DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

# НАУКОВІ ЗАПИСКИ

## Серія:
## ПСИХОЛОГІЯ

**Випуск 2(12)**

Видавничий дім
«Гельветика»
2026

**Наукові записки. Серія: Психологія.** Випуск 2(12). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2026. 224 с.

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ**

**Головний редактор:**

**Клочек Лілія Валентинівна,** доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Україна

**Члени редакційної колегії:**

**Близнюкова Олена Миколаївна,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Україна

**Булах Ірина Сергіївна,** доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології, професор кафедри теоретичної та консультативної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Україна

**Галушко Любов Ярославівна,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Україна

**Гура Тетяна Євгеніївна,** доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи та міжнародної діяльності, КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, Україна

**Корчакова Наталія Вікторівна,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології, Рівненський державний гуманітарний університет, Україна

**Радул Ірина Геннадіївна,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Україна

**Руденок Алла Іванівна,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, Україна

**Шаумян Олена Геворківна,** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психологічного здоров'я та розвитку особистості, Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Україна

**Домбровскіс Валерій,** доктор психології, асоційований професор, професор факультету природничих наук та охорони здоров'я, Даугавпілський університет, Латвія

**Ілішко Дзінтра,** PhD, професор, професор Інституту гуманітарних та соціальних наук, Даугавпілський університет, Латвія

Ухвалено до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (протокол № 4 від 30.09.2026 року).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1396 від 25.04.2024 року. року. Ідентифікатор медіа – R30-03958.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка (вул. Шевченка, 1, м. Кропивницький, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, італійська, литовська.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 928 від 11 червня 2026 року (додаток 12).

Галузь знань: Соціальні та поведінкові науки.
Спеціальність: С4 – Психологія.

Періодичність: 4 рази на рік.

Офіційний сайт видання: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl

ISSN 2786-8680 (Online)
ISSN 2786-8672 (Print)

© Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2026
© Оформлення «Видавничий дім «Гельветика», 2026

DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
VOLODYMYR VYNNYCHENKO CENTRAL UKRAINIAN
STATE UNIVERSITY

# RESEARCH BULLETIN

## Series:
## PSYCHOLOGY

## Issue 2(12)

Publishing house
“Helvetica”
2026

**Research Bulletin.** Series: Psychology. Issue 2(12). Kropyvnytskyi: Publishing House “Helvetica”, 2026. 224 p.

**EDITORIAL BOARD:**

**Editor-in-Chief:**

**Klochek Liliia,** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Practical Psychology, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Ukraine

**Editorial Board:**

**Blyzniukova Olena,** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Ukraine

**Bulakh Iryna,** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Psychology, Professor of the Department of Theoretical and Counseling Psychology, Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University, Ukraine

**Halushko Lyubov,** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Ukraine

**Gura Tetyana,** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Vice-Rector for Scientific Work and International Work, Municipal Institution «Zaporizhzhia Regional Institute of Continuing Pedagogical Education» of Zaporizhzhia Regional Council, Ukraine

**Korchakova Nataliia,** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Age and Pedagogical Psychology, Rivne State University of the Humanities, Ukraine

**Radul Iryna,** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Ukraine

**Rudenok Alla,** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Ukraine

**Shaumyan Olena,** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychological Health and Personality Development, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Ukraine

**Dombrovskis Valeriy,** Doctor in Psychology, Associate Professor, Professor of the Faculty of Natural Sciences and Healthcare, Daugavpils University, Latvia

**Ilishko Dzintra,** PhD, Professor, Professor of the Institute of Humanities and Social Sciences, Daugavpils University, Latvia

Recommended for printing by the Academic Council of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Minutes № 4 dated September, 30, 2026).

Registration of Print media entity: Decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 1396 as of 25.04.2024. 2024. Media-ID – R30-03958.

Media entity – Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University (Shevchenka str., 1, Kropyvnytskyi, 25006, mails@cuspu.edu.ua, (0522) 32-17-18).

Publication languages: Ukrainian, English, Polish, German, French, Italian, Lithuanian.

Professional registration (category «B»): Decree of MES No. 928 (Appendix 12) dated June 11, 2026.

Subject area: Social and behavioral sciences.
Specialty: C4 – Psychology.

Frequency: 4 times a year.

Official web-site: journals.cusu.in.ua/index.php/psychology

Articles are checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl

ISSN 2786-8680 (Online)
ISSN 2786-8672 (Print)

© Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, 2026
© Design “Publishing House “Helvetica”, 2026

## ЗМІСТ

**АСЄЄВА Ю. О., ВЛАСОВА О. В.** СІМЕЙНА ЗГУРТОВАНІСТЬ ТА АДАПТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ..... **9**

**БАЧЕРІКОВ О. В.** АВТОРСЬКА МОДИФІКАЦІЯ ШКАЛИ «КОНТРОЛЬ ЗА ДІЄЮ ПІСЛЯ НЕВДАЧ» ОПИТУВАЛЬНИКА ACS-90 ..... **17**

**ВАСИЛЬЄВА О. А.** РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ КАР'ЄРНОЇ АДАПТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ..... **28**

**ГРЕЧАНИК М. І., ДУБИНА В. В.** ДІАДИЧНІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА СПРИЙМАНОГО СТРЕСУ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ ..... **34**

**ГРИНИК І. Я., КУЗЬО Л. І.** ГЕРМЕНЕВТИКА НАУКОВОГО ТЕКСТУ: КОГНІТИВНІ ТА СМИСЛОВІ БАР'ЄРИ ЙОГО ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ..... **39**

**ДЖЕЖИК О. В., АРТЕМЕНКО А. О.** ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ ..... **45**

**ДОВГОПОЛА К. С.** БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТЯН ТА ФАХІВЦІВ ІНКЛЮЗІЇ ЯК ФАКТОР ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ..... **56**

**ЗАВГОРОДНЯ О. В.** РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ СМИСЛОВОЇ АВТОНОМНОСТІ ..... **62**

**ЗІНЧЕНКО О. В., ЛІСОВА Н. А.** АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «АСЕРТИВНІСТЬ» У КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СУБ'ЄКТНОСТІ ..... **71**

**КАБУЗЕНКО І. В.** ОРГАНІЗАЦІЙНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ У СИСТЕМІ КОРПОРАТИВНОГО УПРАВЛІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ДИСКУРСИВНА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ ..... **77**

