УДК 159.942.5:159.923.2:316.613
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-2

АВТОРСЬКА МОДИФІКАЦІЯ ШКАЛИ «КОНТРОЛЬ ЗА ДІЄЮ ПІСЛЯ НЕВДАЧ» ОПИТУВАЛЬНИКА ACS-90

Бачеріков Олександр Вікторович,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти»
ORCID ID: 0009-0008-3591-3957

У статті теоретично обґрунтовано показник «рішучість зустрітись зі стражданням» як конативно-вольовий механізм саморегуляції особистості в ситуації переживання невдачі та представлено результати первинної психометричної перевірки авторської модифікації шкали «Контроль за дією після невдачі» (КД(н)) опитувальника Action Control Scale (ACS-90) Ю. Куля, за допомогою якої запропонований показник було операціоналізовано. Модифікація не передбачає зміни змісту тверджень методики, а ґрунтується на альтернативному способі інтерпретації відповідей респондентів, що дозволило поряд із класичними показниками орієнтації на дію та орієнтації на стан виділити показник рішучості зустрітись зі стражданням. Теоретичний аналіз сучасних досліджень волі, саморегуляції, психологічної відкритості до внутрішнього досвіду, самоспівчуття, терапії прийняття і відповідальності та теорії контролю за дією став підґрунтям для обґрунтування запропонованого підходу. Результати емпіричного дослідження (n = 248) свідчать про задовільний рівень внутрішньої узгодженості модифікованої методики. Проведення експлораторного факторного аналізу дало змогу верифікувати її однофакторну структуру. Аналіз конструктної валідності засвідчив закономірні позитивні зв'язки показника рішучості зустрітись зі стражданням із самоспівчуттям, соціально-психологічною адаптацією, активним подоланням труднощів і прийняттям, а також негативні – із психологічною негнучкістю, ескапізмом, поведінковим відходом та самозвинуваченням. Отримані результати підтримують припущення про можливість використання модифікації шкали КД(н) як перспективного інструменту для дослідження конативно-вольових механізмів саморегуляції особистості в умовах психологічно болісного досвіду.

Ключові слова: *рішучість зустрітись зі стражданням, вольова саморегуляція, авторська модифікація, контроль за дією, ACS-90, орієнтація на дію, орієнтація на стан.*

Bacherikov Oleksandr. Author's modification of the scale "Control over action after failures" of the ACS-90 questionnaire

The article theoretically substantiates the indicator "determination to face suffering" as a conative-volitional mechanism of self-regulation of the individual in a situation of experiencing failure and presents the results of the primary psychometric testing of the author's modification of the scale "Control over action after failure" (CD(n)) of the Action Control Scale (ACS-90) questionnaire by Yu. Kul, with the help of which the proposed indicator was operationalized. The modification does not involve changing the content of the statements of the methodology, but is based on an alternative method of interpreting the respondents' answers, which allowed, along with the classical indicators of action orientation and state orientation, to highlight the indicator of determination to face suffering. Theoretical analysis of modern research on will, self-regulation, psychological openness to internal experience, self-compassion, acceptance and responsibility therapy, and the theory of action control became the basis for substantiating the proposed approach. The results of an empirical study conducted on a sample of 248 adult respondents indicate an acceptable level of internal consistency of the author's modification, and the results of exploratory factor analysis generally support the assumption of its predominantly single-factor structure. Construct validity analysis demonstrated consistent positive relationships between the determination to face suffering indicator and self-compassion, socio-psychological adaptation, active coping and acceptance, as well as negative relationships with psychological rigidity, escapism, behavioral withdrawal and self-blame. The results obtained support the assumption of the possibility of using the modification of the KD(n) scale as a promising tool for studying conative-volitional mechanisms of personality self-regulation in conditions of psychologically painful experience.

Key words: *determination to face suffering, volitional self-regulation, author's modification, action control, ACS-90, action orientation, state orientation.*

© Бачеріков О. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ

У сучасній психології дедалі більшої ваги набуває питання не лише про те, чому людина переживає страждання після невдачі, втрати або внутрішнього конфлікту, а й про те, яким чином вона регулює власну подальшу активність у контакті з болісним досвідом. Для українського наукового контексту це питання є особливо значущим, оскільки сучасні дослідження волі та саморегуляції описують вольову регуляцію не тільки як досягнення зовнішнього результату, а як свідоме самоуправління поведінкою, що охоплює прийняття рішення, ініціацію дії, її здійснення та контроль. В таких умовах воля постає як механізм самодетермінації та саморегуляції діяльності, а не лише як «сила характеру» у вузькому розумінні [5]. В українських дослідженнях показано, що коли людина перевантажена болем, минулим травматичним досвідом, виснаженням або пережитою втратою, саморегуляція ускладнюється, а ресурс вольового зусилля зменшується. Це переводить проблему волі із площини «досягнення результату» у площину «збереження здатності діяти й не уникати страждання в умовах внутрішньої дезорганізації» [3].

