за двома типами типи: тривогу невротичну та тривогу об'єктивну. Та сама об'єктивна тривога являється реакцією на зовнішню небезпеку, наприклад, на смерть. Він вважав, що така тривога є природньою для нас, «розумною» і виконує ціннісну для нас функцію. Об'єктивна тривога є результатом «прояву інстинкту самозбереження» [28]. Сама по собі така тривога не є клінічною проблемою.

Але, коли тривога перевищує початковий рівень збудження, який спонукає досліджувати небезпеку і готує людину до втечі, вона стає непродуктивною і паралізуючою. Тривога, яка є непропорційною силі загрози або виникає без наявності зовнішньої небезпеки, є ознакою невротичної тривоги.

Таким чином Фройд дійшов висновку, що відбувається процес заміщення, при якому симптом певним чином замінює тривогу. Він вважав, що коли бажання лібідо витісняються, воно перетворюються на тривогу, що призводить до виникнення «вільно плаваючої» тривоги або ж її симптому.

Якщо це все узагальнити, теорія Фройда полягає в тому, що прояви невротичної тривоги завжди є наслідком конфліктів між бажаннями лібідо та вимогами середовища. Тривога, за його думкою, виступає виразником цих конфліктів.

*Теорія Карен Хорні***.** К. Хорні, на відміну Фрейда, не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. У соціокультурній теорії особистості, що розвивається нею, етіологія тривоги полягає у відсутності почуття безпеки в міжособистісних відносинах. Все те, що у відносинах з батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, призводить до базальної тривоги, отже, походження невротичної поведінки слід шукати в порушених відносинах між дитиною та батьком [4]. Теоретик-психоаналітик Карен Хорні відома розробкою однієї з найвідоміших теорій неврозу. Вона вважала, що невроз є наслідком базової тривоги, викликаної міжособистісними стосунками. В своїй теорії Хорні припускала, що стратегії, які використовуються для боротьби з тривогою, можуть бути використані надмірно, змушуючи їх приймати вигляд потреб.

За словами Хорні, базова тривога (і, отже, невроз) може бути результатом різноманітних ситуацій. Вона припустила, що в дитинстві люди часто мають досвід, який сприяє невротизму, зокрема:

- Надмірне захоплення
- Несправедливість і дискримінація
- Ізоляція від інших дітей
- Відсутність поваги до потреб
- Брак керівництва
- Брак тепла
- Надмірний захист
- Батьківські суперечки або ворожнеча вдома
- Занадто багато або занадто мало відповідальності
- Недотримані обіцянки

Невротичні потреби Хорні можна розділити на три великі категорії:

- Потреби, які направляють людину до інших: Ці невротичні потреби спонукають людей шукати підтвердження та прийняття з боку інших. Людей з такими потребами часто описують як нужденних або чіпких, оскільки вони прагнуть схвалення та любові.

- Потреби, які направляють людину від інших: ці невротичні потреби породжують ворожість і антисоціальну поведінку. Цих людей часто описують як холодних, байдужих і відсторонених.
- Потреби, що направляють людину проти інших: ці невротичні потреби призводять до ворожості та потреби контролювати інших людей. Цих людей часто описують як складних, владних і недобрих.

Добре налаштовані люди використовують усі три стратегії подолання (назустріч, убік і проти інших), зміщуючи фокус залежно від внутрішніх і зовнішніх факторів. Отже, що робить ці стратегії подолання невротичними? За словами Хорні, це надмірне використання одного або кількох із цих стилів міжособистісного спілкування.

1. Потреба в любові та схваленні. Хорні назвала першу потребу невротичною потребою в прихильності та схваленні. Ця потреба включає бажання подобатися, подобатися іншим людям і відповідати їхнім очікуванням. Люди з цим типом потреб надзвичайно чутливі до відмови та критики та бояться гніву чи ворожості інших.

2. Потреба в партнері. Друга потреба відома як невротична потреба в партнері, який заволодіє вашим життям. Це передбачає потребу бути зосередженим на партнері. Люди з такою потребою дуже бояться бути покинутими партнером. Часто ці люди надають любові надмірне значення і вірять, що наявність партнера вирішить усі життєві проблеми.

3. Необхідність обмежити своє життя. Третя потреба зосереджена на невротичній потребі обмежити своє життя вузькими рамками. Особи з такою потребою вважають за краще залишатися непомітними і непоміченими. Вони невибагливі і задовольняються малим. Вони уникають бажати матеріальних благ, часто віддаючи власні потреби на другий план і недооцінюючи власні таланти та здібності.

4. Потреба влади. Четверта потреба, описана Хорні, відома як невротична потреба влади. Люди з такою потребою прагнуть влади заради неї самої. Зазвичай вони вихваляють силу, зневажають слабкість і експлуатують

інших людей або домінують над ними. Ці люди бояться особистої обмеженості, безпорадності та неконтрольованих ситуацій.

5. Потреба експлуатувати інших. Люди з невротичною потребою експлуатувати інших дивляться на інших з точки зору того, що можна отримати через спілкування з ними. Люди з такою потребою зазвичай пишаються своєю здатністю експлуатувати інших людей і часто зосереджені на маніпулюванні іншими для досягнення бажаних цілей, включаючи такі речі, як ідеї, влада, гроші або секс.

6. Потреба в престижі. Люди з потребою в престижі цінують себе з точки зору суспільного визнання та визнання. Матеріальні блага, характеристики особистості, професійні досягнення та близькі люди оцінюються на основі цінності престижу. Ці люди часто бояться публічного збентеження та втрати соціального статусу.

7. Потреба в особистому захопленні. Особи з невротичною потребою в особистому захопленні є нарцисами і мають перебільшене самосприйняття. Вони хочуть, щоб ними захоплювалися на основі цього уявного погляду на себе, а не на основі того, якими вони є насправді.

8. Потреба в особистих досягненнях. За словами Хорні, люди змушують себе досягати все більших і більших речей через базову незахищеність. Ці люди бояться невдач і відчувають постійну потребу досягти більше, ніж інші люди, і перевершити навіть свої попередні успіхи.

9. Потреба незалежності. Ця потреба описується як невротична потреба в самодостатності та незалежності. Ці люди демонструють менталітет «одинака», дистанціюючись від інших, щоб уникнути зв’язку або залежності від інших людей.

10. Потреба в досконалості. Люди з невротичною потребою в досконалості і неприступності прагнуть до повної непогрішності. Загальною рисою цієї невротичної потреби є пошук особистих недоліків, щоб швидко змінити або приховати ці уявні недоліки.

Як не дивно, але ці потреби повністю задовільнити не можливо. А, якщо їх (потреби) неможливо задовільнити, то відповідно і позбутися тривожності не можливо повною мірою [4].

Також К. Хорні вводить поняття нормальної тривоги, яка є невідокремленою частиною життя з його непередбачуваними обставинами, такими як смерть або стихійні лиха і т. д. На її думку, невротична тривога не пов'язана з реалістичним поглядом на життя, а виникає через внутрішній конфлікт між залежністю і ворожістю. Основним джерелом небезпеки є вороже ставлення з боку оточуючих.

Сам термін «базова тривога» Карен Хорні використовувала задля позначення тривоги, яка призводить до структурування основних (базових) захистів. Ця форма тривоги є ознакою, яка свідчить про формування самого неврозу.

Сутність ідей Хорні для розуміння природи тривоги полягає в тому, що вона показала, як конфронтуючі властивості особистості стають джерелом невротичного типу тривоги, і, окрім того ж, вона перемістила проблему тривоги в суто психологічний контекст, де узгоджується також і всі інші соціальні аспекти проблеми.

Теорія Е. Фромма. Як описав Фромм, люди страждають від базової тривоги внаслідок людських дилем. Це такі почуття, як самотність, ізольованість і безпритульність, які викликані відокремленістю людини від свого природного світу. Це запускає механізм, спрямований на зменшення дискомфортних відчуттів.

Почуття єдності пояснюється людською потребою вкоріненості та спорідненості. Укоріненість означає бажання, яке спонукає людей заново відкрити себе та знову насолоджуватися життям у світі після тривалого розлучення. Для спорідненості люди прагнуть об'єднатися з іншими через шлюб або встановлення близьких стосунків [3].