**КИРИЛЮК М. О.** ВІД РАЦІОНАЛЬНОГО ВИБОРУ ДО УПРАВЛІННЯ НЕВИЗНАЧЕНІСТЮ: ЕВОЛЮЦІЯ ТЕОРІЙ ПРИЙНЯТТЯ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ ..... **88**

**КОРСУН С. І.** ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТИСК У ПРАКТИЦІ СЛІДЧИХ ОРГАНІВ ..... **99**

**KRAVCHUK S. L.** THE MEDIATING ROLE OF HAPPINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG VETERAN VOLUNTEERS ..... **108**

**ЛЕВЧЕНКО Д. О.** ПСИХОЛОГІЧНА САМОМОБІЛІЗАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСІБ ІЗ КЛІНІЧНОЮ ТА АДИКТИВНОЮ СИМПТОМАТИКОЮ ..... **115**

**ЛІСОВЕНКО О. П., ЛЮТА О. О.** ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ БОЙОВОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ НА СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ ТА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ВЕТЕРАНІВ ..... **122**

**МЕЛЬНИЧЕНКО С. В.** ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В ОПЕРАТОРІВ БЕЗПІЛОТНИХ АВІАЦІЙНИХ КОМПЛЕКСІВ ..... **132**

**MYKHALCHUK Yu. O.** THE IMPACT OF EXISTENTIAL UNCERTAINTY ON THE CONSTRUCTION OF LIFE PERSPECTIVE IN ADULTS UNDER MARTIAL LAW..... **138**

**М'ЯЧИН В. Г., ВИСОЦЬКИЙ О. Ю.** ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРЕС, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПЕРЕДУМОВИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ..... **144**

**НОВИЦЬКИЙ О. В.** ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ..... **154**

**ПОПІЛЬ М. І., ПУЗИЧ Л. В.** СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ТА АНАМНЕСТИЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА..... **161**

**СКВОРЧЕВСЬКА Є. Л.** ПРОФЕСІЙНА КРИЗА: ЗМІНА ПРОФЕСІЇ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ..... **170**

**СКЛЯРЕНКО О. Є.** ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... **177**

**ТУРБАН В. В.** ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ УЧАСТІ МОЛОДІ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ..... **183**

**ТУРЕЦЬКА Х. І., КЕЧУР Р. В., ЯСКЕВИЧ О. І., КОСТІВ М. А.** ПСИХОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТА–15 (PHQ-15)..... **195**

**ЧОРНІЙ О. В.** УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА САМОСПРИЙНЯТТЯ УСНОЇ НАРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ (SELF-PERCEPTIONS OF ORAL NARRATIVE COMPETENCIES AND ANXIETY)..... **205**

**ШПАК Д. О.** ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЧЛЕНІВ ПРОТЕСТАНТСЬКИХ СПІЛЬНОТ: СТРУКТУРНО-КОМПОНЕНТНИЙ АНАЛІЗ..... **216**

## CONTENTS

**ASIEIEVA Yu., VLASOVA O.** FAMILY COHESION AND ADAPTABILITY IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ANXIETY IN YOUNG ADULTS..... **9**

**BACHERIKOV O.** AUTHOR'S MODIFICATION OF THE SCALE "CONTROL OVER ACTION AFTER FAILURES" OF THE ACS-90 QUESTIONNAIRE..... **17**

**VASYLIEVA O.** THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE DEVELOPMENT OF CAREER ADAPTABILITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS..... **28**

**HRECHANYK M., DUBINA V.** DYADIC ASSOCIATIONS BETWEEN ATTACHMENT, COPING BEHAVIOR, AND PERCEIVED STRESS IN COUPLES DURING THE TRANSITION TO PARENTHOOD..... **34**

**HRYNYK I., KUZO L.** HERMENEUTICS OF A SCIENTIFIC TEXT: COGNITIVE AND SEMANTIC BARRIERS TO ITS INTERPRETATION..... **39**

**DZHEZHYK O., ARTEMENKO A.** THEORETICAL AND EMPIRICAL ANALYSIS OF THE PROFESSIONAL TRANSFORMATION OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF FORCED MIGRATION..... **45**

**DOVHOPOLA K.** THE WELL-BEING OF EDUCATORS AND INCLUSION SPECIALISTS AS A FACTOR IN SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS..... **56**

**ZAVHORODNIA O.** DEVELOPMENT AND FUNCTIONING OF MEANING AUTONOMY..... **62**

**ZINCHENKO O., LISOVA N.** AN ANALYSIS OF THE CONCEPT OF «ASSERTIVENESS» IN THE CONTEXT OF STUDYING THE PHENOMENON OF AGENCY..... **71**

**KABUZHENKO I.** ORGANIZATIONAL JUSTICE IN THE SYSTEM OF CORPORATE GOVERNANCE: PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND DISCURSIVE REPRESENTATION..... **77**

**KYRYLIUK M.** FROM RATIONAL CHOICE TO MANAGING UNCERTAINTY: THE EVOLUTION OF CAREER DECISION-MAKING THEORIES..... **88**

**KORSUN S.** PSYCHOLOGICAL PRESSURE IN THE PRACTICE OF INVESTIGATIVE BODIES..... **99**

**KRAVCHUK S.** THE MEDIATING ROLE OF HAPPINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG VETERAN VOLUNTEERS..... **108**

**LEVCHENKO D.** PSYCHOLOGICAL SELF-MOBILIZATION AND ADAPTIVE RESOURCES OF INDIVIDUALS WITH CLINICAL AND ADDICTIVE SYMPTOMATOLOGY..... **115**

**LISOVENKO O., LIUTA O.** THEORETICAL BASIS OF THE IMPACT OF COMBAT TRAUMA ON FAMILY RELATIONSHIPS AND SOCIAL ADAPTATION OF VETERANS..... **122**

**MELNYCHENKO S.** FEATURES AND PSYCHOCORRECTION OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN UNMANNED AIRCRAFT OPERATORS..... **132**

**MYKHALCHUK Yu.** THE IMPACT OF EXISTENTIAL UNCERTAINTY ON THE CONSTRUCTION OF LIFE PERSPECTIVE IN ADULTS UNDER MARTIAL LAW..... **138**