Відповідно особливої теоретичної цінності набувають інструменти, що дають змогу досліджувати індивідуальні відмінності після невдачі: у тій точці, де одна людина відновлює цілеспрямовану активність, а інша фіксується на переживанні, сумнівах, румінації або уникненні. Цю проблему в центр дослідження волі поставила теорія контролю за дією Ю. Куля та Ю. Бекмана, перенісши акцент із сили мотиву на здатність людини переводити намір у дію й підтримувати його попри перешкоди [15; 16]. Такий підхід є важливим для аналізу ситуацій, у яких головною перешкодою стає не зовнішня складність як така, а сам болісний внутрішній досвід.

Постає потреба теоретично уточнити той аспект саморегуляції, який у сучасних процесуальних підходах пов'язують із не уникненням страждання, прийняттям внутрішнього досвіду, самоспівчуттям і ціннісно зорієнтованою дією, але який не збігається повністю з жодним із цих понять. Для позначення цього аспекту у пропонованій модифікації вводиться конструкт «рішучість зустрітись зі стражданням», що розуміється як конативно-вольовий процес, що актуалізується у відповідь на усвідомлення болісного досвіду та забезпечує вольове утримання спрямованості особистості на збереження контакту зі стражданням. Психологічна функція цього процесу полягає не у зміні змісту чи інтенсивності переживання, а у підтриманні контакту з ним попри природну тенденцію до уникання, створюючи умови для подальшої адаптивної регуляції поведінки.

Незважаючи на значну евристичну цінність теорії контролю за дією, класична інтерпретація шкали «Контроль за дією після невдачі» (КД(н)) переважно зосереджується на дихотомії орієнтації на дію та орієнтації на стан. На нашу думку, така інтерпретація недостатньо відображає той аспект вольової регуляції, який пов'язаний із свідомим підтриманням контакту з психологічно болісним досвідом. Саме ця теоретична невизначеність стала підставою для запропонованої авторської модифікації.

У сучасній українській психології воля дедалі частіше осмислюється в регуляційному полі. Це означає, що предметом уваги стає не ізольований «вольовий акт», а система психічних процесів, за допомогою яких людина організує, підтримує й коригує власну поведінку. Наприклад, Т. М. Кирпенко [5] підкреслює, що воля пов'язана із самоуправлінням поведінкою за допомогою свідомості та включає не тільки свободу прийняття рішення, а й самостійність в ініціації дій, їх реалізації та контролі.

Вольова регуляція постає як вищий рівень довільної регуляції, пов'язаний із самодетермінацією та саморегуляцією діяльності. Для нашого дослідження це принципово, оскільки така інтерпретація безпосередньо підводить до розуміння шкали Ю. Куля як інструмента вимірювання безпосередньо вольової саморегуляції, а не мотивації як такої.

Подальший розвиток цієї логіки простежується в роботі К. М. Шамлян [8], де воля розглядається як обов'язковий складник систем психічної саморегуляції. Авторка підкреслює, що ключовими властивостями суб'єкта саморегуляції, поряд із когнітивними характеристиками, є цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, самоконтроль, упевненість і стійкість. У праці О. І. Саннікова і С. В. Срібної [7] виокремлюється близьке, але не тотожне до нашого поняття явище – рішимість. Автори розглядають її як інтегральну властивість особистості, що координує продуктивне прийняття рішення в умовах невизначеності, ризику та вибору. У такому трактуванні рішимість пов'язана з активізацією ресурсів вибору, подоланням психологічної складності рішення і переходом від альтернатив до вибраної лінії дії. Це дає змогу чітко відмежувати рішимість як регулятор вибору від рішучості зустрітись зі стражданням як регулятора контакту з уже наявним болісним досвідом.

Як зазначає К. М. Шамлян [8], Ю. Куль та Ю. Бекман [15; 16] одними з перших чітко відокремили вольові процеси від мотиваційних і наголосили, що в центрі феномену волі перебуває не спонукання до дії, а її реалізація. Звідси постає основне питання нашої роботи: проблема волі полягає в утриманні та реалізації наміру попри перешкоди. У межах теорії контролю за дією цілеспрямована поведінка проходить дві основні фази: вибору (формування наміру) та реалізації (здійснення наміру). Саме на етапі реалізації вольова регуляція забезпечує підтримання наміру й контроль виконання дії в умовах труднощів.