Це базується на трьох вимірах: підпорядкуванні, силі та любові. Підкоряючись один одному, групі чи інституції, людина об'єднується зі світом

природи. Щодо досягнення влади, люди стають більш залежними один від одного і менш незалежними. Стосовно потреби трансцендентності Фромм описав її як прагнення людей подолати пасивне та випадкове існування шляхом створення чи знищення життя. Це викликано людьми, яких кидають у світ природи без їхньої згоди. Тому вони виходять за рамки природи, створюючи або руйнуючи її з різних причин [16].

Що стосується почуття ідентичності, то самосвідомість розглядається як зовсім інший об'єкт. Людей ідентифікують за ролями, які вони відіграють у суспільстві. Почуття ідентичності у більшості людей пов’язане з їхньою прив’язаністю до інших або таких інститутів, як релігія, професія, соціальні групи тощо.

Теорія Фромма пов'язана з теорією когнітивної психології. Люди переважно зайняті своїм попереднім досвідом у природному світі. Відчуваючи нове середовище та інформацію, люди повинні модифікувати, доповнювати або змінювати свій попередній досвід. Це контролюється їх розумовою орієнтацією та орієнтацією характеру, яка допомагає їм асимілюватися та пристосуватися до нового середовища.

Наприклад, попередній контакт дитини з маленькими собаками сформував би у дитини думку про те, що собаки маленькі. Якщо дитина зустрічається з великою собакою, вона засвоює цю нову інформацію та змінює попередню інформацію, щоб включити цю нову. Цей перехід включатиме асиміляцію та акомодацію.

Асиміляція – це поглинання нового досвіду в раніше існуючий, тоді як акомодація змінює або змінює попередній досвід у світлі нового середовища.

Крім того, теорії гуманістичної психології Маслоу та Роджера пов’язані з теорією Фромма. Ці теорії складаються з людських потреб, які контролюють людське існування. Згідно з теорією Фромма, людські потреби включають вкоріненість, спорідненість, трансцендентність та ідентичність. Тези стосуються теорії Маслоу, особливо соціальних потреб [24]. Вони більше

зосереджуються на стосунках, почутті приналежності, любові та прихильності в соціальних установах, переважно сім’ях.

Таким чином, ядром концепту тривоги Э. Фромма виступає ідеєю межличностных відносин, що робить його родственным концептам тревоги К. Хорни, Г.С. Саллівана, Р. Лейнга. Отличает концепт тревоги Э. Фромма периферія концепту тривоги як ідеї тривоги, що викликана самотністю та відірваністю від корней, а також тривоги, що викликається внутрішньою силою світу (садомазохізм) і відчужуючих капіталістичних відносин (обезличенный автоматизм). Він також у рамках своєї теорії вводить поняття «природні соціальні зв'язки», що відображають зв'язок індивіда зі світом через первинні зв'язки, характерні для первісного суспільства [4,23]. З переходом нас до капіталізму ці первинні зв'язки розриваються, і індивід стає відірваним від природи та людей. Це призводить до виникнення глибокого почуття невпевненості, безсилля, сумнівів, самотності та тривожності.

Ч. Спілбергер розглядає поняття "тривога" як маюче суттєву різницю, що призводить до різних тлумачень дослідниками, хоча вони можуть мати взаємозв'язок. Він вказує на те, що у понятті тривоги можна виділити декілька аспектів, таких як особистісна властивість та психічний стан [32].

У випадку, де тривожність (як особистісна риса) означає сформовану схильність людини до реагування на загрози для свого "Я" у різних ситуаціях, що викликає збільшення рівня тривоги.

В іншому випадку (реактивному варіанті тривоги), це поняття використовується для пояснення неприємних емоційних станів, які проявляються як суб'єктивні відчуття напруги та очікування негативних наслідків. Цей стан виникає в умовах загрози, невизначеності або небезпеки, частіше за все викликаний неусвідомленістю джерела небезпеки [21].

Стійку тривожність у конкретних ситуаціях часто розглядають як особистісну рису, пов'язану з індивідуальною особливістю людини («особистісна тривожність»). Це відображає стійку схильність особистості до

реагування на різноманітні ситуації, розглядаючи їх як потенційно загрозливі і відповідаючи на це з певною тривогою.

Ситуативну тривожність, названу також ситуативною, характеризують за емоційними проявами: занепокоєнням, напруженістю, нервозністю, шоком. Цей стан є реакцією на ситуації стресу та може відрізнятися за ступенем інтенсивності та динаміки з часом [22].

Отже, тривожність представляє собою стан психіки, який може виникати внаслідок можливих негараздів, несподіваності, змін у звичному середовищі та режимі діяльності, а також затримки у задоволенні бажань та приємних вражень. Цей стан проявляється у відчуттях з особливим характером, таких як хвилювання, тривога, порушення спокою та інші [16].

1.2. Поняття соціальної підтримки: теоретичні підходи та компоненти (категоризація)

Будь-яка важка життєва та критична ситуація так чи інакше включає соціальні умови, в яких і розгортається сам процес владнання особистості, а також її соціальне оточення, до якого особа може звернутися за задоволенням своїх базових потреб. Виходячи з цього вивчення стратегії соціальної підтримки особистості, на наш погляд, є однією з центральних проблем у психології, розробка якої важлива для розуміння механізмів соціально-орієнтованих форм копінгу та ролі соціального оточення особистості в ефективному подоланні важких життєвих ситуацій, які спонукають розвиток тривоги.

Нечисленні роботи у цьому напрямі показують, що соціальна підтримка розуміється як спосіб задоволення базових потреб у безпеці та підтримці з боку інших (ближніх), подолання, пов'язаний із соціальними контактами та зверненням до інших людей по допомогу.

Аналіз зарубіжних досліджень з питань соціальної підтримки показує, що основна увага приділяється вивченню соціального оточення індивіда та усвідомленню специфіки цієї допомоги. Розуміння стратегії соціальної

підтримки пов'язана з розпливчастим тлумаченням форми підтримки та її ефективності.

Наприклад, Р. Лазарус та С. Фолкман визначили шкалу пошуку соціальної підтримки, що означає звернення за інформацією, емоціями та дієвою допомогою. Н.С. Бендлер та Д.А. Паркер представив стратегію соціального відволікання, що характеризується бажанням побути зі знайомими та близькими людьми. За його словами, звернення за соціальною підтримкою включає спілкування з членами сім'ї, звернення за порадою та допомогою, спілкування з друзями, а також консультації з психотерапевтами та чиновниками. Хоббфолл вірить у дві копінг стратегії, з використанням соціальної підтримки: «встановлення соціального контакту» як загальне бажання, що міститься у соціальному контакті; пошук допомоги та співчуття у знайомому оточенні.

Стосовно самого явища, феномену «соціальна підтримка» досі тривають дискусії вчених. Найбільш прийнятним є визначення соціальної підтримки як трансакційного комунікативного процесу, що містить вербальну та/або невербальну комунікації, які спрямовані на обмін фізичними та психологічними ресурсами, призначеними для підвищення благополуччя одержувача, поліпшення його почуття стосовно власних можливостей, компетенцій, підтвердження належності до мережі відносин, які створюють буфер проти негативного впливу стресових обставин [39].

Аналіз досліджень показує, що проблема важливості соціальної підтримки особистості під час війни привертає увагу психологів, психотерапевтів, психіатрів, спеціалістів соціальних служб, педагогів, та ін. Зарубіжні вчені К. Бернелл, Т. Кін, Е. МакДжордж, Е. Наззал, Д. Перлман, Л. Пеплау, М. Стенкамп і В. Шленгер, Н. Хант та ін. В українській психологічній науці питанням соціальної підтримки особистості в кризових ситуаціях приділяють увагу В. Горбунова, Л. Царенко, Т. Титаренко, О. Турініної [26, 27, 28]

С. Кобб у своєму визначенні соціальної підтримки, який вважає, що підтримка існує тільки, якщо її джерелом є особисті стосунки, які самі по собі несуть підтримуючий сенс, і акцентує важливість «суб'єктивного відчуття людини», що породжується самою наявністю мережі відносин; яке «змушує суб’єкта вірити, що про нього турбуються, люблять, шанують і цінують, і що він належить до мережі відносин і взаємних зобов'язань»[30].

