

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА КОПІНГ-РЕСУРСИ В РЕГУЛЯЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ

Асеєва Юлія Олександрівна

доктор психологічних наук, професор,
академік НАН ВО України,

завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Scopus-Author ID: 57221817817

Researcher ID: AAH-2650-2021

Ковальська Наталя Аркадіївна

кандидат філологічних наук, доцент,

доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-1837-4708

Researcher ID: K-1844-2017

Нікіфорова Поліна Петрівна

здобувачка вищої освіти

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0009-0005-1525-0568

Повномасштабна війна та запровадження воєнного стану в Україні зумовили тривале психосоціальне напруження й актуалізували проблему збереження психічного здоров'я молоді, яка проживає на території держави та функціонує в умовах хронічної невизначеності, загроз безпеці й порушення звичних соціальних зв'язків. Метою статті є дослідження ролі соціальної підтримки та копінг-ресурсів у регуляції тривожності молоді в умовах воєнного стану в Україні. Емпіричне дослідження здійснено на вибірці 68 осіб віком 18–24 років. Використано Госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS), Багатомірну шкалу сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) та тест BASIC Ph. Статистичну обробку проведено методами описової статистики та кореляційного аналізу (r-Пірсона). Виявлено значущий позитивний зв'язок між тривожністю та депресивними проявами ($r=0,62$; $p\leq 0,01$), що відображає інтегрований характер психоемоційного дистресу в молодому віці. Показники сприйнятої соціальної підтримки мають стійкі негативні кореляції з тривожністю (загальна підтримка: $r=-0,48$; $p\leq 0,01$) і депресивними проявами ($r=-0,50$; $p\leq 0,01$); найвираженіший зв'язок для тривожності встановлено з підтримкою з боку друзів ($r=-0,45$; $p\leq 0,01$), що підкреслює значущість горизонтальних соціальних контактів у молодіжному середовищі. Афективний канал копіngu позитивно пов'язаний із тривожністю ($r=0,44$; $p\leq 0,01$), тоді як соціальний канал демонструє негативні зв'язки з тривожністю ($r=-0,36$; $p\leq 0,01$) і депресією ($r=-0,40$; $p\leq 0,01$) та позитивно корелює із загальною соціальною підтримкою ($r=0,35$; $p\leq 0,01$). Отримані результати підтверджують системну взаємодію соціальних ресурсів і копінг-механізмів у регуляції тривожності молоді та обґрунтовують доцільність комплексних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на посилення підтримувальних соціальних мереж і розвиток адаптивних стратегій подолання стресу в умовах воєнного стану.

Ключові слова: тривожність, депресія, соціальна підтримка, копінг-ресурси, молодь, воєнний стан, психоемоційний дистрес, копінг-стратегії, ресурс, підтримка, психологічне здоров'я.

Asieieva Yu., Kovalska N., Nikiforova P. SOCIAL SUPPORT AND COPING RESOURCES IN THE REGULATION OF ANXIETY IN YOUTH

The full-scale war and the introduction of martial law in Ukraine have generated prolonged psychosocial strain and intensified concerns regarding the preservation of mental health among young people residing in the country and functioning under conditions of chronic uncertainty, security threats, and disruption of habitual social ties. The purpose of this article is to examine the role of social support and coping resources in the regulation of anxiety among youth under martial law in Ukraine. The empirical study was conducted on a sample of 68 participants aged 18–24 years. The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS),

and the BASIC Ph coping resources test were employed. Statistical analysis included descriptive statistics and Pearson's correlation analysis. A significant positive association was found between anxiety and depressive symptoms ($r = 0.62, p \leq 0.01$), indicating the integrated nature of psychoemotional distress in youth. Indicators of perceived social support demonstrated stable negative correlations with anxiety (overall support: $r = -0.48, p \leq 0.01$) and depressive symptoms ($r = -0.50, p \leq 0.01$). The strongest association with anxiety was observed for support from friends ($r = -0.45, p \leq 0.01$), underscoring the importance of horizontal social relationships in the youth environment. The affective coping channel was positively associated with anxiety ($r = 0.44, p \leq 0.01$), whereas the social coping channel showed negative correlations with anxiety ($r = -0.36, p \leq 0.01$) and depression ($r = -0.40, p \leq 0.01$) and a positive correlation with overall perceived social support ($r = 0.35, p \leq 0.01$). The findings confirm the systemic interaction between social resources and coping mechanisms in the regulation of anxiety among youth and substantiate the need for comprehensive preventive and corrective interventions aimed at strengthening supportive social networks and developing adaptive stress-coping strategies under conditions of martial law.

