

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедри психології

Кваліфікаційн робота
На здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
«Вимірювання рівня соціальної підтримки дорослих українців.»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41
Напрямку підготовки 053 «Психологія»
Степанчук Валерія Воломидирівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Нікітчук Уляна Ігорівна
Рецензент:
доктор психологічних наук, доцент
Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог - 2025

Вступ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

1.1. Поняття, види та функції соціальної підтримки у психології

1.2. Соціальна підтримка в умовах стресу та кризи

1.3. Теоретичний аналіз сучасних емпіричних досліджень соціальної підтримки

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ТА ПСИХОМЕТРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

2.1. Якісне дослідження як підґрунтя для створення розширеного опитувальника

2.2. Побудова структури опитувальника та опис субшкал

2.3. Емпіричне дослідження: вибірка та процедура збору даних

2.4. Надійність опитувальника

2.5. Валідність опитувальника

Висновки до розділу 2

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ: ЯКІСНИЙ І КІЛЬКІСНИЙ ПІДХОДИ

3.1. Якісний аналіз сприймання соціальної підтримки (результати фокус-групи)

3.2. Кількісний аналіз результатів опитувальника

3.3. Інтерпретація емпіричних даних у контексті сучасних наукових підходів

Висновки до розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Постановка проблеми

У сучасному суспільстві соціальна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Війна, міграція, втрата житла, постійна загроза безпеці – всі ці фактори створюють додаткове навантаження на психіку дорослих українців. Саме соціальна підтримка – емоційна, матеріальна, інформаційна – може слугувати буфером, який знижує вплив стресу та сприяє адаптації особистості в екстремальних умовах.

В умовах повномасштабної війни в Україні питання соціальної підтримки набуває особливої гостроти та актуальності. Мільйони українців зіткнулися з травматичними подіями, втратою близьких, необхідністю покидати домівки, руйнуванням звичного способу життя. У таких обставинах підтримуюче оточення стає не просто бажаним, а життєво необхідним ресурсом для збереження психічного здоров'я та здатності функціонувати в нових реаліях. Дорослі українці потребують різних форм соціальної підтримки: від емоційного розуміння та співчуття до практичної допомоги та інформаційного супроводу.

Соціальна підтримка є предметом дослідження не лише психології, але й соціології, медицини, педагогіки та навіть публічного управління. Такий міждисциплінарний підхід обумовлює необхідність комплексного розгляду феномена, враховуючи як індивідуально-психологічні, так і соціоінституційні аспекти його реалізації.

Особливо гостро ця потреба проявляється серед представників уразливих категорій — внутрішньо переміщених осіб, людей із втратою працездатності, багатодітних родин, осіб, які пережили втрату чи травму. Для цих груп наявність соціального ресурсу часто є визначальною умовою збереження психоемоційної стабільності.

Актуальність вивчення цієї проблеми обґрунтовується тим, що саме сьогодні, в умовах повномасштабної війни, мільйони українців потребують психосоціальної допомоги, а фахівці не мають адекватних інструментів для оцінки рівня соціальної підтримки саме українців. Це унеможливорює ефективне планування та надання психологічної допомоги, виявлення груп ризику та оцінку ефективності програм підтримки населення.

Тема вимірювання соціальної підтримки в психології піднімається в сучасних дослідженнях таких закордонних дослідників як Cohen S., Wills T.A., Taylor S.E., Drageset J., та вітчизняних науковців: Семигіної Т.В., Гусак Н.Є., Трухан С.О., Слозанської Г.І., Горішної Н.М., Мельник Ю.Б., Стаднік А.В., Костуби Н.С.

Методологічною основою нашого дослідження стали праці Cohen S. та Wills T.A. щодо буферної гіпотези соціальної підтримки, концептуальні підходи Taylor S.E. до розуміння соціальної підтримки як багатовимірного конструкту, а також роботи вітчизняних дослідників Семигіної Т.В., Слозанської Г.І. та колег щодо особливостей соціальної підтримки в умовах війни в Україні.

У контексті воєнної дійсності в Україні актуальним постає не лише вивчення класичних форм соціальної підтримки, а й адаптація існуючих інструментів до нових умов, у яких держава та громадянське суспільство відіграють дедалі важливішу роль.

У цьому дослідженні соціальна підтримка розглядається як багатовимірний психосоціальний ресурс, що відображає сприйняття особистістю доступності та адекватності допомоги з боку соціального оточення. Вона включає емоційну підтримку, яка проявляється у турботі, емпатії та довірі; інструментальну підтримку, що полягає у наданні матеріальної або практичної допомоги; інформаційну підтримку у формі порад, інструкцій чи рекомендацій; а також оціночну підтримку, яка передбачає зворотний зв'язок і підтвердження самооцінності особистості. Такий ресурс сприяє адаптації до складних обставин, знижує вплив стресових чинників та підтримує психологічне благополуччя індивіда.

Мета дослідження

Розробити та апробувати діагностичний інструмент для вимірювання сприйманої соціальної підтримки дорослих українців

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття «соціальна підтримка»; визначити типи, джерела соціальної підтримки з метою формування теоретичного конструкту майбутнього опитувальника соціальної підтримки.

2. Провести фокус-групове інтерв'ю для вивчення особливостей сприймання соціальної підтримки дорослими українцями з метою уточнення теоретичного конструкту майбутнього опитувальника та покращення розуміння доречних/недоречних запитань опитувальника.

3. Адаптувати та апробувати опитувальник для оцінки рівня сприйманої соціальної підтримки.

4. Провести емпіричне дослідження рівня соціальної підтримки серед дорослих українців.

Об'єкт дослідження: рівень соціальної підтримки дорослих українців.

Предмет дослідження: вимірювання (сприйманої) соціальної підтримки дорослих українців в умовах війни

Методи дослідження

- **Теоретичні:** аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення, систематизація.
- **Емпіричні:** адаптована методика «Multidimensional Scale of Perceived Social Support» (MSPSS) з додаванням двох субшкал.
- **Статистичні:** методи описової статистики (середнє арифметичне, медіана, мода, стандартне відхилення, мінімум, максимум, сума), критерій Колмогорова–Смирнова, коефіцієнт α Кронбаха, коефіцієнт дельта Фергюсона, кореляційний аналіз (програма SPSS 26.0).

Емпірична база дослідження

Емпіричне дослідження було проведене у 2025 році серед дорослого населення України вікової категорії від 18 до 39 років. Загальна кількість респондентів склала

95 осіб, серед яких — 54 жінки та 41 чоловік. Вибірка формувалася за принципом цільового зручного (нестохастичного) відбору, що передбачає добровільну участь осіб, які виявили готовність долучитися до онлайн-опитування. Збір даних здійснювався з дотриманням етичних вимог, передбачених у психологічних дослідженнях: респонденти були проінформовані про мету дослідження, формат участі, гарантії анонімності та конфіденційності, а також право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснень. Участь була цілком добровільною, без примусу чи зовнішнього тиску.

Наукова новизна

У роботі апробовано оновлений інструмент вимірювання соціальної підтримки — адаптовану версію шкали MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), доповнену субшкалами «Підтримка з боку держави» та «Підтримка з боку громади», які відображають особливу роль інституційних джерел підтримки в екстремальних умовах.

Практичне значення дослідження

Результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, кризовими консультантами для оцінки рівня соціальної підтримки та планування психокорекційної або інформаційної роботи з клієнтами. Також вони можуть бути корисними у створенні національних та локальних програм підтримки постраждалого населення в умовах війни.

Апробація результатів дослідження

Основні положення дослідження були представлені на студентській науковій конференції "Дні науки" у 2024 році. Частина результатів, зокрема теоретичний аналіз понять соціальної ізоляції та соціальної підтримки, а також огляд сучасних методів їх дослідження, була опублікована у статті: Степанчук В., Сайко Д., Посвятовський В. (2024). Сучасні методи дослідження соціальної ізоляції та шляхи соціальної підтримки. Збірник матеріалів студентської конференції (Додаток 2).

Структура роботи

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (35 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи становить 59 сторінок (основний текст – 50 сторінок).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

1.1. Поняття, види та функції соціальної підтримки у психології

Соціальна підтримка розглядається як складний багатовимірний феномен, що охоплює психологічні, соціальні та комунікативні аспекти взаємодії особистості з оточенням [6; 25]. За визначенням С. Коуена та Т.А. Віллса, соціальна підтримка розглядається як система зовнішніх і внутрішніх ресурсів, доступних індивіду в межах соціальних зв'язків, які забезпечують допомогу, емоційне підкріплення, інформування та відчуття приналежності [20]. Подібний підхід також підтримується Дж. Драгесетом, який підкреслює, що соціальна підтримка відіграє ключову роль у формуванні здатності людини адаптуватися до викликів середовища та зберігати психічне благополуччя [21].

С. Коен і Т.А. Віллс сформулювали буферну гіпотезу, згідно з якою соціальна підтримка знижує негативний вплив стресу на фізичне й психічне здоров'я, виступаючи посередником між стресовими подіями та емоційними реакціями індивіда [35]. Цю думку підтримують сучасні українські дослідники, зазначаючи, що ефективна підтримка сприяє підвищенню життєстійкості, рівня контролю над ситуацією, емоційного саморегулювання та відчуття значущості [33; 7].

За даними соціально-психологічних досліджень, проведених у 2023–2024 роках, ефективна підтримка сприяє зниженню тривожності, покращенню когнітивної гнучкості та збереженню сенсу життя у складних соціальних умовах [35; 36; 40]. Особливо значущими є не лише джерела підтримки, а й відчуття її доступності та стабільності, які стають буфером у періоди гострої невизначеності.

Провідні вчені виокремлюють як об'єктивну (фактичну), так і суб'єктивно сприйману підтримку. Наприклад, І.Г. Сарасон визначає її як мережу реальних або уявлених взаємозв'язків, які забезпечують людині відчуття турботи, поваги та емоційної залученості [4]. Це визначення стало основою для розробки сучасних моделей соціальної підтримки, які враховують не лише характер зв'язків, але й

їхню сталість, багатовекторність і значущість у різних культурних контекстах [34; 48]. Особливої уваги набуває вплив цифрових каналів спілкування — вони можуть компенсувати дефіцит підтримки у традиційних мережах, зокрема для внутрішньо переміщених осіб [28; 47].

Водночас С. Тейлор наголошує на ролі соціальної підтримки в профілактиці психосоматичних розладів, підкреслюючи її біопсихосоціальний вимір [36].

У структурі соціальної підтримки виділяють такі компоненти:

- **Емоційна підтримка** — емпатійне ставлення, турбота, любов, прийняття.
- **Інформаційна підтримка** — надання порад, роз'яснень, зворотного зв'язку.
- **Інструментальна (матеріальна) підтримка** — реальна допомога у вигляді фінансової, побутової або організаційної підтримки.
- **Оцінна підтримка** — позитивна оцінка особистості, підкріплення самооцінки та відчуття компетентності.

У часи соціальних криз, зокрема під час війни, особливого значення набуває саме близьке соціальне оточення. Згідно з дослідженням N. Kostruba та співавт. [6], найбільший вплив на психоемоційний стан має підтримка з боку друзів, родини та партнерів. Це пояснюється довірою, стабільністю взаємин та оперативністю реакцій у критичних ситуаціях.

Соціальна підтримка може бути як реактивною — відповіддю на вже наявну проблему, так і проактивною — спрямованою на попередження майбутніх труднощів [20]. У цьому контексті особливої уваги заслуговує поняття психосоціальної підтримки, яка передбачає цілісну допомогу з урахуванням ментального здоров'я, соціальних зв'язків і функціонування індивіда в суспільстві [30; 28].

Крім того, сучасні підходи до вивчення соціальної підтримки передбачають міждисциплінарну інтеграцію: поняття активно досліджується у психології здоров'я, соціальній роботі, психіатрії, геронтології та кризовому консультуванні [25; 26; 31].