Дослідникам вдалося дійти згоди щодо складності соціальної підтримки, яка постає як багаторівневий конструкт, який має три виміри: функціональний, структурний, оціночний. Тому соціальну підтримку можна тлумачити з таких позицій (відповідно до трьох вимірів): ресурси оточення, конкретні акти соціальної підтримки та оцінка соціальної підтримки. Відповідно ці конструкти відносяться до мережі осіб, які надають допомогу (структурний вимір); до конкретних видів допомоги (функціональний вимір) і до оцінювання цих ресурсів особою, яка отримує підтримку і перебуває в центрі цієї мережі (оціночний вимір).

Є підтвердження, що саме оціночний вимір включено до структури формування особистісної ідентичності. Саме у цьому вимірі людина будує причинно-наслідкові зв’язки між своїми особистісними якостями, собою та соціальним прийняттям та підтримкою.

У сучасній науці всебічно підкреслюється вплив соціальної підтримки на особистість, у тому числі в умовах війни. С. Коен, Т. Уіллс зазначають, що люди, які мають більшу соціальну підтримку і відчувають, що така підтримка їм доступна, тим самим покриваючи свої базові потреби. - менше реагують на стресові фактори або мають краще психічне здоров’я [18]. Ф. Алфасс, Н. Лонг, Дж. Блейкі підкреслюють важливість взаємозв’язку між соціальною підтримкою та результатами травми різних травмованих груп [19]. Професор психіатрії та поведінкової нейронауки Маргарет МакКінон стверджує, що соціальна підтримка українців має вирішальне значення для запобігання навіть посттравматичних стресових розладів [32].

Ряд дослідників доводять, що соціальна підтримка виконує функцію буфера між стресом і його руйнівними наслідками. Це допомагає зменшити вплив шкідливих переживань на особистість і отримати цінні ресурси для подолання стресу [19]. Інші дослідники вважають це важливою стратегією допомоги людям впоратися з травматичним досвідом. Вони довели, що ефективна соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів благополуччя людини, позитивно впливає на її здоров'я та сприяє профілактиці стресу [19].

Низка зарубіжних дослідників доводить, що соціальна підтримка ветеранів війни у В'єтнамі діє як захисний фактор як після 20 років, так і після 40 років [19]. Е. МакДжордж, В. Самтер, Б. Феng звертають увагу, що студенти, які отримали емоційна підтримка та психологічна допомога в перші два тижні після теракту 11 вересня 2001 року в Сполучених Штатах мали менше симптомів депресії, ніж ті, хто її не отримував [18]. На її актуальність вказує Е. Дуру, який на основі власних досліджень демонструє наявність зв'язку між низькою соціальною підтримкою та проблемами психічного здоров'я [24]. Позитивний вплив соціальної підтримки та стосунків відзначають також Ф. Наззал, О. Круз, Е. Нето, Д. Перлман, Л. Пеплау. Вони стверджують, що студенти, які мають соціальну підтримку та соціальну взаємодію після війни, відчувають менше тривоги, депресії та почуття самотності [7;8].

Тому можна стверджувати, що соціальна підтримка є багатовимірним і динамічним явищем. Вона відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я людей під час війни. Її ефективність безпосередньо залежить від самоджерела, типу підтримки, часу надання, існуючих потреб у ній та рівня розвитку людини або соціального зв'язку.

Вивчення особливостей соціальної підтримки особистості в умовах війни є досить складним процесом психологічного дослідження як за формою проведення, так і в контексті наукового осмислення проблеми психології особистості, соціальної , військова та кризова психологія.

Фахівці з психічного здоров'я трактують соціальну підтримку як закриття питань базових соціальних потреб, щоб допомогти людям подолати стрес та інші тривожні фактори [13]. Це визначення містить низку важливих структурних компонентів. Таким чином соціальна підтримка особистості може бути емоційною (підтримка, заохочення), інформаційною (інформування про можливу допомогу, поради, критина на благо, поради тощо), груповою (залучення до різноманітних заходів, розділення спільного часу разом, базовий безтурботно проведевний час разом тощо); інструментальні (прикладна допомога, підтримка у вирішенні проблем, пропонування своїх «функцій» задля вирішення проблем або підтримки) [19, 4]. Соціальна підтримка може надходити від членів родини, друзів, колег, сусідів, організацій, територіальних громад, держав тощо. Д. Якобсон підкреслює, що типи необхідної підтримки постійно змінюються разом зі зміною характеру та оцінки проблеми [31].

Аналіз наукових джерел вказує на різноманіття бачень дослідників і практиків щодо досліджуваної проблеми та виявляє певні її особливості. Загалом, С.Коен вважає це соціальною мережею для надання психологічних і матеріальних ресурсів для підтримки здатності людини справлятися зі стресом.

С. Мейес, Т. ван. Елдерен (Thérèse van Elderen) зазначають, що саме стабільна соціальна підтримка має ефект «амортизації або буфера» [34]. А з точки зору антропології, А. Альмедом розуміє соціальну підтримку під час війни як підтримку, спрямовану на попередження або втручання. Він зосереджується на важливості того, хто і кому надає підтримку, з яких питань, коли та на якому рівні [33].

Крім того, аналітичний центр Cedos провів дослідження «Перші дні повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії» з метою встановлення особливостей впливу війни на мирне населення. За результатами опитування встановлено, що більшість громадян у перші дні війни поставили собі за пріоритет повідомити рідних і близьких про її початок і переконатися,

що вони в умовній безпеці. Ряд піддослідних відзначили, що «цілий день не випускали телефон з рук» і постійно були з ними на зв'язку, прагнули обмінятися новинами, корисною інформацією, надавали один одному емоційну підтримку [27]. Це доказ того, що соціальна підтримка зменшує почуття тривоги та самої трвожності та діє як ресурс у критично обмежених обставинах.

Водночас опитування аналітичного центру Cedos свідчать і про зворотний бік соціальної підтримки. Серед респондентів траплялися ситуації погіршення стосунків та виникнення чи загострення конфліктів з родичами та близькими особами, які проживають разом. Найчастіше такі стосунки виникали через загальну напруженість та погіршення емоційного стану, пов'язаного з війною, а також через різницю у поглядах на питання безпеки між респондентами та їхніми родичами та близькими людьми [33].

Викликає інтерес також бачення соціальної підтримки Ю. Сноубара. Результати його дослідження показують, що студенти, які були свідками війни, здебільшого звертаються за допомогою до рідних [36]. У стресових ситуаціях іноземні студенти найчастіше шукають соціальної підтримки в сім'ї, друзів або інших людей, які надають її, перш ніж звернутися за професійною допомогою для подолання проблем [31].

Міністерство культури та інформаційної політики започаткувало новий проект «Єдина платформа культури та медіа під час війни», щоб привернути увагу світу до війни в Україні та консолідувати міжнародну спільноту у протидії російській агресії, висвітлюємо актуальне інформацію про знищення культурної спадщини України, надають корисні ресурси для вивчення української мови, протидіють дезінформації та демонструють креативність під час війни [32]. Цей проект на державному рівні передбачає масштабну та потужну соціальну підтримку, підтримує українську мову, культуру, традиції українського народу, що зміцнює віру громадян у себе та власні можливості, віру у сили сім'я, її цінності, багатогранність української нації, вміння підтримувати один одного та долати труднощі.

1.3. Вплив соціальної підтримки

У відповідь на обмежену ієрархію Маслоу Манфред Макс-Ніф створив свою модель «шкалу людського розвитку», маючи на меті побудувати теорію людських потреб для розвитку. Для Макса-Ніфа «фундаментальні людські потреби обмежені, нечисленні та піддаються класифікації та однакові в усіх культурах і в усі історичні періоди». Що змінюється як з часом, так і через культуру, так це спосіб або засоби, за допомогою яких задовольняються потреби» (Макс-Ніф, 1991). Ідентифіковано дев'ять фундаментальних потреб: існування, захист, любов, розуміння, причетність, відпочинок (leisure), творчість, ідентичність та свобода). Хоча між Максом-Ніфом і Маслоу існує певне збігання щодо категорій потреб (наприклад, існування нагадує фізіологічні потреби, захист схожий на безпеку, а причетність пов’язана з приналежністю), Макс-Ніф відкидає ієрархічний принцип і вважає, що « немає фіксованого порядку пріоритету в актуалізації потреб (що потреба А, наприклад, може бути задоволена лише після задоволення потреби Б)» (Max-Neef, 1991:49).