Одним із ключових проявів вольової регуляції є розрізнення орієнтації на дію та орієнтації на стан. Людина, орієнтована на дію, швидше відновлює цілеспрямовану активність після труднощів, тоді як людина, орієнтована на стан, схильна фіксуватися на переживанні невдачі, сумнівах або внутрішньому конфлікті. Це розрізнення операціоналізовано у шкалі «Контроль за дією після невдачі» опитувальника ACS-90, яка є найбільш релевантною для нашого дослідження, оскільки оцінює особливості саморегуляції після негативного досвіду, коли виникає ризик переходу до уникання або, навпаки, підтримання реалізації наміру. Відповідно, у запропонованій модифікації рішучість зустрітись зі стражданням розглядається як особливість вольової регуляції, що забезпечує підтримання реалізації наміру в умовах болісного досвіду.

Сучасні процесуальні підходи значно розширили уявлення про те, що саме може бути об'єктом саморегуляції у ситуації болю. У моделі терапії прийняття та відповідальності ключове значення мають прийняття, готовність, усвідомленість та цілеспрямована дія [10; 13]. Ці процеси описуються як альтернатива експерієнційному уникаенню: прийняття трактується як активний, добровільно обраний спосіб бути з власними думками, почуттями й тілесними відчуттями без боротьби з ними; готовність – як вибір переживати те, що вже є у внутрішньому досвіді, не намагаючись його контролювати; цілеспрямованість – як відповідальна дія у напрямку цінностей попри внутрішні бар'єри. При цьому спеціально підкреслюється, що прийняття не є пасивною покорою, а готовність не дорівнює простому бажанню чи терпінню [10; 13].

В матеріалах з ACT неодноразово наголошується: контакт із болем не повинен перетворюватися на відволікання від болю або нову форму його контролю. Навпаки, йдеться про відкритість, цікавість, уважність до поточного моменту та про готовність залишатися в контакті з тим, що виникає у внутрішньому досвіді. Саме це створює важливе теоретичне тло для «рішучість зустрітись зі стражданням» (РЗС), але не вичерпує його, оскільки в ACT готовність описується переважно як поведінкова позиція або вибір приймати власні переживання [10; 13], тоді як у нашій моделі акцент переноситься на вольове утримання рішення зустрітись зі стражданням. Таким чином, готовність описує процес психологічної відкритості до небажаного внутрішнього досвіду, тоді як РЗС акцентує увагу на вольовому механізмі підтримання цієї відкритості після виникнення психологічно болісного досвіду.

Споріднене поле відкривають і дослідження самоспівчуття та терапії, сфокусованої на співчутті (CFT). У цих підходах підкреслюється, що доброзичливе ставлення до себе

у стражданні не є слабкістю і не зводиться до самозаспокоєння; навпаки, воно пов'язане зі здатністю визнати власний біль, не відвернутися від нього і не використовувати співчуття як витончену форму уникання [12; 18; 19]. Між самоспівчуттям як ширшим афективно-ціннісним конструктом і реальною поведінкою в ситуації страждання має існувати окремий конативний механізм, який і забезпечує незгортання контакту з болем. Додаткове феноменологічне підґрунтя для такого розуміння дає гештальт-підхід. У гештальт-терапевтичній традиції страждання мислиться не як щось, що треба негайно усунути, а як те, що має бути витримане у контакті, усвідомлене і включене в живий процес переживання [11; 17]. Проте гештальт-дослідники описують цей феномен переважно мовою контакту, присутності та усвідомлення, а не мовою окремої вольової характеристики. Власне тут, на наш погляд, і відкривається місце для поняття РЗС.

Отже, проведений аналіз сучасних теоретичних підходів свідчить, що проблема контакту людини з психологічно болісним досвідом сьогодні описується через різні взаємопов'язані процеси: прийняття, психологічну відкритість, усвідомленість, співчутливе ставлення до себе, толерантність до дистресу та ціннісно орієнтовану дію.

Запропонований конструкт «рішучість зустрітися зі стражданням» є концептуально близьким до низки сучасних психологічних понять, однак не є тотожним жодному з них. У межах АСТ готовність описує вибір залишатися відкритим до небажаного внутрішнього досвіду без спроб його контролювати [13], тоді як РЗС акцентує момент вольового рішення свідомо не відступати від контакту зі стражданням. На відміну від прийняття, яке описує спосіб взаємодії людини з уже наявним внутрішнім досвідом без боротьби з ним, РЗС не замінює прийняття, а описує окремий механізм реалізації цього способу взаємодії. Якщо прийняття визначає характер ставлення до страждання, то РЗС відображає вольове підтримання цього контакту попри природну тенденцію до уникання. Зокрема, С. Гейз описує процес повторного прийняття відповідальності після зриву [14]. Ми припускаємо, що реалізація цього процесу потребує певних конативно-вольових механізмів. Одним із них може бути рішучість.