Як зазначають Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік, соціальна підтримка — це система ресурсів, доступних людині через міжособистісні стосунки, яка сприяє збереженню психологічного здоров'я, адаптації та стійкості до стресових ситуацій [6]. Подібного підходу дотримуються й В. П. Москалець та О. В. Федик, підкреслюючи роль соціальної підтримки як фактора життєстійкості в умовах суспільних криз [7].

За класифікацією С. Коена та Т. А. Віллса, соціальна підтримка поділяється на чотири основні види: емоційну, інформаційну, оціночну та інструментальну [19]. На додачу до класичної класифікації все частіше виділяють нові підвиди підтримки — зокрема, організаційну, нормативну та кризову. Організаційна підтримка передбачає забезпечення стабільних умов функціонування індивіда, зокрема через чітке інформування, юридичний супровід або супровід переміщених осіб у соціальних службах [13; 17]. Кризова підтримка проявляється у відповідях на гострі ситуації, як-от війна чи пандемія, і вимагає швидкої координації між державними та громадськими структурами [26; 41]. Емоційна підтримка виражається через співчуття, турботу, увагу, прийняття та створення відчуття безпеки й любові, що сприяє емоційному підкріпленню особистості. Інформаційна підтримка полягає у наданні порад, інструкцій або фактологічних даних, які допомагають людині усвідомити ситуацію та сформуванню ефективну стратегію поведінки. Оціночна підтримка включає позитивну зворотну реакцію на особистісні характеристики чи дії індивіда, сприяючи зміцненню самооцінки та впевненості в собі. Позитивне підкріплення, що супроводжує оціночну підтримку, відіграє значну роль у формуванні стійких механізмів подолання стресу (coping), особливо серед осіб, які зазнали психологічної травматизації. Дослідження показують, що саме цей тип підтримки суттєво впливає на стабілізацію емоційного фону та зменшення рівня депресивної симптоматики [22; 25; 31]. Інструментальна (матеріальна) підтримка передбачає практичну допомогу, зокрема фінансову, побутову або організаційну [9; 10].

На думку Ю. Когатька та А. Реута [4], а також Н. Коструба і А. Коструба, соціальну підтримку доцільно поділяти на внутрішню (що надається близьким

оточенням) та зовнішню (від інституційних джерел — держави, громадських організацій, фондів)[20]. Ці види соціальної підтримки пов'язані з її ключовими психологічними функціями, зокрема зменшенням впливу стресових факторів, що знайшло відображення в дослідженнях С. Коена та Т. Віллса , зокрема в межах буферної гіпотези [19]. Особливо важливу роль вона відіграє в періоди соціальних потрясінь, таких як війна, масова міграція чи економічна нестабільність [25; 28].

Згідно з класифікацією, запропонованою В. Москальцем і О. Федик, соціальна підтримка виконує низку ключових функцій:

- **Регулятивна** — допомагає людині адаптуватися до змін у середовищі, приймати рішення та долати життєві труднощі;
- **Мотиваційна** — стимулює активність, підвищує впевненість у собі та своїх силах;
- **Захисна** — знижує рівень тривожності, депресії, сприяє збереженню психоемоційної стабільності;
- **Комунікативна** — зміцнює соціальні зв'язки, почуття приналежності до групи чи спільноти [5].

Особливої уваги заслуговує роль держави та громадянського суспільства як джерел соціальної підтримки в умовах воєнного стану. Як зазначають О. Наливайко та співавтори, в Україні сформувалася потужна мережа волонтерських, гуманітарних і психосоціальних ініціатив, які забезпечують підтримку населенню у критичних ситуаціях [29].

Додатково варто звернути увагу на функціонування платформ психосоціальної підтримки, створених під час війни. Ці ініціативи інтегрують волонтерський, медичний, юридичний та психологічний супровід, що сприяє збереженню цілісності спільнот і підвищенню довіри до інституцій [43; 46]. За даними досліджень, такі платформи є особливо ефективними у роботі з внутрішньо переміщеними особами та особами, які пережили травматичні події.

Класифікація соціальної підтримки на «отриману» (received support) та «сприйману» (perceived support), запроваджена С. Коеном і Т. Віллсом, передбачає

розмежування між реально наданою допомогою та суб'єктивним відчуттям її наявності [20]. Високий рівень сприйманої підтримки корелює зі зниженим рівнем тривожності, вищою життєстійкістю та меншим ризиком виникнення депресивних симптомів [33].

У сучасних умовах особливої ваги набуває організаційна підтримка, яку реалізують як державні структури (центри соціальних служб, медичні установи), так і недержавні організації. Її ефективність залежить не лише від обсягу допомоги, а й від її своєчасності, інформованості населення про доступні ресурси, та врахування культурно-психологічних особливостей цільових груп [27; 31].

Новітні дослідження вказують на важливість підтримки в онлайн-середовищі, зокрема через соціальні мережі, платформи психологічної допомоги та спільноти взаємодопомоги [29; 24]. Такі форми комунікації відіграють вирішальну роль для молоді, внутрішньо переміщених осіб, осіб з інвалідністю та жителів тимчасово окупованих територій [5; 22].

Існують також спеціалізовані види підтримки, наприклад, екстрена кризова (emergency support), реабілітаційна, освітня, духовна. Зокрема, духовна підтримка — у вигляді доступу до релігійної спільноти, сенсоутворення — значно посилює відчуття стабільності в умовах невизначеності [16; 17].

Системи соціальної підтримки також поділяються за рівнями реалізації:

- **Індивідуальний рівень** — підтримка в межах особистих стосунків;
- **Мікросоціальний рівень** — допомога в межах невеликих спільнот (груп підтримки, колективів);
- **Макросоціальний рівень** — інституціональна підтримка, реалізована державою, системою охорони здоров'я, НУО [12].

Таким чином, соціальна підтримка — це не лише міжособистісне явище, але й **інструмент соціальної політики**, що має прямий вплив на психологічну стійкість громадян. Її ефективне функціонування вимагає комплексного підходу, який охоплює інституційну, культурну та емоційну складову взаємодії в соціумі [1; 8].

Отже, соціальна підтримка розглядається у психології як багатовимірне явище, що включає емоційну, інформаційну, оцінкову та інструментальну допомогу з боку близького оточення чи інституційних структур. Вона виконує регулятивну, мотиваційну, захисну та комунікативну функції, сприяючи адаптації особистості до стресових подій. Серед ключових теоретичних положень — розмежування отриманої та сприйманої підтримки, де остання виявляється більш значущою для психологічного благополуччя.

Аналіз сучасних наукових джерел дозволив виявити, що рівень сприйманої підтримки значно корелює з життєстійкістю, нижчим рівнем тривожності та депресивних симптомів. Зібрані теоретичні засади лягли в основу операціоналізації поняття соціальної підтримки в емпіричному блоці дослідження.

1.2. Соціальна підтримка в умовах стресу та кризи

Стрес і криза розглядаються в психології як стани дестабілізації адаптивної системи особистості, що виникають у відповідь на значущі зовнішні чи внутрішні подразники та потребують мобілізації ресурсів [29]. У таких умовах соціальна підтримка набуває особливого значення: вона виконує функцію буфера, зменшуючи негативний вплив стресу та сприяючи психологічній стабілізації [19; 21].

Особливої актуальності підтримка набуває в ситуаціях затяжного стресу або хронічної невизначеності, коли особистість змушена функціонувати в умовах постійної загрози або втрати ресурсів. Психологічна наука підкреслює, що за відсутності підтримки значно зростає ризик дезадаптації, соматизації переживань, а також розвитку таких порушень, як тривожні або депресивні стани [36; 40]. Саме соціальні зв'язки дозволяють зберігати ідентичність, доступ до значущих норм і моделей поведінки, що сприяє зменшенню внутрішнього хаосу під час кризи. Саме завдяки включенню механізмів

взаємодії та приналежності вона дозволяє особистості зберегти суб'єктивне відчуття контролю та емоційну рівновагу.

Згідно з буферною гіпотезою С. Коена та Т.А. Віллса, соціальна підтримка знижує шкідливий вплив стресу на фізичне й ментальне здоров'я, слугуючи посередником між травмувальним фактором і відповідною реакцією індивіда [35]. Це особливо важливо в умовах екстремального соціального навантаження — війни, примусової міграції, втрати житла чи роботи, розлуки з родиною, що спостерігається сьогодні в Україні [5; 25].

У таких умовах надзвичайно важливим є не лише надання допомоги, а й створення відчуття включеності та спільної долі. За даними досліджень, переживання солідарності з іншими людьми, які також проходять через труднощі, саме по собі має терапевтичний ефект [43]. Це пояснює ефективність груп підтримки, де обмін досвідом і спільне проживання травми сприяють подоланню відчуття ізоляції й безсилля [24; 41].

Соціальна підтримка в умовах кризи виконує функцію стабілізації психологічного стану, а також відіграє ключову роль у формуванні механізмів подолання (coping strategies). Підтримка з боку родичів, друзів, сусідів і спільноти забезпечує почуття безпеки, що критично важливе в періоди невизначеності [6; 28]. Так, згідно з дослідженням Н. Коструби та співавт., для внутрішньо переміщених осіб найефективнішою є саме підтримка з боку «сильних соціальних зв'язків» — родини, найближчого оточення, релігійної або волонтерської спільноти [6].

Підтвердженням цьому є не лише кількісні дані, а й якісні інтерв'ю з постраждалими, в яких респонденти часто описують «близьких людей» як головний чинник виживання й відновлення після травм. Такі зв'язки функціонують не лише як джерело допомоги, але й як ресурс збереження ідентичності, зв'язку з минулим, стабільності у світі, що швидко змінюється [33].

Емпіричні дані засвідчують, що в умовах гострого стресу важливу роль відіграють формальні джерела соціальної підтримки — служби кризового реагування, психологічні центри, громадські ініціативи. Так, у рамках проєктів Mental Health for Ukraine (MH4U) та ініціативи SolRay сформовано мережі

психосоціальної підтримки, що функціонують на базі громад [27; 30]. Вони поєднують консультаційні, емоційні, інформаційні та практичні види допомоги, адаптовані до умов війни.

Важливо, що ці платформи поєднують кілька рівнів впливу: особистісний (через індивідуальні консультації), груповий (через групи підтримки) та спільнотний (через залучення до волонтерства чи суспільних ініціатив). Завдяки цьому створюється багатовимірне середовище, де людина отримує не лише допомогу, але й можливість діяти, що відновлює її суб'єктну позицію [31].

Особливу увагу дослідники приділяють переживанню соціального виключення — відчуттю «випадання» з суспільства через втрату зв'язків або статусу. Соціальна підтримка у цьому разі сприяє ресоціалізації та поверненню до активної життєвої позиції [22; 24]. Ефект зниження тривожності та ризику ПТСР спостерігався навіть серед тих осіб, які отримували лише мінімальний рівень підтримки в онлайн-мережах [30].

Інтеграція онлайн-ресурсів до системи соціальної підтримки має не лише практичне, а й символічне значення: вона сигналізує людині про наявність доступних каналів зв'язку з іншими та демонструє, що її досвід визнається суспільством. Це особливо важливо для молоді, осіб із порушеним доступом до традиційних джерел підтримки, а також тих, хто переживає стигматизовані форми травми, як-от сексуальне насильство чи втрата репродуктивної функції [28; 45].

Крім того, в кризових умовах відзначається зміна змісту й функцій соціальної підтримки. Вона набуває рис взаємної допомоги — так званої «горизонтальної підтримки», коли самі постраждалі стають агентами підтримки для інших (наприклад, групи самодопомоги серед ветеранів, батьків дітей з інвалідністю або волонтерів) [26; 33].

Такі горизонтальні практики формують відчуття спільного простору страждання й надії, де індивід може водночас отримувати й надавати допомогу. Це сприяє переосмисленню власної ролі: особа з позиції пасивного «отримувача» переходить у роль активного учасника процесу підтримки, що є потужним чинником зцілення [23; 42]. Саме ця двосторонність підтримки

лежить в основі ефективних програм ресоціалізації ветеранів та батьків дітей з інвалідністю.