Якщо виокремлювати та утотожнювати психологічні/емоційні потреби, то зазвичай існує 4 основних категорій емоційних потреб людини, деякі з яких особливо важливі в дитинстві [33]:

1.Прихильність та безпека: важливо, щоб ми мали тісний емоційний зв'язок з іншими, щоб ми могли відчувати інших у безпеці, стабільності, увазі, любові та прийнятті, щоб дитина піклувалася про себе та піклувалася про довіреного дорослого, який забезпечує безпечне середовище для життя, зростання та розвитку.

2. Незалежність, компетентність та ідентичність: ми повинні усвідомлювати, що робить нас такими, якими ми є, і що ми робимо добре. Діти повинні мати безпечне середовище, де вони можуть досліджувати та пізнавати світ. Щоб розвинути сильне почуття ідентичності, їм потрібно оцінити, хто вони, як люди і на що вони здатні.

3. Свобода висловлювати свої важливі потреби та емоції. Діти повинні відчувати емоційний зв'язок з іншими та мати можливість ділитися своїм досвідом, думками та почуттями з іншими.

4. Спонтанність, веселощі та ігри. Важливо, щоб дитина спонтанно вивчала та розуміла свої думки і почуття, не дотримуючись строгих і гнітючих правил.

Варто зазначити, що задоволення основних психологічних/емоційних потреб важливо не тільки в дитинстві, але і в дорослому віці. Це робить нас щасливими і дозволяє нам жити повноцінним життям і насолоджуватися ним.

Феномен соціальної підтримки як комунікація, що спрямована на обмін фізичними та психологічними ресурсами, призначеними для підвищення благополуччя одержувача, поліпшення його почуття стосовно власних можливостей, компетенцій, підтвердження належності до мережі відносин, які створюють буфер проти негативного впливу стресових обставин, покриває такі базові емоційній потреби, як потреба в безпеці.

Таким чином соціальна підтримка особистості задовільняє наші базові емоційні психологічні потреби, які ми поділили на емоційні (потреба у емоційності, відчутті були любимим, тощо), інформаційною (поради, інформування про можливу допомогу, критина на благо, поради тощо), груповою або ще розважальною (залучення до різноманітних заходів, розділення спільного часу разом, базовий безтурботно проведевний час разом тощо); інструментальні (прикладна допомога, підтримка у вирішенні проблем, пропонування своїх «функцій» задля вирішення проблем або підтримки) [19, 4].

Як вже раніше зазначали, що соціальна підтримка демонструє ефект «буферу» і є одним із стилів стратегії подолання тривожної поведінки.

Значну роль у соціальній підтримці особистості під час складних життєвих ситуацій відіграє сім’я та близьке оточення особистості в загальному, які допомагають людині ефективно подолати травмуючі події, надають емоційну підтримку, сприяють зниженню тривожності, проявляють

турботу, яка виступає в якості допоміжного ресурсу в критичних ситуаціях в умовах війни.

Визначено, що соціальна підтримка особистості в умовах війни також сприяє збереженню цілісності особистості, її адаптації в суспільство за незвичайних умов життя, сприяє особистісному зростанню та самореалізації [32]. Також варто зазначити, що соціальна підтримка має масштабний характер, підвищує стійкість до відновлення, виступає мірилом психічного здоров'я, дієвим принципом втручань на ранніх і середньострокових стадіях після травми, запобігає зростанню тривожності.

Крім того, існує тісний зв'язок між уявною соціальною підтримкою та самоконтролем. Соціальна підтримка, як зовнішній фактор, може забезпечити когнітивні ресурси, необхідні для самоконтролю, що, у свою чергу, підвищує рівень самоконтролю [31]. Крім того, модель буферного ефекту соціальної підтримки передбачає, що соціальна підтримка може буферизувати вплив негативних життєвих подій на людей на основі внутрішньої когнітивної системи, таким чином сприяючи психічному здоров'ю людей та зменшенню тривожності [12, 25]. У цьому процесі самоконтроль є важливим фактором підтримки когнітивної системи, який може стримувати імпульсивні реакції та гарантувати, що когнітивний процес відповідає поставленим цілям [13].

Висновки до розділу 1

У процесі теоретичного аналізу досліджень було розглянуто існуючі теоретично-методологічні засади дослідження феномену тривоги, було докладно досліджено основні психологічні потреба для нормального буття особистості, природу особливості надання соціальної підтримки та як вона впливає на задоволення потреб та відповідно як вона нормалізує рівень тривоги особистостям умовах кризових ситуацій.

Додатково виявили природу тривоги та тривожності, розмежували ці два терміни. Спілберг виділяє два поняття, дві форми тривожності – тривога як стан та як властивість Розподіл тривожності на ситуативну і особистісну

міцно увійшов у психологічний побут і став дуже зручним у теорії, а й у діагностичної та експериментальної практиці. Аналогічним чином розрізняється тривога і тривожність, як і було показано вище, з тією різницею, що вона розглядається як риса характеру. Ситуативна тривога (тривога) конгруентна тимчасового емоційного стану, викликаного дією чинників, містять індивіда реальну чи уявну небезпеку. Особистісна тривога (тривожність) відображає досить стабільну індивідуальну властивість, що визначається тенденцією суб'єкта сприймати загрозу власної особистості та готовністю реагувати на це підвищенням ситуативної тривоги в умовах навіть невеликої небезпеки чи напруги. Інакше висловлюючись, тривожність як властивість визначає щодо стійкі індивідуальні відмінності схильності індивіда відчувати стан тривоги. Життєвий досвід людини, що фіксує частоту і інтенсивність станів тривоги, що відчуваються, безпосередньо впливає на формування тривожності як риси особистості; Розмежовуючи ці терміни, соціальна підтримка впливає на реактивну тривогу, адже вона має зовнішні причини. Спираючись на різні дослідження, висвітлено важливість сім'ї та близького оточення в наданні емоційної підтримки та забезпеченні ресурсів для подолання травмуючих подій. Стабільність соціальної підтримки також сприяє збереженню цілісності та адаптації особистості в умовах війни, сприяє особистісному зростанню та самореалізації. Важливим уточненням для розуміння позитивного впливу соціальної підтримки є саме відчуття та усвідомленням суб’єктом задоволення своїх потреб .

Встановлено, що соціальна підтримка є взаємним процесом обміну ресурсами, який здійснюється через взаємодію та стосунки. Ці стосунки, характеризуючись взаємністю і прихильністю, сприяють розвитку комунікативних навичок і підвищують здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

РОЗДІЛ 2.
ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ РІВНІВ ТРИВОГИ ВІД ВІДЧУТТЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІТРИМКИ В КОНТЕКСТІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Структура дослідження та характеристика досліджуваної вибірки

У рамках емпіричного дослідження перед нами стоять дві наступні задачі:

1. Виявити статистичні зв’язки між оціночним компонентом соціальної підтримки та видами тривоги, і як наслідок виявлення та фіксація рівнів тривоги у респондентів, у період кризової ситуації, спричиненої війною.
2. Визначити зв'язок характеру впливу соціальної підтримки на зміни в рівні тривоги у осіб, в період кризової ситуації.

Гіпотеза дослідження: соціальна підтримка, як ресурс задоволення базових психологічних потреб у підтримки, негативно корелюватиме з підвищеним рівнем тривоги. У контексті гіпотези ми очікуємо підтвердити негативну кореляцію між задовільненям соціальних потреб у вигляді соціальної підтримки та тривоги.