На відміну від толерантності до дистресу, що передбачає витримування неприємного стану, РЗС означає свідомо обране наближення до нього. Від ціннісно зорієнтованої дії рішучість відрізняється рівнем психологічного аналізу. Якщо зорієнтована дія описує широкий патерн поведінки, спрямований на реалізацію особистісних цінностей, то РЗС відображає локальний механізм, який забезпечує можливість підтримувати контакт зі стражданням і тим самим робить подальшу ціннісно зорієнтовану дію можливою.

Слід зазначати, що РЗС не тотожна самоспівчуттю, оскільки не охоплює доброти до себе, спільної людяності чи усвідомленості, а описує окремий вольовий аспект взаємодії людини з власним стражданням. Також РЗС не збігається з поняттям рішимості у дослідженнях О. І. Саннікова і С. В. Срібної [7], де йдеться про прийняття рішення в умовах невизначеності, тоді як у запропонованій моделі – про реалізацію наміру не уникати страждання після виникнення психологічно болісної ситуації.

Отже, новизна запропонованого конструкта полягає не у введенні нового терміна, а в теоретичному виокремленні конативно-вольового аспекту саморегуляції, який відображає реалізацію наміру людини свідомо підтримувати контакт зі стражданням після переживання невдачі.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та первинна психометрична перевірка авторської модифікації шкали «Контроль за дією після невдачі» опитувальника ACS-90.

Матеріали та метод

У дослідженні взяли участь 248 осіб, серед яких 195 жінок (78,6%) та 53 чоловіки (21,4%) віком від 18 до 76 років. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом добровільного анонімного онлайн-опитування із використанням сервісу Google Forms після згоди респондентів на проведення дослідження.

В роботі проведено емпіричну перевірку авторської модифікації шкали «Контроль за дією під час невдачі» (КД(н)) опитувальника Action Control Scale (ACS-90) Ю. Куля [4]. Авторська модифікація не передбачала зміни змісту тверджень опитувальника ACS-90 [4], а стосувалася лише шкали «Контроль за дією під час невдачі» (КД(н)) і полягала у запропонованій автором альтернативній інтерпретації відповідей респондентів. Поряд із двома класичними показниками – орієнтацією на стан (ОС) та орієнтацією на дію (ОД) – було запропоновано третій спосіб інтерпретації відповідей, який отримав назву «рішучість зустрітись зі стражданням» (РЗС). Введення показника РЗС, який відображає конативно-вольову схильність особистості свідомо не уникати психологічно болісного досвіду, зберігати з ним контакт і на цій основі підтримувати можливість самоспівчутливої дії. Новизна полягала у запропонованому автором альтернативному способі інтерпретації відповідей респондентів, що дало змогу операціоналізувати показник «рішучість зустрітись зі стражданням» поряд із класичними шкалами орієнтації на стан та орієнтації на дію.

Подальший статистичний аналіз був спрямований на оцінку психометричних характеристик запропонованої модифікації.

Результати

Надійність та описова статистика авторської модифікації

Першим етапом психометричної перевірки авторської модифікації шкали «Контроль за дією під час невдачі» (КД(н)) стала оцінка її внутрішньої узгодженості. Аналіз проведено для 12 тверджень авторської модифікації на вибірці із 248 респондентів. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха становив $\alpha = 0{,}733$, що свідчить про прийнятний рівень надійності шкали для використання в наукових дослідженнях. Середній сумарний показник за шкалою дорівнював 26,51 бала (SD = 5,22).

Для оцінки внеску окремих тверджень у загальну структуру шкали було проаналізовано скориговані коефіцієнти кореляції «пункт – загальний бал» (Corrected Item–Total Correlation). Для більшості тверджень вони перебували в межах 0,319–0,491, що свідчить про їхній прийнятний внесок у загальний показник шкали. Найвищі значення спостерігалися для пунктів 10 (0,484) та 12 (0,491). Водночас п'яте твердження продемонструвало нижчу скориговану кореляцію із сумарним показником (0,108). Аналіз показав, що його вилучення підвищувало коефіцієнт α Кронбаха до 0,745. Проте зростання внутрішньої узгодженості було незначним, а зміст цього твердження є важливим для репрезентації авторського конструкта «рішучість зустрітись зі стражданням». З огляду на це пункт було збережено у складі шкали, а отриманий результат розглядається як підстава для його подальшої перевірки на незалежних вибірках.

Результати аналізу внутрішньої узгодженості свідчать про достатню гомогенність авторської модифікації шкали КД(н) та дозволяють перейти до оцінки її факторної структури й конструктної валідності.

З метою оцінки особливостей розподілу отриманих показників було проведено аналіз описової статистики трьох способів інтерпретації відповідей: орієнтації на стан (ОС), орієнтації на дію (ОД) та рішучості зустрітись зі стражданням (РЗС).