У клінічній психології, згідно з дослідженням Москальця В. П. та Федик О. В. [5], соціальна підтримка також виконує терапевтичну функцію, яка полягає у зменшенні рівня внутрішнього напруження, формуванні більш адаптивних переконань та стабілізації афективної сфери, що особливо важливо для осіб із симптомами тривоги, депресії чи психосоматичних порушень [36].

У сучасних клініко-психологічних підходах розглядається також феномен «підтримуючих інтервенцій» — короткотермінових втручань, спрямованих на створення стабілізувального середовища. Вони реалізуються як у форматі кризового консультування, так і у вигляді «точок підтримки» у школах, лікарнях, пунктах гуманітарної допомоги. Такий підхід значно знижує ризики розвитку тривалих дезадаптивних станів [27; 44].

Таким чином, соціальна підтримка в умовах стресу та кризи постає як багатовимірне явище, здатне зменшувати психоемоційне навантаження, підтримувати адаптацію та відновлення особистості. Вона забезпечує емоційне заспокоєння, стабілізує афективну сферу, сприяє відчуттю безпеки та соціальної залученості. Особливу значущість у подоланні наслідків соціальних потрясінь мають як неформальні джерела підтримки (родина, близьке оточення, волонтерські спільноти), так і інституційні — психологічні служби, кризові центри, громадські ініціативи. Емпіричні дослідження засвідчують ефективність не лише традиційних форм взаємодії, а й нових горизонтальних практик, заснованих на взаємній допомозі. У цілому, соціальна підтримка виступає ключовим психологічним ресурсом, що сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищує життєстійкість та полегшує ресоціалізацію в умовах екстремальних життєвих обставин.

Загалом, у психології все частіше наголошується на концепції «психосоціальної стійкості», яка формується не стільки завдяки внутрішнім якостям особистості, скільки через її включеність у підтримуюче середовище. Саме наявність довіри до інших, доступу до якісної інформації та можливості

відчувати себе корисним — є основою для збереження життєвих сил у посттравматичному періоді [36; 43].

1.3. Теоретичний аналіз сучасних емпіричних досліджень соціальної підтримки

Емпіричне вивчення соціальної підтримки останніми роками набула особливої актуальності в українському та міжнародному науковому дискурсі, зокрема в контексті війни, внутрішнього переміщення, біженства, економічної нестабільності та загальної трансформації соціального середовища. Провідні дослідження фокусуються як на загальному рівні підтримки, так і на її впливі на окремі психосоціальні показники.

У дослідженнях останніх років простежується зростаюча увага до соціальної підтримки як до незалежної змінної, що модерує зв'язок між психотравматичними подіями та адаптаційними результатами. Наприклад, дослідники вказують на те, що навіть мінімальний рівень суб'єктивно сприйманої підтримки може нівелювати негативні наслідки таких подій, як втрата житла чи розлука з близькими, водночас відсутність підтримки у подібних умовах значно підвищує ймовірність розвитку тривалих депресивних або тривожних станів [22; 36].

В українських роботах значна увага приділяється впливу соціальної підтримки на життєстійкість, ментальне здоров'я, адаптацію до стресу та інтеграцію в нове соціальне середовище. Так, у дослідженні В.М. Амеліної показано, що соціальна підтримка є ключовим чинником розвитку життєстійкості молоді в умовах соціальної нестабільності. Впровадження послуг психологічного супроводу підвищує рівень суб'єктивного благополуччя та емоційної врівноваженості [1].

Аналогічні результати демонструє робота С. Коена, де показано, що навіть суб'єктивне відчуття підтримки значно впливає на зниження симптомів стресу, тривожності та депресії. Буферна гіпотеза, сформульована С. Коеном і Т.А.

Віллом, підтверджена у низці досліджень із використанням кількісного аналізу, в тому числі через шкали оцінки соціальної підтримки [35].

У міжнародному контексті цікаві дані надає дослідження М.Д.С. Морет-Татай та співавт., що вивчало соціальну підтримку серед українців, які залишилися в Україні, та біженців. Виявлено, що високий рівень підтримки пов'язаний із підвищеною резильєнтністю, позитивним афектом та нижчим рівнем тривожності [25].

У дослідженні Giosan et al. [24] представлено інноваційний підхід до вивчення підтримки у цифрових спільнотах — віртуальні групи підтримки у метавсесвіті для українських біженців. Отримані результати засвідчили потенціал онлайн-інструментів для забезпечення доступу до підтримки в умовах переміщення та травматизації.

Українські дослідники також підкреслюють значення державної та громадської підтримки у контексті війни. Так, у роботі Н. Коструби наголошено на важливості міжсекторальної взаємодії у формуванні системи підтримки для внутрішньо переміщених осіб, зокрема завдяки локальним ініціативам громад [6].

У роботі Л.В. Піянківської зазначено, що підтримка може мати компенсаторний ефект для осіб, які пережили втрату домівки, втрату членів родини або інші травматичні події. Дослідниця підкреслює роль змішаних джерел підтримки — від формальних до неформальних — у забезпеченні базового функціонування особистості в умовах війни [33].

Особливу роль у вивченні підтримки відіграє МШССП — Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки, що дозволяє емпірично вимірювати рівень підтримки з боку родини, друзів та значущих інших. Цей інструмент був адаптований для української вибірки, що дає змогу використовувати його у масових дослідженнях [4].

Важливо зазначити, що адаптація шкали MSPSS до українських умов включала не лише переклад і культурну адаптацію формулювань, а й розширення змісту за рахунок введення додаткових субшкал. Такий підхід забезпечує підвищену релевантність шкали до умов сучасної соціальної

дійсності, в якій велике значення мають не лише родина й друзі, а й організовані інституції, зокрема держава й громадянське суспільство. Це дозволяє точніше фіксувати вплив новітніх форм підтримки на психологічний стан особистості [6; 28].

У контексті оцінювання психометричних властивостей шкал, важливо розрізняти поняття дискримінативності та конструктної валідності. Дискримінативність відображає здатність окремих тверджень шкали чітко диференціювати респондентів із різним рівнем вираженості досліджуваної характеристики. Вона є критично важливою для побудови валідного тесту, що точно відображає варіативність індивідуальних відповідей [6].

Конструктна валідність, у свою чергу, вказує на те, наскільки опитувальник вимірює саме той психологічний конструкт, який був заявлений. Це досягається через логіку побудови шкали, кореляційний аналіз, факторну структуру та зв'язок з іншими змінними, теоретично пов'язаними з конструктом [6].

Наприклад, при оцінюванні конструктної валідності розширеної шкали соціальної підтримки, що включає нові субшкали, доцільним є використання факторного аналізу для перевірки внутрішньої структури. Якщо додані шкали формують окремі фактори, це підтверджує гіпотезу про їхню специфічність і значущість як окремих джерел підтримки. Крім того, зв'язок між оцінками цих субшкал та показниками суб'єктивного благополуччя, резильєнтності або тривожності може бути використаний як доказ додаткової валідності [6; 27; 30].

Таким чином, обидва критерії є невід'ємними при адаптації нових шкал або розширенні вже наявних психодіагностичних інструментів.

Узагальнюючи результати, можна виділити кілька ключових тенденцій у сучасних емпіричних дослідженнях соціальної підтримки. По-перше, відзначається перехід від суто кількісних до змішаних методів дослідження, зокрема включення інтерв'ю, якісних кейс-стаді та аналізу онлайн-взаємодій [23; 33]. По-друге, соціальна підтримка дедалі частіше інтегрується у психологічні моделі адаптації в умовах травматичних подій, зокрема війни, примусової міграції та втрати соціальних зв'язків [24; 25]. Також спостерігається зростання уваги до вразливих

груп населення — ветеранів, біженців, внутрішньо переміщених осіб, людей похилого віку, підлітків [3; 8; 14]. Нарешті, соціальна підтримка дедалі частіше визначається як ключовий ресурс не лише для індивідуального благополуччя, а й у ширшому контексті — як важливий чинник у сфері громадського здоров'я, соціальної політики та психотерапевтичної практики [5; 28; 30].

Таким чином, сучасна емпірична база підтверджує, що соціальна підтримка повинна розглядатися не лише як допоміжна змінна, а як самостійна складова психологічного благополуччя. Її вимірювання набуває особливої ваги у соціальних політиках і стратегічних планах надання психосоціальної допомоги. В умовах тривалої кризи важливим завданням наукової психології є створення інструментів, здатних точно й надійно фіксувати зміни в рівні підтримки, її джерелах, формах і ефективності [5; 8; 33].

Загалом, аналіз сучасних емпіричних досліджень засвідчує, що соціальна підтримка виступає складним і багатогранним феноменом, який охоплює як міжособистісні, так і соціально-інституційні взаємодії. У ситуаціях стресу, війни та соціальних трансформацій її значення зростає, а емпіричні підходи до її вимірювання постійно вдосконалюються. Це відкриває нові перспективи для практичного застосування результатів досліджень у сфері психічного здоров'я, кризової допомоги та побудови інклюзивної соціальної політики [14; 27; 36].

Висновки до Розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феномена соціальної підтримки як багатовимірної психологічної категорії, що охоплює емоційні, інформаційні, оціночні та інструментальні компоненти. Узагальнено сучасні підходи до класифікації видів підтримки (емоційна, інформаційна, інструментальна, оціночна), а також джерел (внутрішня та зовнішня підтримка). Встановлено, що в умовах стресу, кризи, війни чи соціальної ізоляції соціальна підтримка виконує буферну, стабілізаційну та ресоціалізуючу функції. Розкрито її роль у збереженні ментального здоров'я, зниженні тривожності, профілактиці

ПТСР та адаптації особистості в умовах соціальної напруги. Уточнено, що ефективність підтримки залежить як від її джерела, так і від сприймання отримувачем. Узагальнено тенденції сучасних емпіричних досліджень: поширення змішаних методів, увага до вразливих груп, інтеграція соціальної підтримки у психологічні моделі адаптації, акцент на горизонтальні практики допомоги в громаді.

Особлива увага у теоретичному аналізі була приділена систематизації функцій соціальної підтримки та уточненню критеріїв її класифікації у сучасній психологічній літературі. Встановлено, що підтримка має як емоційний, інформаційний, інструментальний, так і оціночний вимір, а також реалізується як через внутрішні (міжособистісні) стосунки, так і через інституційні механізми — громадські ініціативи, державні програми, волонтерські платформи. Згідно з сучасними підходами, ефективна соціальна підтримка виконує не лише буферну, а й стабілізуючу, мотиваційну, комунікативну та захисну функції, особливо в умовах соціальних потрясінь.

Соціальна підтримка виконує низку важливих функцій: регулятивну, мотиваційну, захисну та комунікативну, і є потужним ресурсом адаптації до труднощів. Особливу цінність вона має в умовах війни, міграції, втрати соціальних зв'язків, коли її наявність здатна значно зменшити психологічну напругу та запобігти розвитку дезадаптаційних станів.

Аналіз сучасних емпіричних досліджень виявив високу ефективність як формальної, так і неформальної соціальної підтримки у підвищенні психологічної резильєнтності, зниженні рівня тривожності, депресії, емоційного вигорання. Емпірично підтверджено, що сприймана підтримка має не менше значення, ніж фактична, а тому вивчення суб'єктивного виміру підтримки є важливою складовою психологічної діагностики.

Також у сучасних дослідженнях спостерігається тенденція до міждисциплінарного підходу до аналізу соціальної підтримки, її вивчення в контексті здоров'я, соціального добробуту, громадянської активності та державної політики. Зокрема, в умовах українських реалій значно посилилася роль

волонтерських та громадських ініціатив у забезпеченні психосоціальної підтримки широких верств населення.

Отже, соціальна підтримка є суттєвим чинником ментального здоров'я, соціальної стабільності та особистісної витривалості, а її наукове дослідження має важливе значення як у фундаментальному, так і в прикладному контексті.

РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА ТА ПСИХОМЕТРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

2.1. Якісне дослідження як підґрунтя для створення розширеного опитувальника.