Вибірка набиралася шляхов анонімного онлайн опитування. Загальна кількість респондентів сягає 62 осіб. Вік респонденів варіюється від категоріїї «до 18 років» до категорії «35+».В ході підготовки було опитано осіб різного віку, статі та місцезнаходження (за кордоном та в Україні).

До першої вікової категорії «до 18 років» відноситься вісім (8) чоловіків та вісім (8) дівчат респондентів, вікова категорія «від 19 до 25» становить тринадцять (13) респондентів дівчат та одинадцять (11) чоловічої, вісім (8) осіб жіночої статі пройшли анкетування з вікової категоорії «26-34», та дев’ять(9) респонденток з віковою категорією «35+» з п’ятьма (5) респондентами чоловіками.

2.2 Методичний інструментарій дослідження

Відповідно до поставлених завдань у роботі застосовувалися такі методи дослідження:

а) *емпіричні:* Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) та власний опитувальник «Суб'єктина оцінка соціальної підтримки»

б) *математично-статистичної обробки даних:* первинні описові статистики (сума, середній бал, медіана, стандартне відхилення, мінімум, максимум); кореляційний аналіз за методом Спірмена, аналіз надійності Кронбаха, Т-тест Мана Уітні.

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програмного забезпечення Jamovi Version 2.3.26.0, що забезпечує виконання загальноприйнятих одномірних статистик і багатомірних математично-статистичних методів.

Методика опитувальник рівні шкали тривоги Спілберга, що були обрана для даного дослідження, була використані в україномовному варіанті. Україномовні варіанти необхідних шкал не було офіційно адаптована українською мовою і в роботі були використані варіанти перекладу, які найбільш використані в наукових дослідженнях в Україні на сьогоднішній день. Методика була розроблена в 1970 році. Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини), яка була розроблена Ч. Д. Спілбергером.

Завдяки своїй відносній простоті та ефективності шкала Спілбергера широко використовується в клінічній практиці для різних цілей, включаючи визначення ступеня вираженості тривоги та динамічну оцінку стану пацієнта.

В рамках цього тесту було створено 2 підшкали. Перша шкала тривоги (ситуативна тривога) була розроблена шляхом вимірювання того, як респонденти відчувають себе "зараз", використовуючи суб'єктивні відчуття

страху, напруги, нервозності, тривоги та збудження у вегетативній нервовій системі.

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, тривожністю, упередженими уявленнями, натягнутістю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, інтенсивність і динамізм якої може змінюватися з часом.

По-друге, шкала особистої тривожності оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння і її почуття/стану спокою, впевненості і захищеності.

Особистісна тривога розуміється як стійка особистісна характеристика, що відображає тривожні тенденції суб'єкта, що припускає, що він сприймає досить широке "віяло" ситуацій як загрозливі і схильний реагувати на кожну з них певним чином.

Особистісна тривога- це конституціональна межа, що визначає схильність сприймати загрози в широкому спектрі ситуацій. При високому рівні особистісної тривоги кожна з цих ситуацій є стресовою для індивіда і викликає у нього помітне занепокоєння.

Як властивість, особистісна тривога активізується, коли певні стимули сприймаються людиною як небезпечні (в тому числі для самооцінки, самоповаги). Люди, які належать до категорії дуже тривожних, схильні розпізнавати загрози для самооцінки і життєво важливих функцій в широкому спектрі ситуацій і реагувати на дуже виражені тривожні стани.

Якщо STAI показує високий показник особистісної тривоги респондента, це дає підставу припустити, що він відчуває стан тривоги в різних звичайних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо корелює з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними розладами.

Варто також зазначити, що Реактивна(ситуативна) тривога – це короткотривале явище. Питання були подані з уточненням «На даний момент я…», тобто результати та цією шкалою вказують нам як саме почувається особа на момент проходження опитувальника.

Теоретичною основою для *конструювання авторського опитувальника «Оцінка якості соціальної підтримки»* були теоретичні засади Коена на структурування соціальної підтримки на основні психологічні емоційні потреби, таким чином ми виділили 4 шкали підримки відповідно:

- Інструментальна підтримка – тобто потреба в прикладній допомозі, допомога у наданні власних послуг.
- Інформативна підтримка – підтримка, яка базується на потребі звернутися за порадою, підтримка у вигляді критики або надання власних прикладів свого досвіду для того, хто це потребує.
- Емоційна підтримка – підтримка, яка основується на потребі в емпатії, турботи, прояву любові, розуміння та тепла.
- Групова або Розважальна підтримка – відштовхується від базових потреб мати з ким провести вільно, радісно та безтурботно час.

На кожну шкалу ми створи по 3 питання сформульовані з метою отримати суб'єктивної оцінки сприйняття задоволеності психологічних потреб підтримки та безпеки з боку оточення.

Всі питання передбачають закриті варіанти відповідей задля легшої та чіткої обробки.

Таким чином на першу шкалу «Інструментальної підтримки» ми розробили такі питання:

«Чи є у вас хтось, хто прагне захистити вас від неприємностей?»

«Чи є у вашому житті людина, яка дбає про вашу безпеку?»

«Чи знаєте ви когось, на кого завжди можете розраховувати в складних ситуаціях?»

На інформаційну підтримку ми створили питання з акцентом виявлення у респондентів наявності людей, до яких вони можуть звернутись за порадою:

«Чи знаєте ви когось, хто надає вам конструктивну критику для вашого розвитку?»

« Як Ви думаєте, чи є у вас людина, яка прагне допомогти вам знайти рішення до проблем?»

«Чи є у Вас в оточенні авторитетна для Вас людина, до якої Ви б пішли за порадою?»

Шкала «Емоційної підтримки» в нас мала питання з акцентом на виявлення нестачі або наявності осіб для закриття емоційних потреб:

«Чи є у Вас когось, хто розуміє та поділяє Ваші почуття та емоції?»

«Чи є у Вас хтось, хто виявляє співчуття, коли ви переживаєте стресову ситуацію?»

«Чи знаєте Ви когось, хто просто послухає Вас, коли Вам це потрібно?»

І остання шкала «Групової (Розважальної) підтримки» містить в собі питання націлені на дослідження наявності в особи безтурботної та радісної, веселої сторони підтримки зі сторони оточуючих:

«Чи вважаєте Ви, що у Вас є людина, з якою Вам завжди цікаво проводити час?»

«Чи є у Вас хтось, з ким Ви можете відволіктися від повсякдення і насолодитися моментом разом?»

«Чи вважаєте Ви, що у вас є особа, яка може зробити Ваш час разом веселим і безтурботним?»

Перевірка надійності авторського опитувальника «Суб'єктивної оцінки Соціальної підтримки» за внутрішньою узгодженістю показало наступне: Альфа Кронбаха складає 0,858, що свідчить про високу внутрішню узгодженість, Омега Макдональдса – 0,868, що свідчить про високу надійність і внутрішню узгодженість. (результати наведені в таблиці 2.1)

Таблиця 2.1

Аналіз надійності

Статистики надежности весов

	Кронбах α	Макдональдс ω
шкала	0.858	0.868

[3]

Отримані результати повинні бути визнані достовірними, що дозволяє зробити надійні висновки за результатами дослідження.

Високі значення цих коефіцієнтів підвищують довіру до результатів і дозволяють робити більш обґрунтовані висновки на основі отриманих даних.

Для уточнювання точності задоволення та сприйняття наданої особі підтримки від її оточуючих, було додано декілька уточнюючих запитань про збереженість контактів та рівень близькості їх. Перше питання мало закриті та два варіанти відповіді: «так» або «ні», проте друге питання вже вимірювалсь в 4х бальні шкалі від «не близькі» до «дуже близькі».

«Чи збереглися у Вас зв'язки з рідними чи друзями?» (Варіанти відповіді: Так / Ні)

«На скільки ви вважаєте близькими свої відносини з рідними людьми (родиною, друзями) на даний момент?» (Варіанти відповіді: Не близькі / Трохи близькі / Достаньо близькі / Дуже близькі)

Додаткові питання в анкетування, окрім демографічних були питання про наявність роботи та оцінку власної адаптації до почного місця перебування:

«На скільки Ви вважаєте себе адаптованим(ою) до вашого поточного місця проживання?» (Варіанти відповіді: Неадаптований / Трохи адаптований / Добре адаптований / Дуже адаптований)

«Ви зараз працюєте? (маєте роботу?)» (Варіанти відповіді: Так / Ні)

Висновки до розділу 2

Отже, нами було сформовано методологічну та організаційну модель дослідження особливостей тривоги залежно від соціальної підтримки, а також було обґрунтовано доцільність використання обраних методик.