**MYACHIN V., VYSOTSKYI O.** PSYCHOLOGICAL FACTORS IN UKRAINIANS' ADAPTATION TO WARTIME UNCERTAINTY: STRESS, RESILIENCE, AND PREREQUISITES FOR THE TRANSFORMATION OF ECONOMIC BEHAVIOR..... **144**

**NOVYTSKYI O.** A THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF POST-TRAUMATIC GROWTH AMONG COMBATANTS IN THE CONTEXT OF COPING WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER..... **154**

**POPIL M., PUZYCH L.** SOCIO-DEMOGRAPHIC AND ANAMNESTIC PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY IN WOMEN WHO HAVE EXPERIENCED DOMESTIC VIOLENCE..... **161**

**SKVORCHEVSKA E.** PROFESSIONAL CRISIS: CHANGE IN PROFESSION IN ADULTHOOD..... **170**

**SKLIARENKO O.** GENDER-SPECIFIC FEATURES OF THE COURSE OF POST-TRAUMATIC SYNDROME AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN MILITARY PERSONNEL..... **177**

**TURBAN V.** PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF YOUTH PARTICIPATION IN THE COMPREHENSIVE REHABILITATION OF MILITARY PERSONNEL WITH COMBAT EXPERIENCE..... **183**

**TURETSKA Kh., KECHUR R., YASKEVYCH O., KOSTIV M.** PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE PATIENT HEALTH QUESTIONNAIRE–15 (PHQ-15)..... **195**

**CHORNII O.** UKRAINIAN-LANGUAGE ADAPTATION OF THE QUESTIONNAIRE ON SELF-PERCEPTIONS OF ORAL NARRATIVE COMPETENCIES AND ANXIETY..... **205**

**SHPAK D.** PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MEMBERS OF PROTESTANT COMMUNITIES: A STRUCTURAL-COMPONENT ANALYSIS..... **216**

УДК 159.942.5-053.6:316.356.2
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-1

# СІМЕЙНА ЗГУРТОВАНІСТЬ ТА АДАПТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ

**Асєєва Юлія Олександрівна,**
доктор психологічних наук, професор,
академік Національної академії наук вищої освіти України,
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0000-0003-3086-3993
Scopus Author ID: 57221817817
ResearcherID: AAH-2650-2021

**Власова Ольга Вячеславівна,**
здобувач другого (магістерського) рівня спеціальності С4 «Психологія»
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0009-6222-9031

*У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження сімейної згуртованості й адаптивності як психологічних чинників тривожності молоді. Актуальність проблеми зумовлена зростанням психоемоційного напруження серед молодих людей в умовах соціальної нестабільності та війни, а також необхідністю виявлення сімейних ресурсів збереження психічного здоров'я. Метою дослідження було визначити особливості сімейної згуртованості й адаптивності молоді та встановити характер їхніх взаємозв'язків із тривожністю, стресом і депресивними проявами. У дослідженні взяли участь 54 особи віком від 18 до 25 років, які навчаються у закладах вищої освіти України. Для діагностики сімейного функціонування застосовано Шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES-III Д. Х. Олсона, Дж. Портнера та Й. Лаві; тривожність і депресивні прояви визначали за Госпітальною шкалою тривоги і депресії HADS, рівень стресу – за відповідною психодіагностичною методикою. Для статистичної обробки використано описову статистику та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Встановлено, що середній рівень тривожності відповідав субклінічному, а у 66,67% респондентів показники тривоги перевищували нормативний рівень. У структурі сімейної згуртованості переважали зв'язаний і розділений типи, у структурі адаптивності – структурований і гнучкий. Виявлено статистично значущі зворотні зв'язки сімейної згуртованості з тривожністю ($r_s$=-0,41), стресом ($r_s$=-0,44) і депресивними проявами ($r_s$ =-0,48), а також сімейної адаптивності з тривожністю ($r_s$ =-0,46), стресом ($r_s$ =-0,53) і депресивними проявами ($r_s$ =-0,35). Найтісніший зв'язок установлено між сімейною адаптивністю та рівнем стресу. Результати дають підстави розглядати емоційну близькість, взаємну підтримку та гнучкість сімейної системи як ресурси психологічного благополуччя молоді. Отримані дані можуть бути використані у програмах психологічної профілактики та підтримки молодих людей із підвищеним рівнем тривожності.*

***Ключові слова:*** *сім'я, сімейна згуртованість, сімейна адаптивність, тривога, депресія, молодь, сімейне функціонування, стрес, психологічне благополуччя.*

***Asieieva Yuliia, Vlasova Olha. Family cohesion and adaptability in the structure of psychological factors of anxiety in young adults***

*The article presents the findings of a theoretical and empirical investigation of family cohesion and adaptability as psychological factors associated with anxiety among young adults. The relevance of the study is determined by the increasing level of psycho-emotional strain experienced by young people amid social instability and war, as well as by the need to identify family resources that contribute to the preservation of mental health. The study aimed to examine the characteristics of family cohesion and adaptability among young adults and to determine the nature of their associations with anxiety, stress, and depressive symptoms. The sample comprised 54 individuals aged 18–25 who were enrolled in higher education institutions in Ukraine. Family functioning was assessed using the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales III (FACES-III), developed by D. H. Olson, J. Portner,*

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

*and Y. Lavee. Anxiety and depressive symptoms were measured using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), while stress levels were assessed using a dedicated psychodiagnostic measure. Descriptive statistics and Spearman's rank correlation coefficient were employed for statistical analysis. The findings demonstrated that the mean anxiety score corresponded to the subclinical range, while 66.67% of respondents exhibited anxiety scores exceeding the normative threshold. Connected and separated family types predominated within the cohesion dimension, whereas structured and flexible types were most prevalent within the adaptability dimension. Statistically significant inverse associations were identified between family cohesion and anxiety ($r_s$=-0,41), stress ($r_s$ =-0,44), and depressive symptoms ($r_s$ =-0,48), as well as between family adaptability and anxiety ($r_s$=-0,46), stress ($r_s$ =-0,53), and depressive symptoms ($r_s$ =-0,35). The strongest association was found between family adaptability and stress levels. These findings provide grounds for considering emotional closeness, mutual support, and the flexibility of the family system as important resources for the psychological well-being of young adults. The results may be applied in psychological prevention and support programmes designed for young people with elevated anxiety levels.*

***Key words:*** *family, family cohesion, family adaptability, anxiety, depression, young adults, family functioning, stress, psychological well-being.*

## Вступ

Проблема збереження психічного здоров'я молоді належить до пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки та практики. Молодий вік є періодом інтенсивного особистісного й професійного становлення, набуття соціальної самостійності, формування життєвих перспектив, побудови близьких стосунків і поступового відокремлення від батьківської сім'ї. Поєднання значної кількості нормативних завдань розвитку з недостатньою усталеністю механізмів емоційної саморегуляції може посилювати чутливість молодої людини до невизначеності, оцінювання, міжособистісних конфліктів та інших стресогенних впливів [9; 18]. За таких умов тривожність може набувати стійкого характеру та негативно позначатися на психологічному благополуччі, навчальній і професійній діяльності, соціальній адаптації та якості міжособистісних взаємин.