З метою глибшого розуміння контексту соціальної підтримки в умовах війни та забезпечення змістовної валідності майбутнього опитувальника, було проведено попереднє якісне дослідження у формі фокус-групового інтерв'ю. Такий метод було обрано для виявлення реальних очікувань, досвіду та мовного оформлення понять, пов'язаних із соціальною підтримкою, що дозволяє адаптувати твердження опитувальника до соціокультурного контексту цільової вибірки.

Для досягнення поставленої мети було заплановано пілотажне дослідження на основі самозаповнення адаптованої версії шкали MSPSS. Учасники дослідження обиралися за принципом добровільності, із залученням повнолітніх респондентів з різних регіонів України. Формування вибірки здійснювалося методом снігової кулі через особисті та онлайн-мережі дослідниці. Були враховані вікові, соціальні та професійні відмінності, що дозволило забезпечити варіативність даних.

Після попереднього ознайомлення з цілями дослідження кожному учаснику надавалась письмова інструкція, що містила пояснення мети, орієнтовний час заповнення (5–10 хвилин), а також контакти дослідниці у разі потреби. Було підкреслено, що участь є повністю добровільною, а респондент має право відмовитися або перервати заповнення анкети на будь-якому етапі без жодних наслідків.

Участь у фокус-групі взяли 5 осіб віком від 19 до 29 років (3 чоловіки та 2 жінки), які мали різний соціальний статус та досвід, що дозволило забезпечити різноманітність перспектив. До вибірки увійшли:

- військовий чоловік, 22 роки;
- цивільний студент із міста в західній частині України, 19 років;

- жінка, яка двічі була внутрішньо переміщеною особою (з Краматорська та Харкова), 21 рік;

- жінка, яка пережила окупацію, 29 років;

- студент із Києва, 20 років.

Метою фокус-групи було з'ясувати:

- яких саме форм соціальної підтримки потребують молоді українці в умовах війни;

- які джерела підтримки для них є найбільш значущими;

- чи є наявні формулювання тверджень зрозумілими, або ж викликають плутанину;

- наскільки, на їхню думку, підтримка впливає на психічне здоров'я та повсякденне функціонування.

Сесія тривала близько 90 хвилин і відбулася в онлайн-форматі (через платформу Zoom), з урахуванням безпекових умов і географічної розпорошеності учасників. Розмова не записувалася (респонденти були проти), проте відповіді нотувалися вручну. В модерації використовувались проєктивні техніки ("Якби підтримка була людиною, яка вона була б?") та відкриті питання.

У ході обговорення респонденти відповідали на такі запитання:

Основні відкриті запитання (базові):

1. Яку соціальну підтримку ви отримували останнім часом?

2. Від кого саме надходила ця підтримка?

3. Чи були ситуації, коли вам бракувало підтримки? У чому саме?

4. Що для вас означає «соціальна підтримка»?

- 1 проєктивне запитання (глибинне):

5. Якби підтримка була людиною, яка вона була б?

(Вік, поведінка, риси — це розкриває очікування до підтримки)

Завершальне рефлексивне запитання:

6. Як ви думаєте, яких форм підтримки в Україні зараз бракує найбільше?

Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, збереження

конфіденційності, добровільність участі та право відмови на будь-якому етапі. Перед початком було отримано усну згоду на участь та нотування розмови.

Приклади відповідей:

- «Для мене найбільшою підтримкою стала моя дівчина. Вона постійно тримала контакт, навіть у моменти, коли я був на фронті» (військовий);
- «Я переїхала з Краматорська, потім ще раз — з Харкова. Волонтери дали мені і одяг, і психолога, і допомогли з житлом. Без них я б не впоралась» (внутрішньо переміщена особа);
- «Я жив у окупації. Тоді не було держави, тільки сусіди і церква, які приносили воду і їжу» (мешканець тимчасово окупованої території);
- «Мені допомогла програма ментального здоров'я від держави — запис до психолога безкоштовно» (студент);
- «Психологічно мене тримали друзі, я втратив тата на фронті, і без них я б не витримав» (студент).

Водночас респонденти наголошували і на браку підтримки в окремих аспектах:

- «Після поранення мені довелося самотійно добиватися реабілітації. Держава не забезпечила нічого з того, що обіцяли» (військовий);
- «Мені не вистачало простої людської уваги в гуртожитку. Усі були зайняті своїм» (студент);
- «Друзі у соцмережах просто зникли. Лише кілька волонтерів справді підтримали» (військовий);
- «Працівники державних установ погано ставилися до переселенців під час оформлення документів» (внутрішньо переміщена особа).

У результаті глибинного тематичного аналізу було виокремлено п'ять головних джерел соціальної підтримки, які мали релевантне значення для учасників фокус-групи: родина, друзі, інтимно-близькі партнери, держава та громада. Кожне з цих джерел репрезентувало окремий вектор соціальної взаємодії — від особистісного до інституційного рівня. Саме тому було прийнято рішення адаптувати існуючу багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), розроблену

Cohen та співатором, шляхом її розширення двома новими субшкалами: «Підтримка з боку держави» та «Підтримка з боку громади» [14; 27; 31].

Фокус-група також дала змогу провести лінгвістичну та змістовну адаптацію формулювань тверджень. Наприклад, замість узагальненого «Я отримую підтримку від інших» було запропоновано більш диференційовані формулювання, такі як: «Я відчував(-ла) підтримку через державні сервіси чи програми» або «Я отримував(-ла) моральну або практичну допомогу від громадських організацій». Така деталізація сприяла підвищенню валідності інструменту, тобто відповідності між реальним досвідом респондентів та змістом опитувальника.

Отримані результати фокус-групи виконали не лише роль ілюстративного матеріалу, а й стали елементом контентної валідації — етапу, що передуює кількісному вимірюванню у психометричних дослідженнях. Згідно з методологією побудови інструментів у соціальних науках, включення етапу якісного аналізу дозволяє забезпечити релевантність тверджень цільовому середовищу [4; 29]. Це особливо важливо в умовах соціальних трансформацій, де класичні інструменти можуть не відображати специфіку сучасного досвіду респондентів.

Крім того, фокус-група виявила важливу семантичну особливість — значущість персоніфікації підтримки. Для респондентів джерело допомоги (конкретна людина, волонтер, установа) було не менш важливим, ніж її форма. Це дозволило уточнити формулювання тверджень так, щоби уникнути надто абстрактних чи формальних фраз, і водночас зберегти їх емоційний резонанс. Такий підхід підвищив екологічну валідність інструменту — його відповідність реальним переживанням та мовним звичкам учасників.

Таким чином, якісне дослідження не лише поглибило розуміння соціального контексту підтримки в умовах війни, але й стало методологічною основою для побудови опитувальника, орієнтованого на охоплення ширшого спектра джерел підтримки, актуальних для дорослого населення України.

2.2. Побудова структури опитувальника та опис субшкал,

На основі результатів якісного дослідження було прийнято рішення розширити класичну структуру багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), запропонованої Zimet et al. (1988), та адаптувати її до актуальних умов українського соціокультурного та військового контексту. Зокрема, до трьох базових субшкал MSPSS («Сім'я», «Друзі», «Інтимно-близькі партнери») було додано дві нові, виявлені під час фокус-групового аналізу: «Підтримка з боку держави» та «Підтримка з боку громади».

Додаткові субшкали стали відповіддю на запит сучасної української реальності, в якій традиційні джерела підтримки не завжди можуть покривати потреби громадян. Зокрема, в умовах війни, втрати домівок, розлуки з родиною та нестабільності соціальних інститутів саме держава та громадські ініціативи часто виконують компенсаторну функцію. Ці джерела допомоги були відзначені учасниками якісного етапу дослідження як ключові у подоланні кризи, що зумовило їх включення до структури інструменту.

Таким чином, розширений опитувальник включає п'ять субшкал, що відповідають основним джерелам соціальної підтримки:

1. **Сім'я (Family Support)** — охоплює підтримку з боку членів родини (батьків, братів/сестер, інших родичів), яка виражається у формі турботи, співпереживання, практичної чи емоційної допомоги.

2. **Друзі (Friends Support)** — відображає суб'єктивне сприйняття підтримки з боку друзів або близьких соціальних контактів поза родиною. Ця підтримка є значущою для формування відчуття включеності до соціального середовища.

3. **Інтимно-близькі партнери (Significant Other)** — вимірює сприйняття підтримки з боку партнера або іншої значущої особи, що має романтичний або глибоко емоційний характер стосунків.

4. **Держава (State Support)** — нова субшкала, яка оцінює відчуту підтримку через державні сервіси, програми, ініціативи соціального забезпечення, безкоштовні психологічні послуги, евакуацію, пільги, допомогу ВПО тощо.

5. **Громада (Community)** — ще одна нова субшкала, яка охоплює підтримку, надану громадськими організаціями, волонтерами, церковними чи місцевими ініціативами, що діяли незалежно від держави.

Усього до анкети було включено 24 твердження, рівномірно розподілені між п'ятьма субшкалами (по 4–5 тверджень на кожному). Всі твердження оцінювались за лікерт-типовою шкалою від 1 до 7, де 1 — «цілковито не згоден(-на)», 7 — «повністю згоден(-на)» (Додаток 1.).

У рамках цього дослідження було адаптовано українську версію опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), розробленого G.D. Zimet та співавт. (1988) для оцінки суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки з трьох основних джерел: родини, друзів і значущої особи [35]. За основу адаптації було взято англomовну версію MSPSS, опубліковану у відкритому доступі на платформі APA PsycTests [36]. Переклад здійснювався авторкою дослідження з урахуванням психолінгвістичних і семантичних особливостей української мови. Для забезпечення змістової відповідності та коректності формулювань проводилося експертне узгодження з фахівцями у сфері психології [4; 29].

На основі аналізу актуального соціального контексту, зокрема умов війни в Україні, було обґрунтовано необхідність розширення опитувальника. До початкової структури було додано дві нові субшкали: **підтримка з боку держави** та **Підтримка з боку громади**. Для кожної з них було розроблено по чотири нові пункти, стилістично та логічно узгоджені з оригінальним форматом MSPSS. Формулювання нових пунктів базувалися на якісному аналізі джерел соціальної підтримки та консультативному обговоренні з експертами [26; 27; 34].

Уточнення формулювань здійснювалося з урахуванням семантичної прозорості, емоційної валідності та уникаючи двозначностей. Наприклад, твердження типу «Я відчуваю підтримку від держави» були деталізовані до конкретних дій (наприклад, евакуація, безкоштовні послуги, пільги), щоб

уникнути абстрактності. Це дозволило зробити інструмент більш чутливим до соціального контексту та збільшити діагностичну точність.

Таким чином, адаптована версія опитувальника складається з 20 пунктів, розподілених на п'ять субшкал, кожна з яких оцінює окреме джерело соціальної підтримки. Всі пункти оцінюються за семибальною шкалою, як і в класичній версії MSPSS [35]. Отримані дані дозволяють як кількісно оцінити загальний рівень підтримки, так і здійснити порівняльний аналіз між різними її джерелами.

Процедура адаптації опитувальника MSPSS

Адаптація української версії опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), розробленого G.D. Zimet та співавт. [35], здійснювалася на основі англomовної версії, опублікованої у відкритому доступі на платформі APA PsycTests [36]. Переклад оригінального тексту проводився авторкою дослідження з урахуванням мовних, соціокультурних та психологічних особливостей українського контексту. Для забезпечення високої якості перекладу було залучено фахівців у галузі психології, з якими проводилося експертне обговорення ключових формулювань [4; 29].

У процесі адаптації також було внесено змістовні модифікації, обґрунтовані сучасною ситуацією в Україні. Змістові модифікації також відповідали підходам адаптації психодіагностичних методик, рекомендованим APA, зокрема — врахування культурних конструктів, специфіки переживання соціальної підтримки в умовах колективної травми, військового конфлікту та високої мобільності населення. Зокрема, на основі якісного дослідження було розроблено дві нові субшкали: «Держава» та «Громада», які відображають відчуту підтримку з боку державних інституцій і громадянського суспільства відповідно. Нові твердження були стилістично та логічно узгоджені з форматом оригінального MSPSS та пройшли попередню експертну валідацію. Формулювання базувалися на аналізі джерел соціальної підтримки в умовах війни в Україні та консультаціях з науковими керівниками й практиками [26; 27; 34].