Даний розділ описує план подальшого дослідження. Для проведення було обрано методику Спілбергера на вимірювання рівня тривоги та було створено власний опитувальний на оцінку респондентом якості соціальної підтримки, яка має на меті оцінити соціальну підтримку за її складовими, які ми виокремили відштовхуючись від теорії Коена. Складові соціальної підтримки було поділено на інструментальну, інформаційну, емоційну та розважальну підтримку. Кожна з цих складових, якщо вона наявна, закриває основні базові потреби особистості.

Дослідження проходитиме в три етапи, де перший складається з основних питань для виявлення демографічних факторів нашої виборки, другий етап – методика на рівень тривоги Спілбергера, а третій етап закінчується авторською методикою «суб'єктивної оцінки соціальної підтримки».

Наступним кроком буде інтерпретація отриманих результатів, буде визначено рівні тривоги (особистісної та реактивно) та виявимо якість соціальної підтримки, тобто кількість наявних складових соціальної підтримки відповідно.

Останнім етапом буде аналіз результатів методом кореляційного аналізу, щоб виявити та підтвердити обернений зв'язок між тривогою та соціальної підтримкою, також виявити з якими складовими обернена кореляція сильна та значуща, за допомогою непараметричного статистичного критерія Манна-Уітні виявити чи є різниця за рівнями тривоги та якістю соціальної підтримки у осіб за кордоном.

РОЗДІЛ 3.
АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ З ЯКІСТЮ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

3.1. Особливості вираженості тривожності

Аналіз отриманих результатів варто почати зі вказання тієї обставини, що середні значення, отримані в результаті первинної статистичної обробки, були центровані навколо середніх значень досліджуваного (середні значення кожної шкали спостереження ділиться на середнє значення всіх відповідей за цим спостереженням).

Таке центрування дозволить нам зрозуміти не тільки бали досліджуваних за шкалами, але і пріоритетність одних шкал у порівнянні з іншими для досліджуваних.

Першим етапом розглянемо статистичні дані за методикою Спілбергера на рівень тривоги, які продемонстровані в табл.1.

Таблиця 3.1

Первинні описові статистики за методикою Спілбергера

Види тривоги		середнє	стандартне відхилення	мінімум	максимум	медіана
Реактивна Тривога	За кордоном	51.0	3.7	25.0	77.0	49.0
	В Україні	47.0	4.0	23.0	71.0	49.5
Особистісна тривога	За кордоном	50.5	1.4	30.0	74.0	50.0
	В Україні	49.0	3.1	27.0	71.0	49.5

Першим етапом ми розділили вибірку за поточним місцезнаходженням: група за кордоном та група в Україні Одразу можна відмітити, що середні показники в кожній із груп за Особистісною та Реактивною тривогами вказують на високі бали за рівнем (>45, за методикою Спілбергера). Можемо побачити, що у більшості респондентів, наявні високі рівні Особистісної

Тривоги та Реактивною Тривоги, у групи за кордоном рівень особистісної та реактивної тривоги на незначну кількість вищі за групу в Україні.

Наступним етапом було ранжування респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривоги по методиці Спілбергера, що допомогло нам виявити кількісне співвідношення респондентів з трьома рівнями тривоги. В таблиці 3.2 можемо побачити, що лише 2 особи з вибірки у 62 особи, має низький рівень особистісної тривоги. Це свідчить про високу травмованість вибірки.

Таблиця 3.2

Порівняльна таблиця кількості осіб за рівнями та видами тривоги

Вид Тривоги	Рівень тривоги (бал)		
	Низький (<30)	Помірний (31-45)	Високий (45<)
Особистісна	2	21	39
Реактивна	3	20	39

Можна відмітити певну тенденцію, що у осіб з високим рівнем особистісної тривоги рівень реактивної відповідно теж більший. Це говорить нам про те, що особи з тривалою та властивою їм тривожність набагато гостріше реагують на будь-які зовнішні потенціальні фактори стресу.

3.2. Особливості задоволення потреби у соціальній підтримці

Наведемо таблицю 3.3 з даними авторського опитувальника “Суб’єктивної оцінки соціальної підтримки”. На цьому етапі для описової статистики ми вибірку поділили на три групи за рівнями тривоги, відштовхуючись від результатів попередньої методики Спілбергера. Мінімальний бал за авторською методикою сягає 12ти, коли максимальний 24.

Таблиця 3.3

Описові статистики за авторським опитувальником «Суб'єктивна оцінка соціально підтримки»

Рівні тривожності	Види тривоги	Описові статистики за оцінкою соціальної підтримки				
		середнє	стандартне відхилення	мінімум	максимум	медіана
Низький рівень	Реактивна	23.5	0.707	23	24	23.5
	Особистісна	24.0	0,699	23	24	24
Помірний рівень	Реактивна	20.5	2.32	16	22	21.0
	Особистісна	19.3	1.98	15	21	19
Високий рівень	Реактивна	15.6	2.8	13	18	15.0
	Особистісна	14.1	2.96	13	16	14

Можемо відмітити, що у осіб з низьким рівнем як реактивної, так і особистісної тривоги набагато більш виражена форма соціальної підтримки, про це нам говорять високі бали за нашою авторською методикою оцінки соціальної підтримки – 24.

Відповідно група з помірним рівнем особистісної та реактивної тривоги мають меншу кількість балів, а група з високим рівнем тривоги мають найменші показники, що говорять нам про те, що чим менша якість соціальної підтримки, тобто чим менше складових соціальної підтримки доступних у особи, тим вищий в неї буде рівень особистісної тривоги та реактивної відповідно.

Наступним кроком буде аналіз статистичних даних за опитувальником по оцінці соціальної підтримки, проте в цей раз вибірку ми розподілили за їх актуальним місцезнаходженням. Таким чином ми розділили вибірку на групу за кордоном та групу в Україні.

Таблиця 3.4

Описові статистики за авторським опитувальником «Суб'єктивної оцінки соціально підтримки» для груп за місцем перебування

Місце перебування	Описові статистики за оцінкою соціальної підтримки				
	середнє	стандартне відхилення	мінімум	максимум	медіана
За кордоном	17.8	2.53	14	24	18
В Україні	18.5	3.38	13	24	18.5

Значної різниці між двома групами ми не відмітили. Група за кордоном має на 0.7 бали менше середнє значення за групу в Україні, проте це не суттєва різниця. Такі результати говорять нам, що особи за кордоном мають не значно менше наявних складових соціальної підтримки в порівнянні з групою в Україні. Це можна пояснити тим, що група за кордоном перебуває в оточенні іншої культури та людей, що викликає труднощі в комунікації та збереженні старих контактів.

3.3. Відмінності тривоги та суб'єктивної оцінки соціальної підтримки залежно від місця перебування в умовах війни

Наступним кроком було порівняння груп за їх місцем перебування по шкалам особистісної тривоги, реактивної тривоги та соціальної підтримки. Результати порівняння за критерієм U-Манна Уїтні представлено у таблиці 3.5.

Результати показують, що рівні особистісної та реактивної тривоги, а також соціальної підтримки не відрізняються статистично значущо між людьми, які перебувають за кордоном, і людьми, які перебувають в Україні. Про це нам говорить p-value , яке в кожній зі шкал більше за 0.05.

Це свідчить про те, що респонденти нашої вибірки мають високі рівні тривоги та оцінюють соціальну підтримку як незначну, що в Україні, що за

кордоном. Це говорить нам про те, що війна повпливала на всіх, та ані за кордоном, ані в Україні українці не почуваються зараз впевнено та спокійно.