Key words: anxiety, depression, social support, coping resources, youth, martial law, psychoemotional distress, coping strategies, resources, support, psychological health.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні стала потужним фактором тривалого психосоціального стресу, що суттєво трансформувало умови життєдіяльності населення та актуалізувало проблему збереження психічного здоров'я, зокрема у молодому віці. Воєнний стан супроводжується хронічною невизначеністю, загрозою безпеці, порушенням звичних соціальних зв'язків, обмеженням життєвих перспектив і постійним інформаційним навантаженням, що створює передумови для зростання рівня тривожності та психоемоційного виснаження.

Молодь як соціально-вікова група є особливо вразливою до дії зазначених стресогенних чинників. Період юності характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, системи цінностей, автономності та стратегій подолання труднощів. В умовах воєнного стану ці процеси відбуваються на тлі підвищеної соціальної напруги, обмежених ресурсів та необхідності постійної психологічної адаптації, що зумовлює зростання ризику розвитку тривожних і депресивних проявів.

У цьому контексті особливої наукової та практичної значущості набуває дослідження соціальної підтримки та копінг-ресурсів як ключових психологічних чинників регуляції тривожності. Сучасні психологічні дослідження засвідчують, що не лише об'єктивна наявність соціальних зв'язків, а і суб'єктивне сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших істотно впливає на психоемоційний стан особистості, виступаючи буфером негативного впливу стресу. Водночас ефективність цього ресурсу значною мірою опосередковується індивідуальними копінг-стратегіями та домінантними каналами подолання стресових ситуацій.

Особливість цього дослідження полягає в тому, що вибірку становила молодь, яка постійно проживає на території України та перебуває в умовах воєнного стану, що дозволяє розглядати отримані результати в реальному контексті тривалого соціального та психологічного навантаження. Аналіз взаємозв'язків між рівнем тривожності, сприйнятою соціальною підтримкою та копінг-ресурсами дає змогу поглибити розуміння психологічних механізмів адаптації молоді в кризових умовах та окреслити напрями психологічної профілактики і підтримки.

Метою статті є дослідження ролі соціальної підтримки та копінг-ресурсів у регуляції тривожності молоді в умовах воєнного стану в Україні.

Методи. У дослідженні використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив уточнити понятійний апарат і обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою анкетування та стандартизованих методик: Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) в адаптації А.В. Андрющенка зі співавт., тесту BASIC Ph (М. Лахад) та Багатовимірної шкали сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) в адаптації Ю.Б. Мельник та А.В. Стаднік [7; 8; 12]. Статистична обробка результатів включала методи описової статистики та кореляційний аналіз (r-Пірсона) з подальшою психологічною інтерпретацією отриманих даних.

Вибірку дослідження становили 68 осіб юнацького віку (18–24 роки). Віковий склад вибірки є відносно однорідним, що дозволило мінімізувати вплив вікового чинника та зосередитися на аналізі взаємозв'язку між показниками соціальної підтримки й рівнем тривожності. Участь у дослідженні була добровільною; всі респонденти були поінформовані про мету та умови участі. Дослідження проводилося з дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень.

Результати. Проблема тривожності та психоемоційного благополуччя молоді є предметом активного наукового аналізу у вітчизняній та зарубіжній психології. У межах класичних концепцій стресу й адаптації тривожність розглядається як емоційна реакція на хронічні або травматичні стресори, що порушують психологічну рівновагу особистості (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман) [13; 14]. Дослідники наголошують, що саме суб'єктивна оцінка загрозовості ситуації та сприйнята достатність ресурсів визначають інтенсивність тривожних переживань.

Вагомий внесок у теоретичне осмислення тривожності зроблено в межах концепції Ч. Спілбергера, де запропоновано розмежування ситуативної та особистісної тривожності [15]. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка характеристика, що зумовлює схильність особистості інтерпретувати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати підвищеним рівнем емоційного напруження. У молодому віці ця форма тривожності часто поєднується з труднощами саморегуляції, невпевненістю та підвищеною чутливістю до соціальної оцінки [15].