Узагальнена структура адаптованого опитувальника включає 24 твердження, рівномірно розподілених між п'ятьма субшкалами. Всі пункти оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта — від 1 («цілковито не згоден(-на)») до 7 («повністю згоден(-на)»), як у класичному варіанті MSPSS [35]. Адаптований інструмент дозволяє отримувати кількісні оцінки загального рівня соціальної підтримки та проводити порівняльний аналіз між різними її джерелами з урахуванням актуального соціального контексту.

Попередня адаптація тверджень відбувалась у кілька етапів:

- здійснено контент-аналіз оригінальної версії шкали MSPSS з метою виявлення змістовної релевантності в умовах українського соціального контексту
- узгодження лексики для уникнення неоднозначності або контекстуального шуму (наприклад, замість «інші» використовувались конкретизовані джерела — «волонтери», «державні програми»);
- внесено корективи на основі результатів якісного дослідження (див. підрозділ 2.1), що дозволило досягти більшої емпіричної чутливості тверджень до реального досвіду респондентів.

Така структурна побудова дозволила врахувати як традиційні, так і нові реалії соціальної підтримки українського населення у воєнний період, підвищуючи релевантність інструмента до цільового контексту дослідження [14; 27; 31].

2.3. Емпіричне дослідження: вибірка та процедура збору даних

Для перевірки надійності та валідності розширеного опитувальника соціальної підтримки було проведено кількісне емпіричне дослідження. Його метою було отримання репрезентативних даних про рівень сприйманої соціальної підтримки серед дорослих українців у різних регіонах та соціальних умовах, а також верифікація психометричних характеристик інструменту.

Опитування проводилося за допомогою Google Forms у травні 2025 року. Участь у дослідженні взяли 95 респондентів віком від 18 до 36 років, середній вік

становив 29,43 року. Гендерний склад був збалансований: 56,8% (n = 54) становили жінки, 43,2% (n = 41) — чоловіки.

Формування вибірки здійснювалося за принципом зручної доступності з подальшим врахуванням квотування за віком, статтю та регіоном. Основною метою було охоплення максимальної варіативності досвіду сприйняття соціальної підтримки в умовах воєнного стану. Учасники були залучені через освітні мережі, студентські об'єднання, онлайн-спільноти, волонтерські ініціативи та професійні групи, що забезпечило гетерогенність вибірки.

Добір учасників здійснювався з урахуванням соціальної варіативності — до вибірки увійшли представники студентської молоді, працевлаштовані дорослі, тимчасово переміщені особи, а також декілька респондентів, які на момент опитування були безробітними або у вразливому соціальному становищі. Було забезпечено баланс за статтю, віком та регіональною приналежністю.

Опитування проводилося онлайн за допомогою Google Forms, посилання на яке надсилалося особисто учасникам через соціальні мережі або месенджери. Тривалість заповнення анкети становила в середньому 7–10 хвилин. Було передбачено можливість заповнення з мобільних пристроїв, що підвищувало доступність для респондентів. Система Google Forms забезпечувала автоматичне збереження відповідей та унеможлилювала дублювання участі з однієї IP-адреси. У вступі до анкети учасникам було надано повну інформацію про мету дослідження, очікувану тривалість участі, умови добровільності, відсутність ризиків і право на відмову на будь-якому етапі без негативних наслідків. Учасники надавали інформовану згоду шляхом підтвердження ознайомлення з умовами участі. Усі зібрані дані були знеособленими та оброблялися відповідно до принципів конфіденційності згідно з Етичним кодексом психолога. Всі відповіді зберігалися у зашифрованому форматі, без жодної прив'язки до персональної інформації. Це дозволяло забезпечити конфіденційність, а також відповідність базовим етичним вимогам дослідницької етики.

З метою контролю якості заповнення було впроваджено логічні обмеження на пропуск обов'язкових полів, а також проведено первинний скринінг відповідей для

виявлення випадкових чи неуважних заповнень. Перед основним збором даних було здійснено попереднє тестування анкети на фокус-групі з 7 осіб. Це дозволило перевірити зрозумілість формулювань, зручність навігації та час заповнення. У результаті незначно відредаговано формулювання інструкції та скорочено технічні коментарі в полі опису.

Щодо соціального статусу учасників дослідження, більшість респондентів (72,6 %) на момент опитування мали статус студентів, що пояснюється способом формування вибірки та актуальністю теми соціальної підтримки для молоді в освітньому середовищі. Водночас значна частка (62,1 %) також вказала, що вони працюють, що свідчить про поєднання навчальної та трудової діяльності, характерне для молодого дорослості в умовах соціально-економічної нестабільності. Невелика частина респондентів ідентифікували себе як тимчасово непрацевлаштовані (4,2 %), безробітні (2,1 %) або представники інших категорій, зокрема курсанти та особи зі змішаним зайнятісним статусом (2,1 %). Така структура дозволяє враховувати різноманітні життєві обставини респондентів, які потенційно впливають на сприйняття ними соціальної підтримки.

Опитувальник складався з 24 тверджень, об'єднаних у 5 субшкाल, які відображають різні джерела соціальної підтримки:

1. Сім'я (4 твердження)
2. Друзі (4 твердження)
3. Інтимно-близький партнер (4 твердження)
4. Держава (4 тверджень)
5. Громада (волонтери, ініціативи) (4 тверджень)

Кожне твердження оцінювалося за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «цілком не згоден(а)» до 7 — «цілком згоден(а)»), що дозволяло вимірювати рівень суб'єктивного сприйняття підтримки.

Використання семибальної шкали Лайкерта зумовлене прагненням до підвищення чутливості вимірювання та забезпечення більшої варіативності у відповідях. Такий підхід є рекомендованим у сучасній психометричній практиці

для вимірювання суб'єктивних конструктів, зокрема у соціальній та клінічній психології [6].

Перед запуском анкетування було забезпечено добровільність участі, а також анонімність відповідей. Респонденти на початку форми ознайомилися з інформованою згодою на участь у дослідженні. Ніякі персональні дані, які дозволяють ідентифікувати особу, не збирались.

2.4. Надійність опитувальника

Для оцінки надійності адаптованого опитувальника соціальної підтримки, який включає класичні субшкали MSPSS (підтримка з боку родини, друзів, значущих інших), а також додаткові шкали підтримки з боку держави та громадянського суспільства, було здійснено аналіз внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника.

Емпіричну базу склали дані, зібрані в ході пілотажного дослідження, яке охопило 95 респондентів. Статистична обробка проводилася у програмному забезпеченні SPSS. У межах аналізу надійності опитувальника було здійснено такі дії:

- Розраховано коефіцієнт α Кронбаха для кожної з шести субшкал і для всього опитувальника загалом;
- Проведено аналіз скоригованих коефіцієнтів кореляції між кожним пунктом та сумарною шкалою (Item-Total Correlation), щоб перевірити узгодженість кожного пункту з відповідною субшкалою.

Результати оцінки надійності

Для перевірки внутрішньої узгодженості субшкал розробленого опитувальника було обчислено коефіцієнти α Кронбаха та показники скоригованої кореляції пункту з сумарною шкалою (Corrected Item–Total Correlation). Результати наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Назва субшкали	Коефіцієнт Кронбаха	Item-Total Correlat (діапазон)
Сім'я	0.932	0.818 – 0.867
Друзі	0.951	0.856 – 0.930
Близька людина	0.932	0.817 – 0.866
Держава	0.798	0.427 – 0.740
Громада	0.653	0.384 – 0.521

Як видно з таблиці, усі три оригінальні субшкали опитувальника MSPSS («Сім'я», «Друзі», «Близька людина») продемонстрували дуже високі значення α Кронбаха (> 0.93), що свідчить про чудову внутрішню узгодженість. Діапазони Item–Total Correlation для цих шкал варіюються у межах від 0.81 до 0.93, що також підтверджує високу психометричну якість кожного пункту.

Додані авторські субшкали — «Держава» і «Громада» — продемонстрували нижчі, але прийнятні показники надійності. Значення α Кронбаха для субшкали «Держава» склало 0.798, що відповідає доброму рівню внутрішньої узгодженості [29], а показники item-total correlation свідчать про деяку неоднорідність пунктів. Щодо субшкали «Громада», α Кронбаха дорівнює 0.653, що вказує на задовільний рівень надійності для пілотажного дослідження. Загальний коефіцієнт α Кронбаха, розрахований для шести шкал, становить 0.93. Це свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості опитувальника. Згідно з психометричними критеріями, значення $\alpha \geq 0.90$ вказує на відмінну надійність інструменту [29].

Для інтерпретації отриманих коефіцієнтів важливо враховувати практичне значення кожного показника. Так, загальний показник $\alpha = 0.93$ свідчить про

надзвичайно високу внутрішню узгодженість опитувальника — тобто всі твердження спрямовані на вимірювання єдиної психологічної конструкції. У психодіагностичній практиці це дозволяє використовувати опитувальник для оцінки підтримки без ризику втрати змістовної валідності. Для субшкал «Сім'я», «Друзі» і «Близька людина» коефіцієнти також свідчать про відмінну надійність. Щодо шкал «Держава» та «Громада», помірні значення α вказують на потребу подальшого уточнення формулювань пунктів, але не заперечують діагностичну цінність даних субшкал на етапі пілотажу.

Було проведено факторний аналіз з метою перевірки конструктивної валідності шкали. Для цього застосовано метод головних компонент із варімакс-обертанням, що дозволяє виявити латентну структуру опитувальника та зменшити кореляцію між факторами. За результатами аналізу виокремлено п'ять чинників, які відповідають теоретично визначеним джерелам соціальної підтримки: родина, друзі, значущі інші, держава та громадянське суспільство. Факторні навантаження для пунктів субшкал «Сім'я», «Друзі» та «Близька людина» перевищували 0.7, що свідчить про високу інформативність і внутрішню однорідність цих субшкал. Для шкали «Громада» спостерігалися нижчі показники факторного навантаження (у межах 0.42–0.53), що може вказувати на потребу подальшого уточнення формулювань пунктів або вплив соціального контексту на сприйняття цього виду підтримки.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що адаптований опитувальник є психометрично надійним інструментом. Він демонструє високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.93$) та значущі Item-Total кореляції. Це свідчить про придатність інструменту до подальшого використання в рамках основного емпіричного дослідження, спрямованого на вимірювання рівня соціальної підтримки дорослих українців.

2.5 Валідність опитувальника

З метою перевірки валідності розробленого опитувальника соціальної підтримки дорослих українців було проведено серію статистичних процедур, які дозволили оцінити внутрішню структуру інструменту та емпіричну обґрунтованість інструменту. Обробку здійснено у програмі SPSS.

Факторний аналіз

Для встановлення відповідності структури опитувальника теоретичній моделі проведено факторний аналіз методом головних компонентів із прямим обертанням Oblimin. Вилучено п'ять факторів, що відповідають гіпотетичним джерелам підтримки: сім'я, друзі, близька людина, держава, громада.

- Коефіцієнт КМО = 0.906 (висока адекватність вибірки).
- Тест сферичності Бартлетта: $\chi^2(190) = 1568.51$; $p < 0.001$.

Пояснена дисперсія п'яти факторів, що підтверджує багатовимірну структуру опитувальника становить у сукупності 77.59%. Узагальнені дані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

«Розподіл відсотків поясненої дисперсії за факторами»

Фактор	Джерело підтримки	% поясненої дисперсії
1	Близька людина	46,5%
2	Друзі	13,5%
3	Сім'я	8,8%
4	Держава	4,8%
5	Громада	3,9%

Матриця факторних навантажень свідчить про те, що більшість тверджень мають високі навантаження (> 0.6), а декілька — помірні (0.4–0.5), що вважається прийнятним у психологічних дослідженнях. Фактори слабо корелюють між собою ($r < 0.5$), що підтверджує релевантність використання Oblimin.