Таблиця 3.5

Відмінності між групами за місцем перебування

	Місце перебування	Середнє	U-Манн-Уітні	p
Особистісна тривога	за кордоном	**50.5**	**402**	**0.282**
	в Україні	**49.0**		
Реактивна тривога	за кордоном	**51.0**	**355**	**0.266**
	в Україні	**47.0**		
Соціальна підтримка	за кордоном	**17.8**	**314**	**0.081**
	в Україні	**18.5**		

3.4. Зв'язок тривоги та суб'єктивної оцінки соціально підтримки

Далі розглянемо результати за кореляційним аналізом Спірмена між тривогою та соціальною підтримкою.

Таблиця 3.6

Кореляційна матриця Спірмена Тривоги та Соціальної підтримки

p - <0.001	Особистісна тривога	Реактивна Тривога
Соціальна підтримка	**-0.675**	**-0.644**
Особистісна тривога	**-**	**0.825**

Кореляційний аналіз показує обернену кореляцію, що підтверджує нашу гіпотезу. Соціальна підтримка обернено корелює з особистісною та реактивною тривогами. А Особистісна тривога прямо корелює з реактивною тривогою, що говорить нам про те, що збільшення Особистісної тривога йде разом зі збільшенням реактивної тривоги.

Наспутним кроком в аналізі нашого дослідження буде кореляційний аналіз особистісної та реактивної тривоги зі складовими соціальної підтримки: інструментальна, інформаційна, емоційна, розважальна. Значущість кореляцій

перевірялася на рівні $p<0.05$, $p<0.01$ та $p<0.001p<0.001$. Обернена кореляція наявна з кожним із складових соціальної підтримки.

Таблиця 3.7

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена тривоги та складових соціальної підтримки

Складові **соціальної підтримки**	Особистісна тривога	Ситуативна тривога
Інструментальна	**-0,618****	**-0,577****
Інформаційна	**-0,429***	**-0,552***
Емоційна	-0,365	-0,362
Розважальна	**-0,577****	**-0,612****

*** - p<0.05 ** - p<0.001**

На основі представленої кореляційної матриці було проведено аналіз взаємозв'язків між різними видами тривоги особистісною тривогою і реактивною тривогою та різними складовими соціальної підтримки (інструментальна, інформативна, емоційна і розважальна підтримки).

У Особистісної та реактивної тривог всі шкали також обернено корелюють, тому давайте детальніше розглянемо найбільші кореляційні показники.

Особистісна тривога в оберненій кореляції перебуває з Інструментальною підтримкою (-0,618; $p<0,01$) та Розважальною (-0,577; $p<0,01$). Це свідчить про те, що наявність людей, які можуть надати свою допомогу у вигляді певної послуги , та з якими особа може просто безтурботно провести час, протидіє тривалій тривозі, яка загострює переживання людини навіть в дрібних ситуаціях.

Реактивна тривога так само має найсильніші обернені кореляції з Інструментальною (-0,577; $p<0,01$) та Розважальною (-0,612; $p<0,01$) підтримкою, але також і з Інформаційною підтримкою (-0,552; ; $p<0,05$). Це

говорить нам, що надання порад та прикладної допомоги протидіє реактивній тривозі, яку ще називають ситуативною, тобто короткочасною.

Обернена кореляція з особистісною та реактивною тривогами у Емоційної підтримки не є значущою, про це нам говорять показники (-0,354; -0,365; -0,362). Це можна інтерпретувати як те, що фактор емоційної підтримки має обернений зв’язок з тривогою, проте не значущо в рамках нашої вибріки.

Проведений кореляційний аналіз виявив обернений зв'язок тривоги та наявності соціальної підтримки, що підтверджує можливість спиратися на отримані результати в рамках нашого наукового дослідження.

Висновки до Розділу 3

Гіпотезу було підтверджено. Провівши описову статистику, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз, ми отримали чіткі дані, які підтверджують виявлену обернену кореліцію між Соціальною Підтримкою та особистісною, реактивною тривогами. Люди з високими рівнями особистісної тривоги мають низькі показники соціальної підтримки – і ті, що за кордоном, і ті що в Україні. Також результати показали, що підвищенні показники особистісної тривоги позитивно корелюють з реактивною тривогою. Це пояснюється тим, що явище особистісної тривоги тривале та може розглядатись як властивість людини, тому логічно, що особа з високим рівнем особистісної тривоги (тобто тривожністю) буде різкіше реагувати на тимчасові фактори стресу, що призводить підвищення показників реактивної тривоги.

Аналіз результатів показав, що в групах за кордоном та в Україні відносно однакові результати за двома методиками, що говорить нам про те, що немає значних відмінностей між нашими респондентами за кордоном та в Україні.

Це дало нам підставу думати, що факт місцезнаходження не є значущим та не має значущого зв’язку зі зростанням тривоги. Дослідити який чинник

вагомо впливає на розвиток тривоги може стати ціллю для нашого майбутнього дослідження.

На іншому етапі ми виявили які саме складові соціальної підтримки є значущими, провівши також кореляційний аналіз цих складових з тривогою.

Отже, ми можемо зрозуміти, що всі складові соціальної підтримки важливі. Проте можна виокремити які саме складові соціальної підтримки можуть бути більш вагомішими в умовах війни. І це Інформаційна, Інструментальна та Розважальна підтримки. Людина як соціальна істота без задоволення свої базових потреб в безпеці та підтримці не може нормально справлятися зі травмуючими ситуаціями, наприклад як війна. Мається на увазі підтримка, яка проявляється в бажанні та проявах актів допомоги та вирішення проблем. Цей аспект є невід'ємною частиною для підтримки особистості.

ВИСНОВКИ

У даній роботі було проведено теоретичний огляд феномену тривоги та тривожності, приділивши увагу їхнім особливостям та проявам у різних життєвих ситуаціях. Ми розглянули проблеми соціальної підтримки, яка відіграє важливу роль у задоволенні різноманітних психологічних потреб індивіда. Крім того, було досліджено взаємозв'язок між соціальною підтримкою та рівнем тривоги, враховуючи вплив різних факторів на цей процес. Було здійснено спробу виокремити найбільш значущі аспекти об'єктів дослідження, визначити властивості понять, структур та взаємодій, що є характерними для соціальної підтримки та її взаємозв’язку з відчуттям тривоги. У процесі аналізу ми звернули увагу на різні теоретичні підходи до розуміння соціальної підтримки та тривоги, а також на існуючі емпіричні дослідження в цій галузі. Особливу увагу було приділено визначенню характеру зв’язку між соціальною підтримкою та формуванням рівня тривоги. Було встановлено, що соціальна підтримка може мати суттєвий обернений зв'язок з тривогою, забезпечуючи індивідам необхідні ресурси для подолання стресових ситуацій і покращення психологічного благополуччя. Це підтверджується як теоретичними, так і емпіричними даними, отриманими в ході нашого дослідження.

В даній роботі було проведено теоретичний огляд проблеми соціальної підтримки, яка виконує функції задоволення базових психологічних потреб у підтримці, феномену тривоги та тривожності, а також їх взаємовідношення, нами була представлена спроба осмислити, виокремити значущі частини об'єктів дослідження, властивості понять, структур та взаємодій. Визначено характер зв’язку соціальної підтримки на формування рівню тривоги.

Було виявлено особливості якості соціальної підтримки, самооцінки рівнів реактивної та особистісної тривоги. Отримані результати були порівняні між собою для виявлення закономірностей та кореляцій. Таким чином було встановлено, що нестача більшої вираженості складових соціальної підтримки

пов’язана зі зростанням як особистісної, так і реактивної тривоги, що зумовлено впливом війни. Також було відмічено, що складові захисту та комунікації більше всього негативно корелюють з тривогою, тобто зменшують її ступінь вираженості. Ці всі відмінності були охарактеризовані та проінтерпретовані.