Тривожність розглядається як складний багатовимірний психологічний феномен, пов'язаний із переживанням занепокоєння, невизначеності, внутрішньої напруги та очікування несприятливого розвитку подій. Помірна тривога виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси особистості та сприяючи підготовці до потенційної небезпеки. Водночас надмірна інтенсивність і тривалість тривожних переживань можуть порушувати когнітивне функціонування, ускладнювати прийняття рішень, знижувати впевненість у собі та перешкоджати продуктивній взаємодії із соціальним середовищем [10; 12; 15].

У дослідженнях психологічних чинників тривожності молоді наголошується, що її формування не може бути пояснене впливом лише одного чинника, оскільки воно визначається складною взаємодією індивідуально-психологічних властивостей, особливостей соціального середовища, актуального стресового навантаження та попереднього досвіду особистості [2; 3; 4; 5].

Особливої актуальності дослідження тривожності молоді набуває в умовах тривалої суспільної нестабільності та повномасштабної війни. Загроза життю і здоров'ю, повітряні тривоги, вимушене переміщення, розлука з близькими, переживання втрат, економічні труднощі та невизначеність майбутнього створюють постійне психоемоційне навантаження. За таких обставин у молодих людей можуть посилюватися тривожно-депресивні прояви, відчуття безпорадності, емоційне виснаження та труднощі психологічної адаптації [3; 5; 6; 7]. Сучасні дослідження також засвідчують, що здатність молоді протистояти тривалому стресу значною мірою залежить від наявності доступних ресурсів психологічного відновлення, серед яких важливе місце посідають соціальна підтримка, довірливі взаємини та відчуття належності до стабільного міжособистісного середовища [1; 2; 4].

Одним із провідних середовищ формування емоційного благополуччя особистості є сім'я. Вона виступає не лише первинним інститутом соціалізації, а й системою тривалих емоційних зв'язків, у межах якої людина засвоює моделі спілкування, способи вираження емоцій,

стратегії реагування на труднощі та уявлення про безпеку, довіру і підтримку. Ранній досвід взаємодії з близькими дорослими впливає на формування внутрішніх моделей себе та інших людей, а також на здатність особистості звертатися по допомогу, встановлювати емоційну близькість і конструктивно долати стресові ситуації [14; 16]. Значення сімейної системи не втрачається і в молодому віці: навіть за умов розширення автономії та соціальних контактів характер взаємодії з батьківською сім'єю може залишатися важливим джерелом психологічної підтримки або, навпаки, додаткового емоційного напруження.

У системному підході сім'я розглядається як цілісне утворення, у якому зміни стану або поведінки одного члена позначаються на функціонуванні всієї системи. Внутрішньосімейні межі, ролі, правила, способи комунікації, рівень емоційної близькості та здатність змінювати усталені моделі взаємодії визначають можливості родини адаптуватися до нормативних і кризових подій [16; 20]. Відтак для розуміння психологічних передумов тривожності молоді важливо враховувати не лише окремі особливості батьківського ставлення, а й інтегральні характеристики функціонування сімейної системи.

Теоретичною основою вивчення таких характеристик є циркулярної модель подружніх і сімейних систем Д. Олсона, Д. Спренкла та К. Расселла. У межах цієї моделі центральними параметрами сімейного функціонування визначено згуртованість та адаптивність. Сімейна згуртованість відображає ступінь емоційного зв'язку між членами родини, співвідношення близькості й автономії, характер спільної діяльності та взаємної підтримки. Сімейна адаптивність характеризує здатність родини змінювати структуру влади, розподіл ролей, правила й способи взаємодії відповідно до вікових, ситуаційних і кризових викликів [21; 22]. Для психодіагностичного оцінювання зазначених параметрів було розроблено Шкалу сімейної адаптації та згуртованості FACES-III, яка дає змогу визначити особливості емоційної близькості та гнучкості сімейної системи [22].

З позицій циркулярної моделі психологічно сприятливим є не максимально високий, а збалансований рівень сімейної згуртованості та адаптивності. Недостатня згуртованість може проявлятися в емоційній дистанційованості, дефіциті підтримки та слабкому відчутті належності до родини. Надмірна згуртованість, навпаки, може обмежувати особистісну автономію, ускладнювати процес психологічного відокремлення та посилювати залежність від сімейного схвалення. Аналогічно недостатня адаптивність пов'язується з ригідністю правил і ролей, тоді як її надмірний рівень може виявлятися в хаотичності, нестабільності та непередбачуваності сімейного функціонування. Саме збалансованість близькості й автономії, стабільності та гнучкості створює умови, за яких родина здатна підтримувати своїх членів і водночас сприяти розвитку їхньої самостійності [21; 22].

Результати наукових досліджень підтверджують значущість сімейного середовища у формуванні емоційного стану дітей, підлітків і молодих людей. Метааналітичне дослідження Б. Маклеода, Дж. Вуда та Дж. Вайса засвідчило наявність зв'язку між тривожністю та такими особливостями батьківської поведінки, як надмірний контроль, обмеження автономії й недостатність емоційного прийняття [19]. У систематичному огляді М. Яп та співавторів до чинників, пов'язаних із підвищеним ризиком тривожних і депресивних проявів у молодих людей, віднесено сімейні конфлікти, дефіцит тепла, психологічний контроль, надмірну опіку та непослідовність виховних впливів [23]. У сучасних українських дослідженнях також підкреслюється, що емоційне відчуження, порушення батьківсько-дитячої взаємодії та несприятлива психологічна атмосфера родини можуть посилювати тривожні переживання, тоді як підтримка, прийняття та конструктивна комунікація виконують захисну функцію [8; 13].