Отримані результати не спростовують валідності конструкту й дають підстави очікувати належних значень конкурентної та прогностичної валідності в майбутніх дослідженнях валідності пропонуваного опитувальника.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено психометричну перевірку та обґрунтування інструменту для вимірювання рівня соціальної підтримки серед дорослого населення України. Структура опитувальника була сформована на основі адаптованої версії шкали MSPSS, а також двох додаткових субшкал — «Держава» та «Громада», що дозволило охопити як традиційні, так і контекстуально важливі джерела підтримки.

Результати аналізу свідчать про високий рівень внутрішньої узгодженості опитувальника. Загальний коефіцієнт α Кронбаха склав 0.93, що свідчить про добру надійність інструменту. Більшість субшкал також продемонстрували прийнятні або високі значення надійності, що дозволяє стверджувати про узгодженість пунктів у межах кожного вимірюваного аспекту підтримки.

Факторний аналіз підтвердив п'ятифакторну модель, яка відображає концептуальну побудову опитувальника й узгоджується з теоретичними уявленнями про джерела соціальної підтримки. Отримана модель пояснює 77.59% загальної дисперсії, що є переконливим аргументом на користь структурної валідності інструменту.

Результати тесту Колмогорова–Смирнова вказують на нормальний розподіл сумарного показника, що є додатковим підтвердженням коректності вимірювання. Частотний аналіз показав рівномірність відповідей і зрозумілість пунктів, що підтверджує відповідність формулювань сприйняттю цільової аудиторії.

Таким чином, сукупність результатів не спростовує надійності та валідності розробленого опитувальника. Проведення пілотажного дослідження дало змогу

не лише перевірити статистичні характеристики шкали, а й удосконалити зміст і структуру тверджень відповідно до особливостей мовлення та досвіду цільової вибірки. Такий підхід підвищує індекс екологічної валідності інструменту, що є важливим для застосування у реальних соціально-психологічних умовах.

Додаткову цінність має й дотримання етичних стандартів у процесі збору даних. Всі респонденти були поінформовані про добровільність участі, конфіденційність відповідей і право на відмову без жодних наслідків. Це забезпечує не лише етичну, а й методологічну якість зібраного матеріалу, адже зменшує ймовірність спотворень, пов'язаних з примусовою участю або занепокоєнням респондентів щодо приватності.

Інструмент має теоретичне підґрунтя, емпіричне підтвердження і продемонстрував психометричні характеристики, що дають підстави для його подальшого застосування у наукових дослідженнях та практиці психологічної діагностики рівня соціальної підтримки в дорослого населення України.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДОРΟΣЛИХ УКРАЇНЦІВ: ЯКІСНИЙ І КІЛЬКІСНИЙ ПІДХОДИ

3.1 Якісний аналіз сприймання соціальної підтримки (результати фокус-групи)

У межах цього підрозділу представлено результати якісного аналізу вербалізованих уявлень про соціальну підтримку, отриманих під час фокус-групового інтерв'ю. Основною метою аналізу було виявлення ключових смислів, які надаються феномену соціальної підтримки в молодіжному середовищі в умовах соціально-політичної кризи. Методологічну основу аналізу становили принципи тематичного аналізу, що передбачає виокремлення змістових категорій та узагальнення повторюваних тем.

У результаті контент-аналізу висловлювань було ідентифіковано п'ять основних тематичних блоків:

1. Підтримка як підтвердження цінності. Респонденти неодноразово наголошували, що отримана допомога стає джерелом відчуття власної значущості: «Я відчула, що комусь не байдуже», «Мене помітили». Такі висловлювання свідчать про наявність функції соціальної підтримки як ресурсу символічного визнання.

2. Емоційна залученість як критерій справжності підтримки. Усі учасники фокус-групи асоціювали ефективну підтримку не лише з фактом допомоги, але з емоційною присутністю іншого: «Це коли просто сидять поряд і мовчать, але ти знаєш — ти не один».

3. Очікувана сталість і безумовність. У свідомості молоді підтримка набуває рис стабільності та безоцінності: «Не разова акція, а щось, що є завжди», «Допомога, яку не треба випрошувати або заслужити».

4. Підтримка як взаємність. Частина респондентів трактувала підтримку не як односторонню дію, а як взаємну угоду про присутність: «Я знаю, що можу подзвонити — і він скаже: тримайся, ми разом. І навпаки».

5. Символічне уособлення підтримки. Під час проєктивного завдання («Уявіть, що підтримка — це людина...») учасники описували образи, які символізують стабільність, турботу та витримку: «Людина, яка не дає впасти», «Стара вчителька, що все розуміє».

На основі виявлених тем побудовано змістову модель соціальної підтримки у свідомості молоді (див. Рисунок 3.1).

Рисунок 3.1.

Структура смислових уявлень про соціальну підтримку у дорослих українців (якісне дослідження)



Отримані результати свідчать про багатовимірну природу соціальної підтримки як феномену, що включає когнітивні очікування, емоційні переживання та поведінкову взаємодію. Вони також підтверджують релевантність включення суб'єктивних переживань до концептуальної моделі дослідження соціальної підтримки. Виявлені смислові блоки слугували підґрунтям для формування шкал у

кількісному опитувальнику, зокрема таких субшкал, як «емоційна підтримка», «суб'єктивне сприймання прийняття», «доступність допомоги» тощо.

Участь респондентів із різним соціальним досвідом — зокрема військовослужбовців, переселенців, студентів і мешканців окупованих територій — дозволила охопити широкий спектр соціально зумовлених поглядів на підтримку. Це забезпечило високу змістову насиченість даних та дало змогу уникнути вузької генералізації. Уточнення лексичних формулювань і виявлення латентних смислів зробили можливим подальше переформулювання тверджень опитувальника у відповідності до реальних переживань цільової групи.

Таким чином, фокус-групове обговорення виконало евристичну та концептозаповнювальну функцію, дозволивши сформувати змістову основу для наступної кількісної операціоналізації феномену соціальної підтримки.

3.2. Інтерпретація кількісних результатів опитувальника

Кількісний аналіз даних, зібраних за допомогою розширеного опитувальника соціальної підтримки, дозволив виявити ключові тенденції в оцінках підтримки з боку різних джерел. Отримані результати не лише доповнюють попередню якісну частину дослідження, а й засвідчують емпіричну релевантність інструменту для вимірювання суб'єктивного досвіду підтримки в умовах сучасного українського контексту.

Загальний рівень підтримки

Сумарні бали підтримки коливалися в межах від 34 до 137 балів, із середнім значенням $M = 93,39$ та медіаною $Me = 99$. Це свідчить про помірно високий рівень сприйманої соціальної підтримки в досліджуваній вибірці.

Нормальність розподілу (тест Колмогорова–Смирнова)

Розподіл сумарного показника соціальної підтримки перевірено за допомогою одновибіркового критерію Колмогорова–Смирнова.

- Kolmogorov–Smirnov $Z = 1.196$

- Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.114

Оскільки $p > 0.05$, нульову гіпотезу про нормальний розподіл не відхилено. Це свідчить про статистичну відповідність розподілу нормі. Результати візуалізовано на рисунку 3.1, де наведено гістограму розподілу сумарного показника соціальної підтримки з накладеною нормальною кривою.

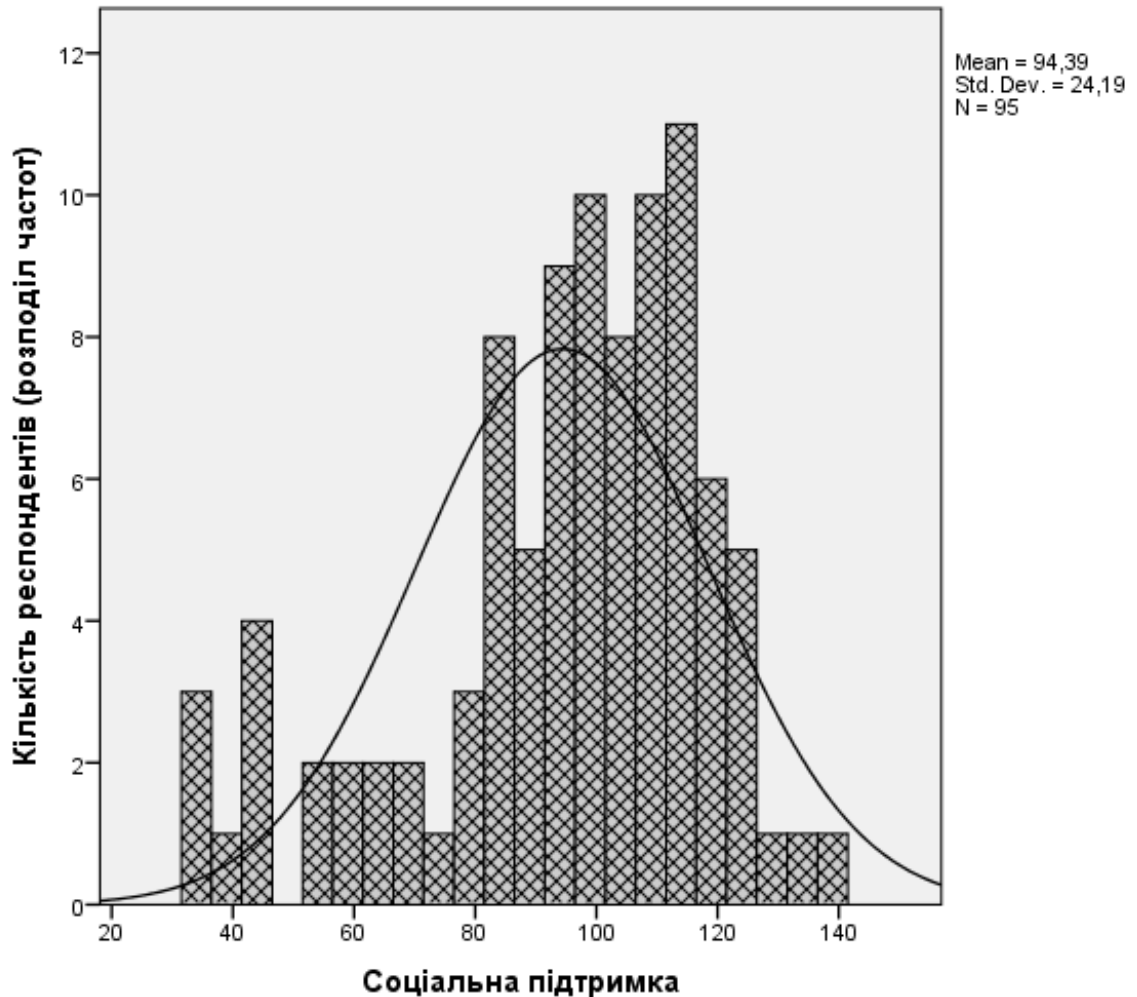


Рисунок 3.1. Гістограма розподілу сумарного показника соціальної підтримки (n = 95)

Описова статистика субшкал

У таблиці 3.1. подано основні описові статистики для загального показника соціальної підтримки:

Таблиця 3.1. *Описові статистики сумарного показника соціальної підтримки (n = 95)*

Описові статистики сумарного показника соціальної підтримки (n = 95)							
<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sum</i>	<i>N</i>
94,39	99,00	92	24,190	34	137	8967	95

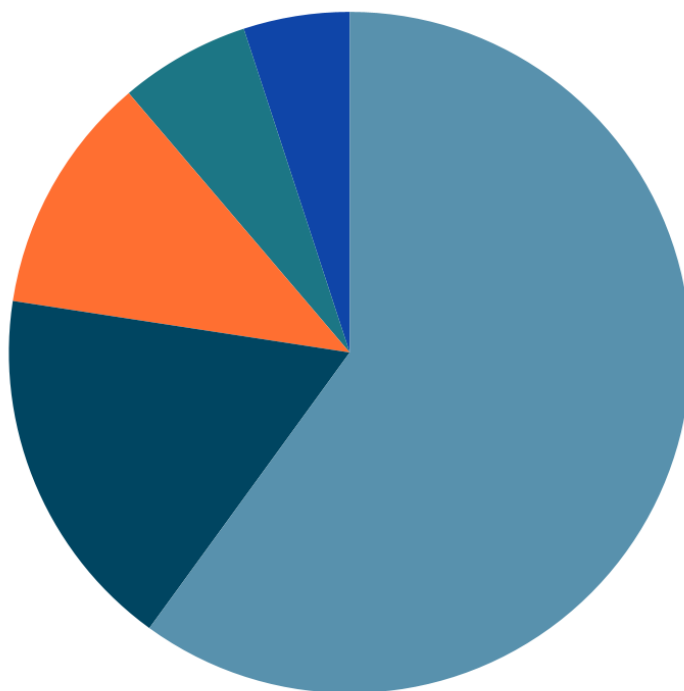
Порівняння джерел підтримки

За результатами факторного аналізу було виокремлено п'ять джерел підтримки, відповідно до теоретичної моделі. Найбільшу частку поясненої дисперсії становить підтримка з боку близької людини (46,5 %), за нею — підтримка друзів (13,5 %) і сім'ї (8,8 %). Натомість підтримка від держави (4,8 %) та громадянського суспільства (3,9 %) виявилася менш вираженою.