Таким чином, наша гіпотеза щодо того, що нестача соціальної підтримки та відсутність можливостей задовольнити базові емоційні потреби тісно пов’язані з високими рівнями тривоги, була підтверджена. Результати дослідження показали, що люди, які не мають достатньої соціальної підтримки, частіше страждають від високих рівнів тривожності. Це можна пояснити тим, що соціальна підтримка виконує важливу роль у забезпеченні почуття безпеки та стабільності. Безпека та підтримка з боку інших є ключовими факторами, що сприяють зниженню рівня тривожності. Коли людина відчуває, що про неї піклуються, її люблять і готові допомогти у важкі моменти, вона почувається впевненіше та спокійніше. Люди, які мають коло близьких друзів, сім’ю або інші соціальні зв’язки, відчувають себе більш захищеними та підтриманими. Це знижує ризик розвитку тривожності, оскільки соціальна підтримка надає можливість ділитися своїми переживаннями та отримувати емоційну допомогу. Також, задоволення емоційних потреб включає в себе можливість виражати свої емоції та бути почутими, коли людина має можливість відкрито говорити про свої почуття і отримувати адекватну реакцію від інших, це сприяє емоційному розвантаженню та зниженню рівня тривоги. Відчуття розуміння та підтримки з боку оточуючих допомагає впоратися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями. В цілому, проведене дослідження підтверджує важливість соціальної підтримки для збереження психічного здоров’я. Забезпечення можливості задовольняти базові потреби в підтримці та безпеці є необхідною умовою для покращеного загального емоційного стану особистості. Тому, для людини базово необхідно створювати та підтримувати здорові соціальні зв’язки, які надають відчуття безпеки, любові та підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко, Н. Б. (2016). *Соціальна підтримка як загальнолюдська потреба в контексті вирішення завдань соціальної роботи з особами із проблемами психічного здоров'я*. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія "Педагогіка. Соціальна робота", (1), 58-62.
2. Волошок, О. В. (2010). *Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України, (10), 120-128.
3. Фройд, З. (2017). *Введення в психоаналіз*. : Тернопіль: Навчальна книга - Богдан.
4. Хорні, К. (2019). *Невротична особистість нашого часу.* Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
5. М'ясоїд П.А. (2004) *Загальна психологія: Навч. посіб. — 3-тє вид., випр.* К.: Вища.шк.,
6. Пророк, Н., Запорожець, О., Креймеєр, Дж., Гридковець, Л., Царенко, Л., Ковальчук, О., Невмержицький, В., Кондратенко, Л., Манилова, Л., Чекстере, О., & Палієнко, Т. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник,* том 1. Київ.
7. Розов, В. І. (2005). *Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб.* Київ: Кондор.
8. Титаренко, Т. М. (2018) *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*.
9. Туриніна О.Л. (2017) *Психологія травмуючих ситуацій: навч.посіб. для студ. вищ. навч. закл.* : Вид. дім "Персонал"

10. Alphass, F., Long, N., & Blakey, J. (2004). *«Post-traumatic stress disorder, social support and cognitive status in community-based older veterans.»*

11. Burnell, K.J., Coleman, P.G., & Hunt, N. (2006*). «Falklands War veterans' perceptions of social support and the reconciliation of traumatic memories. Aging & Mental Health,* 10(3), 282-289.»

12. Cherry, K., & Morin, A. (2020). *«How social support contributes to psychological health.»*

13. Cobb S. (1976). *«Social Support as a Moderator of Life Stress»* Psychosomatic Medicine. – №5. – С. 300-314.»

14. Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). *«Stress, social support, and the buffering hypothesis»* Psychological Bulletin.

15. Gorbunova, V.V. (2016). *«Promoting the social environment to the recovery and growth of the individual in post-traumatic states and disorders.»* Science and Education, 5, 40-44.

16. Hunt, N., & Robbins, I. (2001*). «World War II veterans, social support, and veterans' associations. Aging & Mental Health.»*

17. Keane, T.M., Scott, W.O., Chavoya, G.A., Lamparski, D.M., & Fairbank, J.A. (1985). *«Social support in Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder: A comparative analysis*.» Journal of Consulting and Clinical Psychology.

18. Layne, C., Pynoos, R., Saltzman, W., Arslanagic, B., Black, M., Savjak, N., Popovic, T., Durakovic, E., Music, M., Campara, N., Djapo, N., & Houston, R. (2001). *«Intervention with traumatized Bosnian adolescents. Group Dynamics: theory, Research, and Practice.»*

19. MacGeorge, E.L., Samter, W., Feng, B., Gillihan, S.J., & Graves, A.R. (2007). *«After 9/11: Goal disruption, emotional support, and psychological health in a lower exposure sample. Health Communication.»*

20. Maslow, A. (1943) *«A Theory of Human Motivation.»* Psychological Review, 50 (4) 370-96.

21. Max-Neef, M. (1991) *«Human Scale Development.»* Apex Press, New York.

22. McKinnon, M. (2022). *«Trauma from Ukraine War likely to have long-lasting impact.»*

23. Meyes, S., & van Elderen, T. (2002). *«Psychology of health and stress.»*

24. Norris, F.H., Stevens, S.P., Pferbaum, B., Wyche, K.F., & Pferbaum, R.L. (2008). *«Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness».* American Journal of Community Psychology.

25. Nazzal, F.I., Cruz, O., & Neto, F. (2017*). «Psychological problems among the Palestinian university students on the West Bank.»* Bioscience Biotechnology Research Communications.

26. Perlman, D., & Peplau, L.A. (1984*). «Loneliness research: A survey of empirical findings. In L.A. Peplau, & S. Goldston (Eds.). Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness (pp. 13-46).»* Washington, DC: Government Printing.»

27. Sarason B. (1990). *«Social support: The sense of acceptance and the role of relationships / B. Sarason, I. Sarason, G. Pierce // Social support»*: An interactional view. – New York : Wiley. – P. 97–128.

28. Snoubar, Y., & Hawal, H. (2015*). «Young communities and the impact of wars and conflicts on the healthy growth of young people: Middle East as a model study»*. European Journal of Interdisciplinary Studies, 129-136.

29. Starcevic, A. (Ed.). (2019). *«Psychological trauma.»* London: IntechOpen.

30. Steenkamp, M.M., Schlenger, W.E., Corry, N., Henn-Haase, C., Qian, M., Li, M., Horesh, D., Karsto, K.I., Williams, C., Ho, C.-L., Shalev, A., Kulka, R., & Marmar, C. (2017). *«Predictors of PTSD 40 years after combat: Findings from the National Vietnam Veterans longitudinal study. Depression and Anxiety»*, 34(8), 711-722.»

31. Young, Klosko, & Weishaar (2006). *«Schema Therapy: A Practitioner's Guide.»*

32. Zastrow, C. (2010, 2008). «*Introduction to social work and social welfare empowering people»*. Boston: Cengage Learning.

ДОДАТКИ

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4

8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4

22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.

Анкетування « Суб'єктивної оцінки соціальної підтримки»

«Інструментальна (Захисна) підтримка:»

2. Чи є у вас хтось, хто прагне захистити вас від неприємностей?

- Так
- Ні

3. Чи є у вашому житті людина, яка дбає про вашу безпеку?

- Так
- Ні

4. Чи знаєте ви когось, на кого завжди можете розраховувати в складних ситуаціях?

- Так
- Ні

«Інформаційна підтримка (поради):»

2. Чи знаєте ви когось, хто надає вам конструктивну критику для вашого розвитку?

- Так
- Ні

6. Як Ви думаєте, чи є у вас людина, яка прагне допомогти вам знайти рішення до проблем?

- Так
- Ні

10. Чи є у Вас в оточенні авторитетна для Вас людина, до якої Ви б пішли за порадою?

- Так
- Ні

«Емоційна підтримка:»

1. Чи є у Вас когось, хто розуміє та поділяє Ваші почуття та емоції?

- Так
- Ні

2. Чи є у Вас хтось, хто виявляє співчуття, коли ви переживаєте стресову ситуацію?

- Так
- Ні

5. Чи знаєте Ви когось, хто просто послухає Вас, коли Вам це потрібно?

- Так
- Ні

«Групова (Розважальна) підтримка:»

3. Чи вважаєте Ви, що у Вас є людина, з якою Вам завжди цікаво проводити час?

- Так
- Ні

4. Чи є у Вас хтось, з ким Ви можете відволіктися від повсякдення і насолодитися моментом разом?

- Так
- Ні

7. Чи вважаєте Ви, що у вас є особа, яка може зробити Ваш час разом веселим і безтурботним?

- Так
- Ні