Разом із тим значна частина наукових праць зосереджена на аналізі окремих стилів батьківського ставлення або на дослідженні тривожності дітей і підлітків. Менш представленими залишаються емпіричні дослідження, у яких сімейна згуртованість та адаптивність розглядаються як системні характеристики родини, пов'язані з тривожністю осіб молодого

віку. Потребує подальшого уточнення, яким чином емоційна близькість між членами сім'ї, взаємна підтримка, гнучкість ролей і здатність родини перебудовувати взаємодію відповідно до складних життєвих обставин співвідносяться з інтенсивністю тривожних проявів у молоді. Особливо важливим це питання є в умовах війни, коли сімейна система одночасно зазнає значного навантаження і залишається одним із головних ресурсів психологічної стабілізації особистості.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави розглядати сімейну згуртованість та адаптивність як важливі компоненти системи психологічних чинників тривожності молоді. Збалансованість емоційної близькості й автономії, сталість підтримувальних взаємин та здатність сім'ї гнучко реагувати на зміни можуть бути пов'язані зі зниженням психоемоційного напруження і посиленням адаптаційних ресурсів молодої людини. Водночас емоційна дистанційованість, ригідність або хаотичність сімейної системи можуть створювати додаткові передумови для переживання невизначеності та тривоги.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості сімейної згуртованості й адаптивності молоді, а також встановити характер їхніх взаємозв'язків із рівнем тривожності.

## Матеріали та метод

У дослідженні взяли участь 54 здобувачі закладів вищої освіти України віком 18–25 років (M=20,9): 35 жінок і 19 чоловіків. Участь була добровільною й анонімною, із дотриманням принципів інформованої згоди та конфіденційності. Сімейну згуртованість і адаптивність визначали за методикою FACES-III [21], розробленою в межах циркулярної моделі сімейних систем [22]; тривожність і депресивні прояви – за шкалою HADS [24], рівень стресу – за тестом В. Ю. Щербатих [11]. Дані опрацьовували методами описової статистики та кореляційного аналізу Спірмена ($r_s$) у програмі SPSS Statistics; рівні значущості – $p \leq 0,05$ і $p \leq 0,01$.

## Результати

На першому етапі було проаналізовано рівень тривожності молоді, після чого визначено типи сімейної згуртованості й адаптивності. Завершальним етапом стало встановлення взаємозв'язків між показниками тривожності та характеристиками сімейного функціонування.

Середній показник тривожності у досліджуваній вибірці становив 8,94±3,72 бала, що відповідає субклінічному рівню (рис. 1).




**Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнем тривожності**

Нормативний рівень тривожності виявлено лише у третини учасників дослідження. Найчисельнішою була група респондентів із субклінічно вираженою тривогою – 38,89%. Клінічно виражені тривожні прояви зафіксовано у 27,78% досліджуваних. Отже, у 66,67% молодих людей показники тривожності перевищували нормативний рівень, що свідчить про значне поширення психоемоційного напруження у досліджуваній вибірці.

Наступним етапом було визначення особливостей сімейної згуртованості за методикою FACES-III (рис. 2).

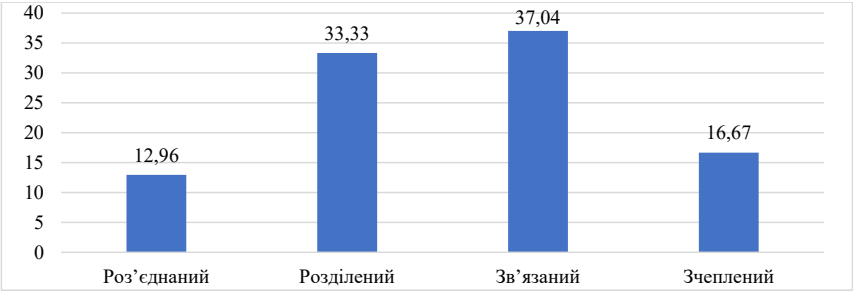



**Рис. 2. Розподіл респондентів за типами сімейної згуртованості**

Найбільш поширеним виявився зв'язаний тип сімейної згуртованості – 37,04%, який характеризується емоційною близькістю між членами родини зі збереженням їхньої особистісної автономії. Розділений тип встановлено у 33,33% респондентів. Отже, збалансовані типи сімейної згуртованості загалом виявлено у 70,37% досліджуваних.

Водночас у 16,67% респондентів зафіксовано зчеплений тип, якому властиві надмірна емоційна залученість і недостатня автономність членів сім'ї. Роз'єднаний тип, що характеризується емоційною дистанційованістю та дефіцитом взаємної підтримки, виявлено у 12,96% молодих людей. Таким чином, у вибірці переважали збалансовані форми сімейної згуртованості, хоча майже третина респондентів сприймала сімейну взаємодію як недостатньо або надмірно близьку.

Результати дослідження сімейної адаптивності представлено в рис. 3.

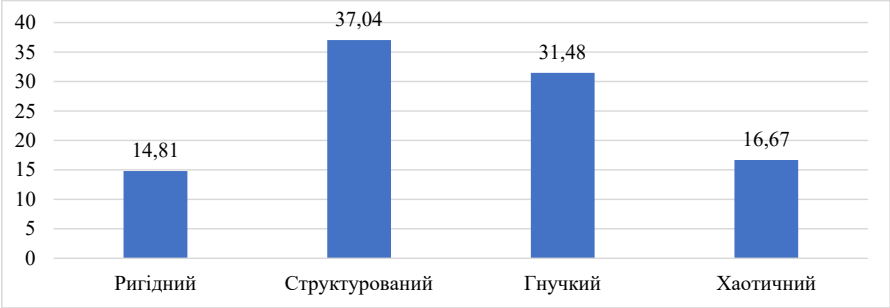



**Рис. 3. Розподіл респондентів за типами сімейної адаптивності**

У структурі сімейної адаптивності переважав структурований тип, виявлений у 37,04% респондентів. Гнучкий тип встановлено у 31,48% учасників. Зазначені типи належать до збалансованих форм функціонування сімейної системи та загалом охоплювали 68,52% вибірки. Крайні типи сімейної адаптивності виявлено у 31,48% респондентів: ригідний – у 14,81%, хаотичний – у 16,67%. Ригідність може ускладнювати перебудову сімейних ролей і правил відповідно до нових обставин, тоді як хаотичність пов'язана з нестабільністю сімейної організації та непослідовністю взаємодії. Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних сімей здатні поєднувати стабільність із достатньою готовністю до змін.