Ці результати свідчать про домінування міжособистісної підтримки у структурі сприйняття — у кризовий період люди передусім покладаються на найближче соціальне оточення. Разом із тим, наявність незалежних факторів для інституційної підтримки засвідчує її окрему психологічну значущість, попри нижчі оцінки.

Діаграма 3.2. Розподіл джерел підтримки за пояснюючою дисперсією

- Близька людина
- Друзі
- Сім'я
- Держава
- Громадянське суспільство



Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що розширена структура опитувальника успішно відображає багатовимірну природу соціальної

підтримки. Найвищі оцінки міжособистісної підтримки узгоджуються з даними якісного аналізу (розділ 3.1), де респонденти надавали перевагу емоційній залученості та стабільній присутності значущих осіб. Водночас нижчі показники інституційної підтримки не заперечують її важливості, але свідчать про кризу довіри чи нерівномірну доступність державних і громадських ресурсів. Така диференціація підкреслює актуальність включення обох типів підтримки до опитувальника як самостійних і психологічно релевантних вимірів.

Проведено частотний аналіз відповідей респондентів. Найбільш частотні значення сконцентровані в діапазоні 90–115 балів. Дані не мають серйозних викидів або значної асиметрії. Це підтверджує, що шкала є збалансованою та зрозумілою для цільової аудиторії.

3.3. Інтерпретація емпіричних даних у контексті сучасних наукових підходів

Інтерпретація емпіричних результатів дослідження соціальної підтримки потребує зіставлення з теоретичними моделями, визнаними у сучасній психології. Отримана п'ятифакторна структура підтримки узгоджується з багатовимірною концепцією, запропонованою в класичних дослідженнях [2].

Високі показники підтримки з боку близької людини та друзів демонструють перевагу емоційної підтримки над інституційною, що узгоджується з позицією М. Х. Кобаса про визначальну роль прийняття та довіри в переживанні безпеки [2]. Ці результати також співзвучні з висновками С. Коена (2004) [22], який зазначав, що суб'єктивне відчуття соціального включення відіграє вирішальну роль у регуляції стресових реакцій.

Натомість знижені оцінки інституційної підтримки можуть інтерпретуватися в контексті зниженого соціального капіталу, що було описано Р. Д. Патнемом [2]. Умови війни сприяють переорієнтації ресурсів на неформальні міжособистісні зв'язки, а довіра до держави чи громадських структур відіграє менш значущу роль.

Аналогічні висновки наводяться в роботах М. Т. Морет-Татай та ін. (2025) [29], де підкреслюється перевага емоційної над інституційною підтримкою в умовах кризи.

Також підтверджується модель мережевої підтримки, розроблена І. Г. Сарасоном [2], яка наголошує на якості зв'язків, а не лише на їхній кількості. У цьому дослідженні найвищу оцінку отримали саме ті джерела, які мають глибоку емоційну прив'язаність і передбачуваність допомоги. Це узгоджується з результатами І. Сіє та Е. М. Креймера (2023) [26], де якість соціальної взаємодії визначалась як ключовий медіатор психосоціального благополуччя.

Варто зазначити, що п'ятифакторна модель, отримана в цьому дослідженні, співвідноситься з теорією ресурсів і стресу Х. Г. Хобфолла, згідно з якою люди прагнуть зберігати, здобувати й захищати ресурси (включно з соціальними) [2]. У цьому контексті соціальна підтримка виступає не лише буфером стресу, але і фактором, що поповнює ресурси індивіда. Найвищі факторні навантаження мають пункти, пов'язані з близькими контактами — це підтверджує релевантність гіпотези про «ядро підтримки», що було описано С. Е. Тейлор (2011) [34].

Слід також звернути увагу на культурну специфіку сприйняття підтримки. Для українського контексту, як засвідчили дослідження Л. В. Піанківської (2022) [31] та В. Вакуленка та ін. (2022) [35], типовим є зміщення фокусу з формальних структур (держава, інститути) на неформальні мережі — сім'ю, друзів, сусідів, релігійні або волонтерські організації. Це має практичні наслідки для побудови ефективних програм підтримки, орієнтованих на посилення горизонтальних зв'язків.

Додатково слід зазначити, що модель, отримана у дослідженні, підтверджує гнучкість і контекстуальну варіативність соціальної підтримки. Як зазначено у роботі К. Джіосана та ін. (2024) [25], навіть у новітніх форматах (зокрема онлайн-групах у метавсесвіті) саме емоційна присутність іншого зберігає ключову роль у переживанні підтримки.

Таким чином, отримані дані не лише демонструють внутрішню логіку обраного інструменту, але й відображають контекстуальні особливості українського суспільства в умовах кризи. Вони також підтверджують гнучкість концепції

соціальної підтримки як психологічного ресурсу, адаптованого до культурних і соціальних викликів. Подальші дослідження доцільно спрямовувати на вивчення модераторів впливу окремих джерел підтримки на психологічне благополуччя, з урахуванням індивідуальних та демографічних змінних. Зокрема, перспективним напрямом є порівняльний аналіз рівня підтримки між різними соціально-віковими групами та дослідження ефекту цифрової взаємодії в умовах тривалого стресу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи реалізовано комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на вимірювання рівня сприйманої соціальної підтримки дорослих українців. Використання якісного підходу (фокус-група) дало змогу виявити смислову структуру уявлень про підтримку як багатовимірне явище, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Тематичний аналіз дозволив виокремити ключові символічні образи та ціннісні орієнтири, на яких ґрунтується сприйняття підтримки в умовах соціальної нестабільності.

Отримані результати якісного аналізу не лише розширили теоретичну концептуалізацію феномену, але й стали основою для побудови нових шкал у кількісному опитувальнику, що забезпечило цілісність методологічного підходу.

Кількісний та якісний аналізи в комплексі дозволили висвітлити як структурні, так і смислові аспекти соціальної підтримки, актуальні для дорослого населення України. Результати факторного аналізу продемонстрували п'ятифакторну модель підтримки, що відповідає гіпотетичній концепції — підтримка з боку близької людини, друзів, сім'ї, держави та громадянського суспільства. Найвищу оцінку отримала міжособистісна підтримка, що свідчить про її домінування в суб'єктивному досвіді респондентів. Це підтверджує соціально-культурну специфіку українського суспільства, де персональні зв'язки відіграють провідну роль у забезпеченні психологічної стабільності в умовах тривалих соціальних потрясінь. Натомість інституційні джерела виявилися менш вираженими, хоч і

представленими в окремих факторах, що свідчить про певну диференціацію психологічного змісту.

Отримані кількісні показники, зокрема нормальний розподіл сумарного індексу підтримки та відсутність викидів, свідчать про збалансованість інструменту. Інтерпретація результатів у контексті сучасних наукових підходів засвідчує узгодженість з існуючими теоріями соціальної підтримки (М. Х. Кобас, Р. Д. Патнем, І. Г. Сарасон), що додатково підтверджує наукову обґрунтованість методики. Окрім того, спостерігається підтвердження гіпотези про контекстуальну змінність джерел підтримки залежно від ситуації: у мирний час — більша роль інституцій, а під час криз — зростання значущості міжособистісної підтримки.

Особливу увагу заслуговує підтвердження культурно зумовленої пріоритетності неформальних джерел підтримки у кризовому контексті. Високі оцінки підтримки з боку емоційно значущих осіб вказують на збереження довіри до горизонтальних зв'язків, на відміну від відчуження від державних чи громадських інституцій. Це узгоджується з концепціями соціального капіталу та гнучких ресурсів, важливих для психічної адаптації.

Таким чином, реалізоване дослідження не лише виявило актуальні характеристики соціальної підтримки дорослих українців, а й засвідчило ефективність авторського інструменту для її вимірювання. Це створює основу для подальших емпіричних і прикладних розвідок у сфері соціальної психології та психічного здоров'я в умовах кризи. Застосування отриманих результатів може мати практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки, соціальної інтервенції та громадських ініціатив, орієнтованих на відновлення та стійкість суспільства.

У майбутніх дослідженнях доцільно також вивчати роль вікових, гендерних і соціально-економічних факторів як модераторів сприймання та ефективності різних форм соціальної підтримки.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було комплексно розкрито психологічний феномен соціальної підтримки. У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було комплексно розкрито психологічний феномен соціальної підтримки в умовах повномасштабної війни в Україні, що супроводжується зростанням психологічного навантаження та фрагментацією соціальних зв'язків. Поглиблений аналіз наукових джерел дозволив визначити, що соціальна підтримка — це система соціальних ресурсів та взаємодій, які забезпечують індивіду емоційну, інформаційну, матеріальну або іншу допомогу. Вона є багатофакторним і багаторівневим явищем, яке виконує адаптивну, буферну, мотиваційну та комунікативну функції, сприяє психічній стабільності індивіда, зменшує вплив стресових чинників і підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

У межах теоретичного блоку було охарактеризовано основні підходи до класифікації соціальної підтримки, виділено її ключові види: емоційну, інформаційну, оціночну та інструментальну. Проаналізовано також особливості джерел підтримки — як неформальних (друзі, родина, партнери), так і формальних (державні структури, громадські організації). Наголошено на особливому значенні саме сприйманої підтримки — як суб'єктивного уявлення про доступність допомоги та залученість у соціальні зв'язки, що, згідно з науковими даними, є надійним предиктором психоемоційного стану людини.

У межах емпіричної частини дослідження було адаптовано відомий інструментарій MSPSS з урахуванням українського соціального контексту. До базових субшкал шкали було додано нові — «підтримка з боку держави» та «підтримка від громадянського суспільства», що дозволило врахувати сучасні форми соціальної взаємодії в умовах кризи. Це розширення є особливо актуальним в умовах воєнного стану, коли зростає роль громадських ініціатив і державних програм у забезпеченні базових потреб і психологічного

благополуччя населення. У ході пілотажного дослідження, проведеного на вибірці з 95 дорослих респондентів, виявлено високий рівень внутрішньої узгодженості шкал (Cronbach's $\alpha > 0.8$), що підтверджує їхню психометричну надійність. Додатково було підтверджено факторну структуру опитувальника — п'ятифакторна модель охоплює як міжособистісні, так і інституційні джерела підтримки, що узгоджується з теоретичною конструкцією шкали та відображає соціально-психологічні реалії українського суспільства.

Також підтверджено дискримінативність інструменту (δ Фергюсона), а розподіл сумарного показника соціальної підтримки відповідав нормі за критерієм Колмогорова–Смирнова.