Як видно з табл. 1, найбільше середнє значення спостерігається за показником РЗС (M = 6,31), тоді як середні значення ОС та ОД становили відповідно 3,80 та 1,88 бала. Усі три показники характеризувалися достатньою варіативністю, що свідчить про їхню здатність диференціювати респондентів за особливостями реагування на ситуації невдачі.

Аналіз коефіцієнтів асиметрії та ексцесу засвідчив відсутність суттєвих відхилень від нормального розподілу. Найбільш наближеним до нормального виявився розподіл показника РЗС (Skewness = –0,236; Kurtosis = –0,585). Для показників ОС та ОД спостерігалася помірна правостороння асиметрія, що є очікуваним для шкал, побудованих за принципом альтернативного вибору відповідей.

Таблиця 1

Описова статистика показників авторської модифікації шкали КД(н)

Показник	M	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis
Орієнтація на стан	3,80	2,83	0	12	0,690	–0,057
Орієнтація на дію	1,88	1,62	0	8	0,996	1,125
Рішучість зустрітись зі стражданням (РЗС)	6,31	2,63	0	12	–0,236	–0,585

Примітка: Min і Max відображають мінімальні та максимальні значення, отримані у досліджуваній вибірці; теоретичний діапазон усіх трьох шкал становить 0–12 балів.

Факторна структура авторської модифікації

Наступним етапом дослідження стала перевірка факторної структури авторської модифікації шкали «Контроль за дією під час невдач» (КД(н)). Для цього було проведено експлораторний факторний аналіз методом головних осей (Principal Axis Factoring).

Попередня оцінка придатності даних підтвердила можливість застосування факторного аналізу. Показник адекватності вибірки Кайзера–Мейєра–Олкіна становив 0,832, що свідчить про високий рівень придатності даних до факторизації. Критерій сферичності Бартлетта також виявився статистично значущим ($\chi^2 = 362{,}186$; $df = 66$; $p < 0{,}001$), що свідчить на користь наявності достатніх взаємозв'язків між пунктами шкали.

За критерієм Кайзера було отримано два фактори з власними значеннями, що перевищують одиницю (3,144 та 1,104). Водночас аналіз графіка кам'янистого осипу (Scree Plot) засвідчив чітке домінування першого фактора та різке зменшення власних значень після нього. З урахуванням теоретичної моделі досліджуваного конструкта для подальшого аналізу було обрано однофакторне рішення (табл. 2).

Таблиця 2

Факторні навантаження пунктів авторської модифікації шкали «Контроль за дією під час невдач»

№	Факторне навантаження
1	0,411
2	0,415
3	0,465
4	0,462
5	0,120
6	0,413
7	0,481
8	0,314
9	0,385
10	0,578
11	0,510
12	0,592

Примітка: метод екстракції – Principal Axis Factoring. Примусово виділено один фактор. Збіжність рішення досягнута за 4 ітерації.

Факторні навантаження більшості тверджень перебували у межах 0,31–0,59, що свідчить про їхній внесок у вимірювання єдиного латентного конструкта. Водночас п'яте твердження («переживаю розчарування та негайно планую наступну зустріч») продемонструвало суттєво нижче факторне навантаження (0,120), що відповідає результатам аналізу внутрішньої узгодженості. Незважаючи на це, його було збережено у фінальній версії з огляду на теоретичну цілісність авторської модифікації. Ймовірно, це пов'язано з тим, що твердження меншою мірою відображає центральний для запропонованої моделі процес підтримання кон-

такту зі стражданням, а більшою – організацію подальших дій. Тому воно може відображати радше схильність до проблемно-орієнтованого подолання, ніж рішучість зустрітись зі стражданням. Це припущення потребує подальшої емпіричної перевірки.

Отримані результати свідчать, що більшість пунктів роблять порівнянний внесок у вимірювання латентного конструкта. Найбільші факторні навантаження продемонстрували пункти 10–12, тоді як п'ятий пункт характеризувався найнижчим внеском у структуру шкали. Водночас загальна факторна структура підсилює аргументацію щодо можливості розглядати авторську модифікацію як інструмент вимірювання єдиного психологічного конструкта.

Конструктна валідність авторської модифікації шкали КД(н)

Наступним етапом психометричної перевірки авторської модифікації шкали «Контроль за дією під час невдач» (КД(н)) стала оцінка її конструктної валідності. Для цього було проведено кореляційний аналіз між показниками авторської модифікації (рішучість зустрітись зі стражданням, орієнтація на стан та орієнтація на дію) і результатами інших психодіагностичних методик.