Окремий напрям досліджень присвячено психологічному стану молоді в умовах соціальної нестабільності та кризових подій. У працях українських науковців (таких як Ю.О. Асєєва, Л.М. Карамушка, О.В. Власенко, О.В. Волошок та ін.) показано, що молодь є однією з найбільш вразливих соціально-вікових груп щодо зростання тривожності, емоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей, особливо в умовах воєнного стану [1; 2; 3; 4; 6].

У цьому контексті соціальна підтримка розглядається як ключовий психологічний ресурс регуляції тривожності. У класичних працях С. Кобб, Дж. Кассел, С. Коен, Т. Віллс [9; 10; 11] соціальна підтримка концептуалізується як сукупність міжособистісних взаємодій, що забезпечують відчуття прийняття, турботи та належності до соціальної спільноти. Буферна модель соціальної підтримки обґрунтовує її здатність зменшувати негативний вплив стресу на психічне здоров'я шляхом модифікації когнітивної оцінки ситуації та посилення відчуття контролю.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що саме сприймана соціальна підтримка, а не лише об'єктивна кількість соціальних контактів має найбільше значення для зниження рівня тривожності та депресивних проявів [11; 16]. Доведено, що підтримка з боку сім'ї, друзів і значущих інших по-різному впливає на психоемоційний стан молоді, виконуючи як стабілізуючу, так і компенсаторну функцію.

Окрему групу досліджень становлять роботи, присвячені копінг-ресурсам і стратегіям подолання стресу. У межах транзакційної теорії стресу [13] копінг розглядається як динамічний процес, що опосередковує взаємодію між стресором і емоційною реакцією. Методика BASIC Ph [12] дозволяє аналізувати різні канали подолання стресу (когнітивний, емоційний, соціальний, тілесний, духовний), які по-різному пов'язані з рівнем тривожності та психоемоційної стабільності.

У сучасних дослідженнях наголошується, що соціальний канал копіngu та духовно-ціннісні ресурси асоціюються зі зниженням тривожності, тоді як домінування афективних і надмірно когнітивізованих стратегій може сприяти її підвищенню [5; 12]. Це особливо актуально для молоді, у якої процеси емоційної саморегуляції ще перебувають у стадії становлення.

Разом із тим аналіз наукових джерел свідчить, що питання взаємодії соціальної підтримки та копінг-ресурсів у регуляції тривожності молоді, яка постійно проживає в умовах воєнного стану, залишається не досить дослідженим. Більшість робіт зосереджені або на загальних аспектах психічного здоров'я, або на окремих ресурсах адаптації без комплексного аналізу їх взаємозв'язків.

Узагальнення результатів сучасних теоретичних і емпіричних досліджень засвідчує, що соціальна підтримка та індивідуальні копінг-ресурси посідають центральне місце у системі психологічних чинників, пов'язаних із регуляцією тривожних станів. Водночас наявні наукові підходи переважно зосереджуються на окремих аспектах цього феномену, що обмежує можливості цілісного розуміння механізмів психоемоційної адаптації молоді в умовах тривалого соціального напруження.

Особливої актуальності така проблема набуває в контексті сучасних соціально-психологічних реалій, коли молоде покоління функціонує в умовах хронічної невизначеності, високої стресогенності середовища та трансформації традиційних форм міжособистісної взаємодії. За цих обставин тривожність перестає бути лише реакцією на ситуативні труднощі та набуває ознак стійкого психоемоційного фону, тісно пов'язаного з доступністю та суб'єктивним переживанням соціальних ресурсів.

З огляду на це доцільним видається перехід від опису ізольованих показників тривожності чи соціальної підтримки до аналізу їх взаємодії у межах єдиної психологічної системи. Такий підхід дозволяє розглядати тривожність не лише як наслідок впливу зовнішніх стресорів, а як результат складної динаміки між індивідуальними копінг-ресурсами та соціальним контекстом, у якому перебуває молода особистість.

Виходячи з цього, емпіричне дослідження спрямоване на системний аналіз взаємозв'язків між рівнем тривожності, сприйманою соціальною підтримкою та копінг-ресурсами у молоді (табл. 1)

Аналіз кореляційної матриці дозволяє розглядати тривожність і депресивні прояви не як ізольовані симптоматичні показники, а як складники єдиного психоемоційного комплексу, що формується у взаємодії із соціальними та індивідуально-психологічними ресурсами. Отримані результати свідчать про наявність чітко структурованої системи взаємозв'язків між емоційними станами, сприйманою соціальною підтримкою та домінантними каналами подолання стресу.