Кількісний аналіз показав, що найбільше підтримки респонденти відчують із боку родини та друзів, тоді як найнижчі показники спостерігаються в субшкалі підтримки з боку держави. Водночас значущими джерелами залишаються ініціативи громадянського суспільства — волонтерські, благодійні, гуманітарні та інформаційні платформи. Результати фокус-групи дозволили розширити розуміння цих тенденцій, вказавши на якісні зміни у ставленні до джерел підтримки, пошук нових соціальних орієнтирів, а також значення солідарності, горизонтальних зв'язків і міжособистісної емпатії.

Учасники акцентували на важливості підтримки «від своїх» як ключового ресурсу виживання та емоційного стійкості, тоді як інституційна допомога часто сприймалася як нестабільна або недоступна, що відповідає результатам кількісного опитування. Це підтверджує наявність феномену "локальної довіри", коли соціальна згуртованість підтримується передусім через горизонтальні зв'язки, а не через формальні інституції.

Зіставлення отриманих даних з існуючими науковими підходами дозволило підтвердити гіпотезу про високу значущість сприйманої підтримки як суб'єктивного ресурсу виживання і психологічного функціонування в умовах соціальних потрясінь. Отримані результати узгоджуються з позиціями С. Коена, Т. Вілса, С. Гобфолла та інших дослідників, які акцентують на

буферній функції соціальної підтримки в контексті стресу. У контексті українських реалій це також свідчить про функціонування так званого "соціального буфера" на мікрорівні, що компенсує недостатність формальних механізмів захисту.

Це свідчить про універсальність концепції соціальної підтримки як ресурсу, здатного адаптуватися до культурних особливостей і змінюваних умов, включно з екстремальними ситуаціями, такими як війна.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що адаптований інструментарій може бути використаний для діагностики рівня сприйманої підтримки серед різних соціальних груп, а також для планування інтервенцій, спрямованих на покращення доступності підтримки вразливим категоріям населення. Визначено перспективи подальших досліджень, зокрема поглиблення аналізу регіональних відмінностей, гендерних та вікових особливостей у сприйманні підтримки, а також оцінка динаміки показників упродовж тривалого часу в умовах триваючої війни.

Крім того, отримані результати можуть слугувати базою для освітніх програм із підвищення стресостійкості та формування навичок взаємопідтримки у громадах. Вони також можуть бути використані при оцінюванні ефективності соціальних сервісів, які надають психологічну допомогу населенню під час і після воєнних дій.

Особливої уваги заслуговує потенціал запропонованої методики для розробки програм психосоціальної підтримки, орієнтованих на специфіку сприйняття допомоги в умовах тривалої загрози та невизначеності. Вона може бути ефективно застосована як у гуманітарних, так і в клінічних інтервенціях.

Таким чином, дипломна робота виконала поставлену мету та вирішила всі дослідницькі завдання. Результати мають як наукову, так і прикладну цінність, відкриваючи можливості для подальших емпіричних досліджень і практичного застосування у сфері психологічного супроводу дорослого населення в умовах кризи. Проведене дослідження не лише розширює наукове розуміння феномену соціальної підтримки, а й окреслює конкретні напрямки її цільового зміцнення

на індивідуальному та суспільному рівнях, що є надзвичайно актуальним у сучасній Україні.

Список використаних джерел:

1. Амеліна, В. М. (2023). Життєстійкість та соціальна підтримка молоді: значення впровадження нової послуги.
2. Бегунова, А. (2024). *Система соціальної підтримки українців (з тимчасовим захистом) у Франції* (Doctoral dissertation, БДПУ).
3. Когатько, Ю., & Реут, А. (2022). Соціальна підтримка у вирішенні житлового питання: міжнародний досвід, ситуація в Україні. *Економіка та суспільство*, (45).
4. Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки.
5. Москалець, В. П., & Федик, О. В. (2024). ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗЛОЧИННОЇ ВІЙНИ МОСКОВІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (1), 116-125.
6. Нікітчук, У. (2015). Психологічне тестування: навчально-методичний посібник до курсу "Психодіагностика" для студентів спеціальності "Психологія".
7. Павлюк, Т., & Юрчик, І. (2022). Система соціального захисту найбільш вразливих верств населення в Україні. *Економіка та суспільство*, (39).
8. Панасюк, С. В. (2014). Проблеми та перспективи удосконалення конституційного права на соціальний захист. *Часопис Національного університету «Острозька академія». Серія «Право»*, 2, 38–42.
<http://lj.oa.edu.ua/articles/2014/n2/14psvnsz.pdf>
9. Піонтківська, О. Г. (2023). Роль соціальної підтримки у розвитку суспільної активності людей похилого віку. *Педагогічний журнал*, 1(2023), 112–118.
<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/646>
10. Рада Європи. (2023). Соціальні права в Україні під час війни: оцінка потреб. *Рада Європи*. <https://rm.coe.int/needs-assessment-ua-2/1680a9b408>
11. Разкевич, Ю. В. (2024). *Соціальна інтеграція внутрішньо переміщених осіб у територіальні громади* (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).

12. Семигіна, Т. В., Гусак, Н. Є., & Трухан, С. О. (2015). Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1(36), 65–72.
13. Слозанська, Г. І., Горішна, Н. М., Бибик, Д. Д., & Криницька, І. П. (2023). Соціальна підтримка ветеранів/ветеранок російсько-української війни та їх сімей у воєнний та повоєнний час. *Social work and education*, 1(10), 47-62.
14. Субашкевич, І. Р., & Шпагіна, А. Д. (2022). Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 116-122.
15. Східне міжрегіональне управління Міністерства соціальної політики України. (2024, січень 18). Психо-соціальна підтримка. <https://smu.dsp.gov.ua/news/psykhotsialna-pidtrymka/>
16. Топішко, Н. П. (2011). Теоретичні засади соціального захисту населення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Економіка»*, 15, 288–293. <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/6969/1/38.pdf>
17. Український психологічний хаб. (2023, вересень 19). Соціальна підтримка – це. *Психологічний Хаб*. <https://www.psykholoh.com/post/соціальна-підтримка-це>
18. Чепурко, Г., & Соболев, А. (2023). Ментальне здоров'я українців: виклики воєнного часу. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*, (May 26, 2023; Boston, USA), 179-182.
19. Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684
20. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357
21. Drageset, J. (2021). Social support. In B. M. Foss & J. Drageset (Eds.), *Health promotion in health care – vital theories and research* (pp. 137–149). Cappelen Damm Akademisk. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585650/>

22. Giosan, C., Popoviciu, C. M., Zhamaliyeva, S., Zaborot, I., & Deac, G. (2024). Evaluating the efficacy of support groups in the metaverse for Ukrainian refugees: a protocol for a randomized clinical trial. *Trials*, 25(1), 697.
23. Hsieh, E., & Kramer, E. M. (2023). Social support. In *Health Communication* (pp. 258–275). University of Illinois. <https://hcom.illinois.edu/wp-content/uploads/2023/03/HsiehKramer.pdf>
24. Kostruba, N. S., & Kostruba, A. (2024). Social support as a factor of mental health in wartime conditions: Communication and interaction. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 30(1).
25. Mental Health for Ukraine. (2019, грудень 5). Не залишатися сам на сам: як соціальна підтримка покращує наше психічне здоров'я. *MH4U*. <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-zalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p/>
26. Minora, U., Belmonte, M., Bosco, C., Johnston, D., Giraudy, E., Iacus, S., & Sermi, F. (2022). Migration patterns, friendship networks, and the diaspora: the potential of Facebook Social Connectedness Index to anticipate displacement patterns induced by Russia invasion of Ukraine in the European Union. *arXiv preprint arXiv:2209.01833*.
27. Moret Tatay, M. D. C., Zharova, I., Cloquell Lozano, A., Pérez Bermejo, M., Murphy, M., & Arteaga Moreno, F. J. (2025). Social Support Increases Resilience and Affect in Non-Displaced Ukrainians and Refugees After a Year of War. *Psicothema*, 37(1), 21-31.
28. Nalyvaiko, O., Vus, V., Zotova, L., Kostruba, N., & Tayeh, R. (2025). Mental Health and Psychosocial Support Coordination in Wartime (Ukraine): Lessons from a Humanitarian Perspective: Research Note. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 8(1), 27-35.
29. Piankivska, L. V. (2022). Social support of the individual in war conditions: Ukrainian and international experience. *Psychology*, 8(2), 76-84.

30. Proliska. (2023, листопад 2). Соціально-психологічна підтримка рятує життя. <https://proliska.org/sotsialno-psykhologichna-pidtrymka-riatuie-zhyttia>
31. Sakharuk, Y. P. (2024). СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *Публічне управління та соціальна робота*, 2, 72-79.
32. SolRay. (2023). Психосоціальна підтримка в умовах війни. <https://go-solray.org/психосоціальна-підтримка-в-умовах-ві/>
33. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
34. Vakulenko, V., Bourmistrov, A., Rubtsov, V., Iermolenko, O., Åmo, B. W., & Filina, O. (2022). Social Audit: conceptualization and practical implication for the professional and social adaptation of veterans and their family member in Ukraine.
35. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H. R., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., Marchak, O., ... & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*, 339, 116056.
36. Ye, J., Jindal, N., Pierri, F., & Luceri, L. (2023). Online networks of support in distressed environments: solidarity and mobilization during the Russian invasion of Ukraine. *arXiv preprint arXiv:2304.04327*.

Опитувальник: Вимірювання рівня соціальної підтримки

Посилання на Google Form: <https://forms.gle/D8x19RSWazS2qBXQA>

Інструкція

Перед вами твердження, які стосуються вашого життя та ваших стосунків з іншими людьми.

Оцініть кожне твердження за 7-бальною шкалою,

де:

- 1 – Цілком не згоден(а)
- 2 – Майже не згоден(а)
- 3 – Частково не згоден(а)
- 4 – Важко сказати
- 5 – Частково згоден(а)
- 6 – Майже згоден(а)
- 7 – Цілком згоден(а)

Будь ласка, відповідайте щиро — у дослідженні немає правильних чи неправильних відповідей.

- 1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
- 2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
- 3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
- 4. Я вірю, що держава діє в інтересах таких людей, як я.
- 5. У моїй громаді є організації або люди, до яких я можу звернутися за допомогою.
- 6. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
- 7. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
- 8. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
- 9. У разі потреби я можу розраховувати на державну підтримку.
- 10. Я отримував(-ла) моральну або практичну підтримку від небайдужих людей поза межами сім'ї та друзів.

11. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
13. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
14. Мене не лякає звернення до державних інституцій у складній ситуації.
15. Люди з мого оточення часто пропонують мені безкорисливу допомогу.
16. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
17. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
18. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.
19. Я відчуваю, що держава дбає про мою безпеку та добробут.
20. Я знаю, що у разі потреби мене не проігнорує громада

Ключ та інтерпретація результатів

Для кожної субшкали підрахуйте середнє арифметичне значення відповідей за відповідними твердженнями. Чим вище значення, тим вищий рівень сприйманої підтримки з відповідного джерела.

Інтерпретація:

1.00–2.99 – низький рівень підтримки;

3.00–5.00 – середній рівень підтримки;

5.01–7.00 – високий рівень підтримки.

Цей опитувальник є пілотажною адаптацією розширеної версії MSPSS із двома додатковими субшкалами (підтримка від держави та громадянського суспільства).

Довідка про прийняття статті до публікації

Свідчення суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.

ДОВІДКА
ПРО ПРИЙНЯТТЯ СТАТТІ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

29.05.2025

Шановний(і) автор(и):Сайко Дарина Сергіївна,
Степанчук Валерія Володимирівна,
Посвятовський Віктор Валерійович.

Редакційний комітет з радістю повідомляє, що стаття «СУЧАСНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ТА ШЛЯХИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ» прийнята до публікації в №21 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 червня 2025 року.

Опублікована стаття буде доступна з 20.06.2025 за посиланням:<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/june2025>

Електронні сертифікати про публікацію та подяки науковим керівникам також будуть доступні з 20 червня. Розсилка замовлених друкованих примірників, сертифікатів та подяк відбудеться з 3 по 10 липня.

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
Голова редакційного комітету
ІГОР КОРЕНЮК