Для визначення характеру взаємозв'язків між тривожністю та параметрами сімейного функціонування було проведено кореляційний аналіз Спірмена (табл. 1).

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих обернених взаємозв'язків між показниками сімейного функціонування та проявами психоемоційного неблагополуччя молоді. Сімейна згуртованість була зворотно пов'язана з тривожністю ($r_s$=-0,41; $p \leq 0,01$), рівнем стресу ($r_s$=-0,44; $p \leq 0,01$) і депресивними проявами ($r_s$=-0,48; $p \leq 0,01$). За абсолютною величиною отримані коефіцієнти відповідають взаємозв'язкам помірної сили. Це свідчить, що вищі показники емоційної близькості, взаємної підтримки

Таблиця 1

**Взаємозв'язки сімейної згуртованості та адаптивності з показниками психоемоційного стану молоді**

| Показники сімейного функціонування | Тривожність HADS | Стрес | Депресія HADS |
|---|---|---|---|
| Сімейна згуртованість | -0,41** | -0,44** | -0,48** |
| Сімейна адаптивність | -0,46** | -0,53** | -0,35* |

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

та залученості членів родини статистично пов'язані з меншою вираженістю тривожних, стресових і депресивних проявів.

Сімейна адаптивність також продемонструвала статистично значущі зворотні зв'язки з усіма досліджуваними показниками психоемоційного стану. Її взаємозв'язок із тривожністю становив $r_s$=-0,46 при $p \leq 0,01$, що вказує на помірну зворотню залежність: вища здатність сімейної системи змінювати ролі, правила та способи взаємодії відповідно до актуальних обставин супроводжувалася нижчою вираженістю тривожних проявів у молоді.

Найбільш тісний взаємозв'язок установлено між сімейною адаптивністю та рівнем стресу ($r_s$=-0,53; $p \leq 0,01$). Отриманий коефіцієнт указує, що гнучкість сімейної системи найбільш виразно пов'язана зі здатністю молодої людини витримувати актуальне психоемоційне навантаження. Водночас зв'язок сімейної адаптивності з депресивними проявами був слабшим, хоча й статистично значущим ($r_s$=-0,35; $p \leq 0,05$).

Порівняння коефіцієнтів показало, що сімейна адаптивність дещо тісніше пов'язана з тривожністю, ніж сімейна згуртованість: $r_s$=-0,46 проти $r_s$=-0,41. Це дає підстави припустити, що в умовах соціальної нестабільності та тривалого стресу особливого значення для емоційного стану молоді набуває не лише близькість між членами родини, а й здатність сім'ї своєчасно перебудовувати взаємодію відповідно до нових життєвих вимог.

Водночас найвиразніший зв'язок сімейної згуртованості виявлено з депресивними проявами, тоді як сімейної адаптивності – зі стресом. Така конфігурація може свідчити про відмінність психологічних функцій досліджуваних характеристик: емоційна близькість і підтримка більшою мірою пов'язані з емоційним благополуччям, а гнучкість сімейної системи – зі здатністю долати актуальне стресове навантаження.

Отримані результати не доводять причинного впливу сімейної згуртованості або адаптивності на психоемоційний стан молоді. Вони вказують на статистично значущу спільну варіативність показників: сприятливіші характеристики сімейного функціонування пов'язані з нижчою вираженістю тривожності, стресу та депресивних проявів.

**Висновки**

Проведене дослідження підтвердило значущість сімейної згуртованості та адаптивності у структурі психологічних чинників емоційного благополуччя молоді. Встановлено, що середній показник тривожності у вибірці відповідав субклінічному рівню, а у 66,67% респондентів зафіксовано субклінічно або клінічно виражені тривожні прояви, що свідчить про поширеність психоемоційного напруження серед молодих людей та актуальність вивчення сімейних ресурсів його подолання.

У структурі сімейної згуртованості переважали збалансовані типи: зв'язаний тип виявлено у 37,04% респондентів, розділений – у 33,33%. Загалом збалансовані типи згуртованості були характерними для 70,37% вибірки. У структурі сімейної адаптивності домінували структурований – 37,04% і гнучкий – 31,48% типи, які сукупно охоплювали 68,52% досліджуваних. Вод-

ночас майже третина респондентів характеризувала функціонування своєї сім'ї як надмірно дистанційоване або зчеплене, ригідне чи хаотичне, що може ускладнювати задоволення потреб молодої людини в емоційній підтримці, автономії та передбачуваності сімейної взаємодії.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зворотні зв'язки сімейної згуртованості з тривожністю ($r_s$=-0,41; p≤0,01), стресом ($r_s$=-0,44; p≤0,01) та депресивними проявами ($r_s$=-0,48; p≤0,01). Сімейна адаптивність також була обернено пов'язана з тривожністю ($r_s$=-0,46; p≤0,01), стресом ($r_s$=- 0,53; p≤0,01) і депресивними проявами ($r_s$=-0,35; p≤0,05). Отже, вищі показники емоційної близькості, взаємної підтримки та гнучкості сімейної системи поєднувалися з нижчою вираженістю психоемоційного неблагополуччя молоді.

Найбільш тісний зв'язок сімейної згуртованості встановлено з депресивними проявами, тоді як сімейної адаптивності – з рівнем стресу, що дає підстави розглядати згуртованість як ресурс емоційної підтримки й психологічної залученості, а адаптивність, як ресурс пристосування сім'ї та її членів до мінливих і стресогенних життєвих обставин. У контексті тривожності дещо вагомішим виявився зв'язок із сімейною адаптивністю, що підкреслює значення гнучкості сімейних ролей, правил і способів взаємодії для психологічної стабільності молодої людини.

Практичне значення отриманих результатів полягає в доцільності врахування характеристик сімейної системи під час психологічної діагностики, профілактики та корекції тривожних проявів у молоді. Психологічна допомога має бути спрямована не лише на розвиток індивідуальних навичок емоційної саморегуляції, а й на посилення конструктивної сімейної комунікації, взаємної підтримки, поваги до автономії та здатності родини гнучко реагувати на зміни.