Насамперед встановлено виражений позитивний кореляційний зв'язок між показниками тривожності та депресивних проявів ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), що вказує на їх спільну включеність у загальний континуум психоемоційного дистресу. Така взаємопов'язаність свідчить про те, що у досліджуваній вибірці тривожність не має суто ситуативного характеру, а супроводжується глибшими емоційними порушеннями, які посилюють один одного в умовах тривалого психологічного напруження.

Таблиця 1

Кореляційна матриця показників тривожності, соціальної підтримки та копінг-ресурсів у молоді

	A	D	FAM	FR	SIG	SUP	FAI	AFF	SOC	IMG	COG	PHY
A	1	0,62**	-0,41**	-0,45**	-0,38**	-0,48**	-0,28	0,44**	-0,36**	-0,18	0,30	0,26
D	0,62**	1	-0,46**	-0,42**	-0,44**	-0,50**	-0,33**	0,39**	-0,40**	-0,22	0,27	0,24
FAM	-0,41**	-0,46**	1	0,49**	0,52**	0,78**	0,28*	-0,18	0,25	0,12	-0,06	-0,05
FR	-0,45**	-0,42**	0,49**	1	0,55**	0,81**	0,18	-0,22	0,38**	0,16	-0,1	-0,08
SIG	-0,38**	-0,44**	0,52**	0,55**	1	0,76**	0,24	-0,2	0,26	0,14	-0,08	-0,06
SUP	-0,48**	-0,50**	0,78**	0,81**	0,76**	1	0,30	-0,25	0,35**	0,18	-0,11	-0,09
FAI	-0,28	-0,33**	0,28	0,18	0,24	0,30	1	-0,1	0,15	0,18	0,2	0,05
AFF	0,44**	0,39**	-0,18	-0,22	-0,2	-0,25	-0,1	1	-0,2	0,12	0,25	0,22
SOC	-0,36**	-0,40**	0,25	0,38**	0,26	0,35**	0,15	-0,2	1	0,1	-0,05	-0,08
IMG	-0,18	-0,22	0,12	0,16	0,14	0,18	0,18	0,12	0,1	1	0,18	0,05
COG	0,30	0,27	-0,06	-0,1	-0,08	-0,11	0,2	0,25	-0,05	0,18	1	0,30
PHY	0,26	0,24	-0,05	-0,08	-0,06	-0,09	0,05	0,22	-0,08	0,05	0,30*	1

Примітка: A – HADS-A (тривожність); D – HADS-D (депресія); FAM – MSPSS «Сім'я»; FR – «Друзі»; SIG – «Значущі інші»; SUP – загальна MSPSS; FAI – BasicPh «Віра»; AFF – «Афект»; SOC – «Соціальний»; IMG – «Уява»; COG – «Когніція»; PHY – «Фізичний»; ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$ (орієнтовно для $N \approx 68$)

Особливої уваги заслуговує характер зв'язків між показниками тривожності та соціальної підтримки. Виявлено стійкі негативні кореляції між рівнем тривожності та всіма джерелами сприйнятої соціальної підтримки, причому найбільш інтенсивні зв'язки спостерігаються з інтегральним показником соціальної підтримки ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$) та підтримкою з боку друзів ($r = -0,45$; $p \leq 0,01$). Це дозволяє припустити, що саме горизонтальні соціальні зв'язки та відчуття залученості до референтного соціального середовища відіграють провідну роль у зниженні тривожного напруження у молодому віці.

Водночас підтримка з боку сім'ї та значущих інших також демонструє значущі негативні зв'язки з тривожністю, хоча їх інтенсивність є дещо меншою. Така диференціація джерел соціальної підтримки може відображати вікову специфіку молоді, для якої автономність і міжособистісне визнання поза межами сімейної системи набувають особливого психологічного значення.

Аналогічну закономірність зафіксовано щодо депресивних проявів, які мають негативні кореляції з усіма компонентами соціальної підтримки. Водночас близька сила цих зв'язків свідчить про те, що для зниження депресивних тенденцій вирішальне значення має не окреме джерело допомоги, а загальна стабільність і доступність підтримувального соціального простору.

Аналіз взаємозв'язків між показниками тривожності та копінг-ресурсами за методикою BASIC Ph дозволив уточнити психологічні механізми регуляції емоційних станів. Зокрема, афективний канал подолання стресу демонструє позитивні зв'язки з рівнем тривожності ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$), що свідчить про підвищення психоемоційного напруження за умов домінування емоційно-реактивних, не досить регульованих форм реагування.