Для перевірки конструктної валідності було використано загальний показник самоспівчуття (SCS) [2], психологічної негнучкості (AAQ-II) [9], соціально-психологічної адаптації [6], а також окремі шкали опитувальника Brief COPE26 [1], що відображають конструктивні та неконструктивні способи реагування на труднощі (активне подолання, прийняття, поведінковий відхід та самозвинувачення). Крім того, до аналізу було включено показник ескапізму зі шкали соціально-психологічної адаптації. З огляду на те, що окремі показники не повністю відповідали критеріям нормального розподілу, взаємозв'язки були додатково перевірені за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Оскільки отримані коефіцієнти практично не відрізнялися від результатів кореляційного аналізу Пірсона та не змінювали інтерпретацію взаємозв'язків, у статті наведено результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона (табл. 3).

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки шкал авторської модифікації КД(н) з психологічними показниками

Показник	РЗС	ОД	ОС
Самоспівчуття	0,515*	0,119	–0,547*
Психологічна негнучкість	–0,449*	–0,150*	0,504*
Активне подолання	0,350*	–0,070	–0,285*
Прийняття	0,298*	–0,003	–0,276*
Поведінковий відхід	–0,240*	0,031	0,206
Самозвинувачення	–0,346*	–0,144*	0,405*
Ескапізм	–0,415*	–0,114	0,451*
Соціально-психологічна адаптація	0,473*	0,156*	–0,529*

Примітка: *$p < 0,05$.

Результати узгоджуються з припущенням щодо конструктної валідності показника рішучості зустрітись зі стражданням. Найбільш виражені позитивні зв'язки РЗС виявлено із загальним рівнем самоспівчуття ($r = 0,515$; $p < 0,001$), соціально-психологічною адаптацією ($r = 0,473$; $p < 0,001$), активним подоланням труднощів ($r = 0,350$; $p < 0,001$) та прийняттям ($r = 0,298$; $p < 0,001$).

Водночас РЗС демонструвала статистично значущі негативні кореляції з психологічною негнучкістю ($r = –0,449$; $p < 0,001$), ескапізмом ($r = –0,415$; $p < 0,001$), самозвинуваченням ($r = –0,346$; $p < 0,001$) та поведінковим відходом ($r = –0,240$; $p < 0,001$). Таким чином, зі зростанням рішучості зустрітись зі стражданням підвищується схильність людини до конструк-

тивного подолання труднощів і психологічної адаптації, тоді як тенденції до уникання, психологічної негнучкості та самозвинувачення зменшуються.

Для порівняння було також проаналізовано дві інші шкали авторської модифікації – орієнтацію на стан (ОС) та орієнтацію на дію (ОД). Орієнтація на стан продемонструвала профіль взаємозв'язків, протилежний до РЗС: вона позитивно корелювала з психологічною негнучкістю, ескапізмом і самозвинуваченням та негативно – із самоспівчуттям, соціально-психологічною адаптацією, активним подоланням і прийняттям. Натомість орієнтація на дію характеризувалася значно слабшими кореляційними зв'язками і лише з окремими показниками досягала статистичної значущості.

Отримані результати свідчать, що саме рішучість зустрітись зі стражданням є тією складовою авторської модифікації шкали КД(н), яка найбільш послідовно пов'язана з конструктивними способами реагування на життєві труднощі. На відміну від двох інших шкал, РЗС демонструє цілісний і теоретично узгоджений профіль взаємозв'язків, що вказує її конструктну валідність та підтримує доцільність виділення цього показника як самостійного психологічного конструкта.

Отже, результати дослідження дозволяють припустити, що рішучість зустрітись зі стражданням відображає не загальну вольову активність людини, а специфічний механізм підтримання контакту з психологічно болісним досвідом після невдачі. На відміну від класичного поділу на орієнтацію на дію та орієнтацію на стан, запропонована модифікація акцентує увагу на тому, чи зберігає людина контакт із власним стражданням і можливість подальшої саморегуляції. Виявлений профіль кореляцій узгоджується з таким припущенням.

Водночас результати потребують обережної інтерпретації. Оскільки РЗС, орієнтація на дію та орієнтація на стан ґрунтуються на різних способах інтерпретації відповідей до одного набору ситуацій, їх не слід розглядати як повністю незалежні шкали. Крім того, факторний аналіз має попередній характер, а один проблемний пункт свідчить про необхідність подальшого уточнення внутрішньої структури шкали.

Перевагою запропонованої модифікації є її психометрична економність: вона не змінює змісту тверджень ACS-90, а пропонує альтернативний спосіб інтерпретації вже наявних відповідей. Отримані результати свідчать про перспективність такого підходу, однак його подальша психометрична перевірка потребує оцінки тест-ретестової, прогностичної та критеріальної валідності, а також апробації на незалежних і більш збалансованих вибірках.