Водночас кореляційний характер дослідження не дає підстав стверджувати про причинно-наслідковий вплив сімейної згуртованості й адаптивності на тривожність молоді. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні показників тривожності в групах із різними типами сімейного функціонування та визначенні ролі соціальної підтримки, копінг-стратегій і стресостійкості у взаємозв'язку між сімейними характеристиками та психоемоційним станом молодих людей.

**Література:**

1. Асєєва Ю. О., Дідух М. Л., Донченко Н. Є. Психічна резильєнтність молоді в період війни: від симптомів тривожно-депресивних розладів до моделей психологічного відновлення. *Наукові перспективи*. 2025. № 11(65). С. 1960–1975. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-1960-1975

2. Асєєва Ю. О., Ковальська Н. А., Нікіфорова П. П. Соціальна підтримка та копінг-ресурси в регуляції тривожності молоді. *Ментальне здоров'я.* 2026. № 1. С. 3–8. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.1

3. Асєєва Ю. О., Христофорова В. С. Теоретичні основи дослідження тривожно-панічних розладів і дереалізації в умовах воєнних дій. *Габітус*. 2025. Вип. 75. Т. 2. С. 217–222. DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.38

4. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна–Польща–Ізраїль) для освітян та психологів: серія міжнародних вебінарів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2023. Т. 5, № 1. С. 1–4. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134

5. Дмитрук З. А., Смирнова О. А. Психологічні чинники формування особистісної тривожності в молодіжному середовищі: результати теоретико-емпіричного дослідження. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. №2(54). С. 2476–2487. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-2(54)-2476-2487

6. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2022. № 2. С. 64–70. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9

7. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* 2022. № 1(101). С. 57–60. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12

8. Присяжнюк Б. В. Сімейні фактори ризику та ресурси емоційного розвитку дітей підліткового віку. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2025. Т. 36(75). № 6. С. 79–83. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/12

9. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.

10. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика»* (Одеса, 19–20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 58–65. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17715/1/Sannikova.pdf

11. Тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих. Психологічна служба Уманського національного університету садівництва. 2025. URL: https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologichna-sluzhba-universitetu/prodiagnostujte-sebe/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v.-yu.-shherbatih.html

12. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : Віндрук, 2018. 200 с.

13. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. Вип. 3(5). С. 79–86. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-11.

14. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1978. 391 p.

15. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. Cambridge, MA : Basic Books, 2005. 343 p.

16. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, 1978. 565 p.

17. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. 2nd ed. New York : Basic Books, 1982. 464 p.

18. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1994. 336 p.

19. McLeod B. D., Wood J. J., Weisz J. R. Examining the association between parenting and childhood anxiety: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review.* 2007. Vol. 27, № 2. P. 155–172. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.09.002

20. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1974. 268 p.

21. Olson D. H., Portner J., Lavee Y. FACES III: Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales. St. Paul, MN : University of Minnesota, Family Social Science, 1985.

22. Olson D. H., Sprenkle D. H., Russell C. S. Circumplex Model of Marital and Family Systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process.* 1979. Vol. 18, № 1. P. 3–28. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1979.00003.x

23. Yap M. B. H., Pilkington P. D., Ryan S. M., Jorm A. F. Parental factors associated with depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders.* 2014. Vol. 156. P. 8–23. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.11.007

24. Zigmond A. S., Snaith R. P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica.* 1983. Vol. 67, № 6. P. 361–370. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x

Дата першого надходження статті до видання: 27.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

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 униканні. 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 униканням 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 уникненню: 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. |

УДК 159.923.2:378
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-3

# РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ КАР'ЄРНОЇ АДАПТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Васильєва Ольга Анатоліївна,**
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0001-7586-2156

*У статті здійснено теоретичне обґрунтування ролі психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією професійної діяльності психолога, зростанням вимог до його психологічної стійкості, готовності до професійних змін і побудови індивідуальної кар'єрної траєкторії в умовах тривалої соціальної нестабільності та невизначеності. Узагальнено сучасні наукові підходи до визначення психологічної резильєнтності та кар'єрної адаптивності, проаналізовано їх психологічний зміст у взаємозв'язку з професійною підготовкою майбутніх психологів. Встановлено, що психологічна резильєнтність є внутрішнім психологічним ресурсом становлення кар'єрної адаптивності та сприяє збереженню професійної стійкості, конструктивному реагуванню на професійні виклики, прийняттю кар'єрних рішень, опануванню нових професійних ролей та проєктуванню індивідуальної кар'єрної траєкторії. Виокремлено когнітивно-оцінний, емоційно-регулятивний, регулятивно-вольовий та мотиваційно-ціннісний психологічні механізми, що визначають становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.*

*Розкрито профілактичну, адаптаційну та розвивальну функції психологічної резильєнтності, психологічний зміст яких охоплює підтримання професійної стійкості, адаптацію до трансформацій професійного середовища, професійне самовдосконалення, проєктування індивідуальної кар'єрної траєкторії та готовність до професійних змін в умовах невизначеності. Результати дослідження становлять теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень психологічної резильєнтності як психологічного ресурсу становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів.*

***Ключові слова:*** *психологічна резильєнтність, кар'єрна адаптивність, майбутні психологи, професійна підготовка, психологічні механізми, професійне становлення, воєнний стан.*

***Vasylieva Olha. The Role of Psychological Resilience in the Development of Career Adaptability of Future Psychologists***

*The article provides a theoretical substantiation of the role of psychological resilience in the development of career adaptability among future psychologists under martial law. The relevance of the study is determined by the transformation of psychologists' professional activity and the increasing demands on their psychological stability, readiness for professional changes, and the development of an individual career trajectory under conditions of prolonged social instability and uncertainty. Contemporary scientific approaches to the definition of psychological resilience and career adaptability are summarized, and their psychological content is analysed in relation to the professional training of future psychologists. It has been established that psychological resilience is an internal psychological resource for the development of career adaptability and contributes to maintaining professional stability, constructive responses to professional challenges, career decision-making, mastering new professional roles, and designing an individual career trajectory. Cognitive-evaluative, emotional-regulatory, regulatory-volitional, and motivational-value psychological mechanisms that determine the development of career adaptability among future psychologists in the process of professional training are identified.*