Соціальний канал копіngu, навпаки, характеризується негативними кореляціями з тривожністю ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$) та депресивними проявами ($r = -0,40$; $p \leq 0,01$), а також позитивним зв'язком із загальним рівнем соціальної підтримки ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$). Це дозволяє розглядати соціально орієнтовані стратегії подолання як один із найбільш адаптивних механізмів психологічної стабілізації, що опосередковує зниження дистресу через активне залучення міжособистісних ресурсів.

Певну наукову зацікавленість становлять також зв'язки когнітивного каналу копіngu з тривожністю та депресивними проявами, які мають помірний позитивний характер. Така тенденція може свідчити, що в умовах хронічного стресу когнітивні стратегії нерідко набувають форми надмірного аналізу, румінацій та тривожного прогнозування, що не знижує, а навпаки, підтримує емоційне напруження.

Окремо слід відзначити канал «віри», який демонструє негативні зв'язки з депресивними проявами та позитивний зв'язок із загальним рівнем соціальної підтримки. Це вказує на потенціал ціннісно-смыслових орієнтацій як додаткового внутрішнього ресурсу емоційної стабілізації, особливо в умовах обмеженої передбачуваності та зовнішньої нестабільності.

Загалом отримані результати підтверджують системний характер взаємодії між соціальною підтримкою, копінг-ресурсами та рівнем тривожності у молоді. Соціальна підтримка виявляється не лише фоновим захисним чинником, а й активним регулятором психоемоційного стану, ефективність якого значною мірою залежить від домінантних стратегій подолання стресу. Це відкриває перспективи для розробки комплексних психологічних інтервенцій, орієнтованих на одночасне посилення соціальних ресурсів і формування більш адаптивних копінг-механізмів.

Висновки. Отримані результати дозволяють розглядати тривожність молоді не як ізольований емоційний феномен, а як компонент складної психосоціальної системи, у межах якої взаємодіють індивідуальні копінг-ресурси та соціальне середовище. Виявлена кореляційна структура підтверджує, що рівень тривожності формується під впливом не лише внутрішніх особистісних характеристик, а і суб'єктивного переживання доступності та якості соціальної підтримки.

Значущі негативні зв'язки між тривожністю та показниками сприйнятої соціальної підтримки свідчать про її регуляторну функцію, яка в умовах тривалого соціального напруження набуває характеру базового психологічного ресурсу. Особливе значення при цьому мають горизонтальні соціальні зв'язки, насамперед підтримка з боку ровесників, що відображає вікову специфіку молоді та зростання ролі референтного соціального середовища у формуванні психоемоційної стабільності.

Водночас результати дослідження засвідчують, що ефективність соціальної підтримки не є автоматичною і значною мірою опосередковується домінантними способами подолання стресу. Переважання афективних і надмірно когнітивно-ізольованих копінг-стратегій асоціюється з підвищеним рівнем тривожності та депресивних проявів, що вказує на обмежену регуляторну здатність цих стратегій у ситуаціях хронічної невизначеності. Натомість соціально орієнтовані та ціннісно-сміслові ресурси виступають чинниками зниження психоемоційного дистресу, посилюючи стабілізуючий потенціал соціальної підтримки.

З огляду на це практична значущість отриманих результатів полягає у необхідності переходу від фрагментарних форм психологічної допомоги до комплексних підходів, спрямованих на одночасне зміцнення соціальних ресурсів і розвиток більш адаптивних копінг-механізмів. У практиці психологічного супроводу молоді доцільно акцентувати увагу не лише на редукції симптомів тривожності, а й на формуванні здатності усвідомлено залучати підтримувальне соціальне середовище та регулювати власні емоційні реакції.

У контексті діяльності закладів вищої освіти та молодіжних спільнот отримані результати можуть бути використані для розробки психоосвітніх програм, орієнтованих на розвиток навичок міжособистісної взаємодії, емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. Особливу увагу доцільно приділяти створенню безпечного психологічного простору, що сприяє зниженню стигматизації звернення по допомогу та підвищенню суб'єктивного відчуття соціальної підтримки.