Висновки

У статті здійснено теоретичне обґрунтування та первинну психометричну перевірку авторської модифікації шкали «Контроль за дією після невдачі» (КД(н)) опитувальника ACS-90. На відміну від класичної інтерпретації методики, запропонована модифікація не передбачає зміни змісту тверджень, а ґрунтується на альтернативному способі інтерпретації відповідей респондентів, що дало змогу операціоналізувати конструкт «рішучість зустрітись зі стражданням» як конативно-вольовий механізм реагування людини на психологічно болісний досвід. Отримані результати психометричної перевірки свідчать, що запропонована модифікація характеризується прийнятними показниками внутрішньої узгодженості та загалом підтримує припущення про свою структурну цілісність.

Експлораторний факторний аналіз узгоджується з припущенням про переважно однофакторну організацію шкали, що відповідає авторському розумінню РЗС як цілісного конативно-вольового механізму. Водночас аналіз окремих пунктів виявив твердження, психометричні характеристики якого потребують подальшого уточнення, що визначає перспективу вдосконалення методики без зміни її концептуальної основи.

Отримані емпіричні дані підтримують припущення про конструктну валідність запропонованого показника. Рішучість зустрітись зі стражданням виявила закономірні позитивні зв'язки із самоспівчуттям, соціально-психологічною адаптацією, активним подоланням труд-

нощів і прийняттям, а також негативні – із психологічною негнучкістю, ескапізмом, поведінковим відходом і самозвинуваченням. Отриманий профіль взаємозв'язків загалом узгоджується з авторською теоретичною моделлю та дає підстави розглядати РЗС як перспективний показник окремого вольового механізму саморегуляції після невдачі.

Отримані результати дозволяють розглядати рішучість зустрітись зі стражданням як перспективний напрям подальших досліджень процесів вольової саморегуляції людини в умовах психологічно болісного досвіду.

Наступні дослідження доцільно спрямувати на апробацію методики на незалежних вибірках, перевірку її тест-ретестової, критеріальної та прогностичної валідності, а також уточнення психометричних характеристик окремих пунктів шкали.

Література:

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191–227. DOI: https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18.

2. Дідик А. В. Розвиток чуйності до себе методами ненасильницької комунікації в групі : магістерська робота / наук. керівник І. С. Кривенко; Український католицький університет. Львів, 2021. 79 с. URL: https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/613fd134-7e6e-43d5-b78e-6620f79d17c0/content (дата звернення: 17.09.2026).

3. Ільїна Ю. Ю., Філіпська О. А. Особливості вольової саморегуляції та мотивації у внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник наукових праць. 2017. Вип. 21. http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4823

4. Опитувальник «Шкала контролю за дією (ACS-90)» Ю. Куля. Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ. URL: https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2479-opytuvalnyk-shkala-kontroliu-za-diieiu-nakemr90-yu-kul (дата звернення: 02.08.2026)

5. Кирпенко Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення вольової регуляції особистості у психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т. 7. Вип. 44. С. 92–101.

6. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. 2-ге вид., випр. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2016. 613 с. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6074.

7. Санніков О. І., Срібна С. В. Мотивація та воля в регуляції прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки».* 2021. № 15(44). С. 108–125. DOI: https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15(44)-108-125.

8. Шамлян К. М. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. *Габітус*. 2024. № 64. С. 21–28. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.3.

9. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2021. № 3. С. 101–109. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14.

10. Eifert G. H., Forsyth J. P. Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2005. 287 p.

11. Francesetti G., Gecele M., Roubal J. Gestalt therapy in clinical practice: From psychopathology to the aesthetics of contact. Milan : FrancoAngeli, 2013. 762 p.

12. Gilbert P. Compassion-focused therapy: Distinctive features. London : Routledge, 2010. 248 p.

13. Harris R. ACT questions and answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2018. 280 p.

14. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 606 p.

15. Kuhl J., Beckmann J. Action control: From cognition to behavior. Berlin ; Heidelberg : Springer, 1985.

16. Kuhl J., Beckmann J. Volition and personality: Action versus state orientation. Göttingen : Hogrefe & Huber Publishers, 1994.

17. Naranjo C. Gestalt therapy: The attitude and practice of an atheoretical experientialism. Gateways Books & Tapes, US, 2002. 315 p.

18. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity.* 2003. Vol. 2, No. 2. P. 85–101. DOI: https://doi.org/10.1080/15298860309032.

19. Zurita Ona P. E., McKay M., Rogge R. D. Acceptance and commitment therapy for borderline personality disorder: A flexible treatment plan for clients with emotion dysregulation. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2020. 45 p.

Дата першого надходження статті до видання: 06.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

Додаток А.