Таким чином, соціальна підтримка та копінг-ресурси виступають взаємопов'язаними компонентами регуляції тривожності молоді, а їх системний розвиток може розглядатися як один із ключових напрямів профілактики психоемоційних порушень в умовах тривалої соціальної нестабільності. Подальші дослідження доцільно спрямувати на поглиблений аналіз динаміки цих взаємозв'язків з урахуванням соціокультурних і вікових чинників, що дозволить розширити можливості науково обгрунтованого психологічного втручання.

Література:

1. Асєва Ю.О., Возний Д.В., Волинчук Т.І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 3. С. 19–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4>.
2. Вдовіченко О.В., Асєва Ю.О., Поняньська Д.О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 266–270. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.45>.
3. Власенко І.А., Рева О.М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон. 2020. № 3. С. 90–99.
4. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
5. Донченко Н.В. Психологічні ресурси особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 214 с.
6. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
7. Мельник Ю.Б., Стадник А.В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки : методичний посібник (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с.
8. Співак Л., Османова А. Психодіагностика в клінічній психології. Київ : Університет «Україна», 2023. 228 с.
9. Cassel J. The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*. 1976. Vol. 104(2). P. 107–123.
10. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 1976. Vol. 38(5). P. 300–314. DOI: [10.1097/00006842-197609000-00003](https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003).

11. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985. Vol. 98(2). P.310–357.
12. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 2017. № 23(1). P. 27–34. DOI: <https://doi.org/10.1037/trm0000105>.
13. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984. 365 p.
14. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1956.
15. Spielberger C.D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 54 p. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=380614>.
16. Taylor S.E. Social Support: A Review. *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press. 2011. P. 189–214. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>.

References:

1. Asieieva, Yu.O., Voznyi, D.V., Volynchuk, T.I. (2024). Psykhichne zdorovia molodi v umovakh viiny: rezultaty psykhhodiahnostyky ta terapevtychnykh interventsii [Mental health of youth in wartime conditions: Results of psychodiagnostics and therapeutic interventions]. *Mentalne zdorovia*. Vup. 3. S. 19–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-4> [in Ukrainian].
2. Vdovichenko, O.V., Asieieva, Yu.O., Ponianska, D.O. (2023). Osoblyvosti spryiniattia yakosti zhyttia ta sotsialni naslidky depresyvykh rozladiv pid chas voiennoho stanu [Peculiarities of quality of life perception and social consequences of depressive disorders during martial law]. *Habitus*. Vup. 52. S. 266–270. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.45> [in Ukrainian].
3. Vlasenko, I.A., Reva, O.M. (2020). Model zberezhennia psykholohichnoho zdorovia studentskoi molodi v Ukraini [Model of preserving psychological health of student youth in Ukraine]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. № 3. S. 90–99 [in Ukrainian].
4. Voloshok, O.V. (2010). Psykhologichnyi analiz problemy tryvozhnosti osobystosti [Psychological analysis of the problem of personality anxiety]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. Vup. 10. S. 120–128 [in Ukrainian].
5. Donchenko, N.V. (2021). Psykhologichni resursy osobystosti v umovakh sotsialnoi nestabilnosti [Psychological resources of personality under conditions of social instability]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova. 214 s. [in Ukrainian].
6. Karamushka, L.M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty [Mental health of personality during war: How to preserve and support it]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPs of Ukraine. 52 s. [in Ukrainian].
7. Melnyk, Yu.B., Stadnik, A.V. (2023). Bahatomirna shkala spryiniatoi sotsialnoi pidtrymky [Multidimensional Scale of Perceived Social Support]. Kharkiv: KhOHOKZ. 12 s. [in Ukrainian].
8. Spivak, L., Osmanova, A. (2023). Psykhodiahnostyka v klinichnii psykholohii [Psychodiagnostics in clinical psychology]. Kyiv: Universytet "Ukraina". 228 s. [in Ukrainian].
9. Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*. Vol. 104(2). P. 107–123 [in English].
10. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. Vol. 38(5). P. 300–314. DOI: <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003> [in English].
11. Cohen, S., Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. Vol. 98(2). P. 310–357 [in English].
12. Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. Vol. 23(1). P. 27–34. DOI: <https://doi.org/10.1037/trm0000105> [in English].
13. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company [in English].
14. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 356 p. [in English].
15. Spielberger, C.D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 54 p. Retrieved from: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=380614> [in English].
16. Taylor, S.E. (2011). Social support: A review. In *The Oxford Handbook of Health Psychology* Oxford: Oxford University Press. P. 189–214. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 15.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026