Авторська модифікація шкали «Контроль за дією після невдачі» (КД(н)) опитувальника Action Control Scale (ACS-90)

Для кожної життєвої ситуації виберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій поведінці.

Структура. Опитувальник складається з 12 питань

Бланк опитувальника.

1. Якщо я загубив цінну річ і після тривалих пошуків так і не зміг її знайти:

а) продовжую думати про пропажу, якщо навіть зайнятий іншими справами;

б) згодом я забуваю про це і заглиблююся в інші справи;

в) попри відчуття безсилля, приймаю факт втрати та фокусуюсь на інших завданнях.

2. Якщо б протягом декількох тижнів я працював над важливим завданням і не справився б з ним:

а) я визнаю невдачу та продовжую працювати над аналогічними завданнями;

б) не дуже довго думаю про це;

в) має пройти певний час, поки я переживу цю невдачу.

3. Якщо під час змагань мої результати виявилися нижчі, ніж у суперників:

а) швидко перестаю думати про це;

б) це досвід; сприйму як є і працюватиму над помилками;

в) це ще довго не йде в мене з голови.

4. Якщо в мене через неуважність впав новий прилад і спроби полагодити його нічого не дали:

а) я швидко мирюся з цим;

б) я ще довго відчуватиму прикрість;

в) я визнаю факт втрати і зосереджуюсь на пошуку заміни чи альтернативи.

5. Якщо я вкотре не застав дома того, з ким мав обговорити серйозну справу:

а) у мене це не йде з голови, якщо навіть займаюся чимось іншим;

б) переживаю розчарування та негайно планую наступну зустріч;

в) я не думаю про це доти, доки зустріч не стане можливою.

6. Якщо мені продали дорогу, але неякісну річ, а в магазині її не приймають:

а) це мене турбує і я важко концентруюся на інших справах;

б) я можу залишити це «на потім» і зайнятись іншими справами;

в) приймаю ситуацію, вивчаю права споживача та активно шукаю шляхи вирішення.

7. Якщо мою роботу оцінюють незадовільно:

а) аналізую болючі причини та планую конкретні дії для покращення;

б) спочатку мені не хочеться нічого робити;

в) я ненадовго засмучуюся з цього приводу.

8. Якщо я заблукав у дорозі і, як наслідок, зірвав важливу зустріч:

а) я спочатку погано орієнтуюсь у тому, що тепер робити;

б) я залишаю все як є і берусь за нові справи;

в) беру на себе відповідальність, вибачаюся і планую нову зустріч.

9. Якщо мені і в черговий раз не вдається розв'язати важливе завдання:

а) відчуваю втому, приймаю розчарування та продовжую пошук рішення;

б) я швидко забуваю про це і можу спокійно займатися чимось іншим;

в) у мене псується настрій і зникає бажання її розв'язувати.

10. Якщо мене щось дуже засмучує:

а) у мене відсутнє бажання щось робити;

б) дозволяю собі відчути смуток, аналізую його причини і вирішую, як діяти далі;

в) як правило, мені легко відволіктися від цього і зайнятися чимось іншим.

11. Якщо в мене зривається декілька справ протягом одного дня:

а) я іноді не знаю, за що братися;

б) я залишаюся діяльним, ніби нічого не сталося;

в) я визнаю, що справи зірвались, перепланову залишок дня і продовжую діяти.

12. Якщо я всі сили доклав, щоб добре виконати важливу роботу, а вона не клеїться:

а) я швидко змирюся з цим і займусь іншими справами;

б) мені буває важко робити щось інше;

в) приймаю своє розчарування та втому, роблю паузу для аналізу причин і шукаю новий підхід.

Ключ

Орієнтація на дію (ОД)

1б, 2б, 3а, 4а, 5в, 6б, 7в, 8б, 9б, 10в, 11б, 12а.

Орієнтація на стан (ОС)

1а, 2в, 3в, 4б, 5а, 6а, 7б, 8а, 9в, 10а, 11а, 12б.

Рішучість зустрітись зі стражданням (РЗС)

1в, 2а, 3б, 4в, 5б, 6в, 7а, 8в, 9а, 10б, 11в, 12в.

Інтерпретація результатів

Кількість балів	Рівень вираженості	Інтерпретація
0–4	Низький	Свідчить про слабку вираженість відповідної тенденції. Стратегія використовується рідко та не є провідною у регуляції поведінки в ситуаціях труднощів.
5–8	Середній	Вказує на помірну вираженість тенденції. Стратегія використовується ситуативно й поєднується з іншими способами саморегуляції, що відображає відносну гнучкість реагування.
9–12	Високий	Характеризує стійку вираженість відповідної тенденції. Обрана стратегія є провідною у регуляції поведінки та реагуванні на ситуації невдачі або психологічно болісного досвіду.