*The preventive, adaptive, and developmental functions of psychological resilience are revealed. Their psychological content includes maintaining professional stability, adapting to transformations in the professional environment, professional self-development, designing an individual career trajectory, and readiness for professional changes under conditions of uncertainty. The findings provide a theoretical basis for further empirical research on psychological resilience as a psychological resource for the development of career adaptability among future psychologists.*

***Key words:*** *psychological resilience, career adaptability, future psychologists, professional training, psychological mechanisms, professional development, martial law.*


© Васильєва О. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

## Вступ

Повномасштабне вторгнення в Україну зумовило функціонування суспільства в умовах тривалого стресу, соціальної нестабільності та невизначеності. Умови воєнного стану висунули нові вимоги до професійної діяльності психологів. Сучасна психологічна практика характеризується зростанням кількості осіб, які потребують психологічної допомоги у зв'язку з переживанням психотравматичних подій, втрат, вимушеного переміщення та інших наслідків війни. За таких умов професійна підготовка майбутніх психологів спрямована на розвиток психологічних ресурсів, що визначають становлення кар'єрної адаптивності.

Аналіз наукової літератури свідчить про зростання інтересу до проблеми психологічної резильєнтності як психологічного ресурсу адаптації особистості до складних життєвих обставин і збереження психологічного благополуччя. Значний обсяг зарубіжних психологічних досліджень (Г. Бонанно, К. Коннор, Дж. Девідсон, С. Лутар, С. Мадді, А. Мастен, М. Руттер, Дж. Саутвік, С. Хобфолл та ін.) присвячено вивченню психологічної резильєнтності У вітчизняній психології проблема психологічної резильєнтності, психологічної стійкості, професійної життєстійкості та збереження психічного здоров'я особистості висвітлена у працях Д. О. Ассонова, О. О. Хаустової, О. М. Кокуна, Г. П. Лазос, М. Міщенко, О. В. Москаленко, З. Григоренко, Г. Найдонової, О. М. Чиханцової та інших дослідників.

Водночас сучасна професійна діяльність психолога характеризується високою динамічністю, невизначеністю та необхідністю постійного професійного розвитку, що висуває нові вимоги до кар'єрної адаптивності особистості. У сучасних психологічних дослідженнях кар'єрну адаптивність розглядають як результат взаємодії особистісних і середовищних чинників. За таких умов особливого значення набуває дослідження внутрішніх психологічних ресурсів, які зумовлюють її становлення. Одним із внутрішніх психологічних ресурсів становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів є психологічна резильєнтність.

Відзначаючи значний внесок вітчизняних і зарубіжних науковців у дослідження психологічної резильєнтності та кар'єрної адаптивності, слід зазначити, що наявні дослідження переважно стосувалися розкриття сутності зазначених феноменів, їх психологічної структури, чинників розвитку та особливостей прояву в різних сферах життєдіяльності особистості. Водночас аналіз наукових джерел засвідчив недостатню теоретичну розробленість ролі психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати роль психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану.

## Матеріали та метод

Матеріалами дослідження слугували наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, присвячені проблемам психологічної резильєнтності, кар'єрної адаптивності, професійної підготовки майбутніх психологів та психологічних ресурсів становлення кар'єрної адаптивності. Для досягнення мети дослідження використано термінологічний аналіз для уточнення понятійно-категоріального апарату; теоретичний і порівняльний аналіз для узагальнення та зіставлення сучасних підходів до проблеми психологічної резильєнтності й кар'єрної адаптивності; систематизацію та узагальнення наукових джерел з метою теоретичного обґрунтування ролі психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів.

## Результати

Аналіз наукових досліджень психологічної резильєнтності здійснено у працях Г. Бонанно [9], К. Коннора і Дж. Девідсона [10], М. Саркара та Д. Флетчера [11]. Значний обсяг наукових досліджень присвячено психологічній резильєнтності, яку розглядають як процес або здатність, що сприяє успішній адаптації особистості до несприятливих життєвих обставин, підтриманню психологічного функціонування, ефективному подоланню стресу та відновленню після психотравмувальних подій.

К. Коннор і Дж. Девідсон [10] визначають психологічну резильєнтність як сукупність особистісних якостей, що уможливлюють успішне подолання труднощів. Б. Бекер [13], С. Лутар [13], М. Саркар, Д. Флетчер [11] і Д. Чіккетті [13] розглядають досліджуваний психологічний феномен як динамічний процес позитивної адаптації до несприятливих життєвих обставин. Г. Бонанно [9] визначає психологічну резильєнтність як здатність підтримувати відносно стабільний рівень психологічного функціонування після потенційно травматичних подій.

Аналіз наукових джерел дає змогу дійти висновку, що у вітчизняній психології дослідження психологічної резильєнтності спрямовані на розкриття її психологічного змісту, структурної організації та ресурсного потенціалу. В. Ассонов та О. Хаустова [1] зазначають, що психологічна резильєнтність виявляється у збереженні стабільного психічного функціонування в умовах стресу, швидкому відновленні після впливу травматичних чинників та позитивних особистісних змінах, які виникають у процесі подолання кризових подій.

Г. П. Лазос [3] розглядає психологічний механізм формування резильєнтності як результат взаємодії чинників ризику та захисних ресурсів особистості. На думку дослідниці, зіткнення зі складними життєвими обставинами активізує систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, співвідношення яких визначає характер психологічного реагування. М. Міщенко [4] характеризує резильєнтність як багатовимірний динамічний психологічний феномен, психологічний зміст якого визначають оптимізм, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, самоефективність, соціальна підтримка та ефективні копінг-стратегії.

О. В. Москаленко [5] розглядає психологічну резильєнтність як одну з умов збереження психологічного здоров'я особистості, особистісне утворення, процес відновлення та адаптаційний механізм. З. Григоренко та Г. Найдонова [12] обґрунтовують еволюцію наукових уявлень про резильєнтність від індивідуальної характеристики до інтегративного особистісного утворення. Такий підхід дає підстави розглядати резильєнтність як особистісну властивість і динамічний процес позитивної адаптації, формування якого зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості та охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний компоненти.

Водночас психологічна резильєнтність не є абсолютним механізмом психологічного захисту, який повністю нівелює негативні наслідки стресових впливів. Уявлення про психологічну резильєнтність як інтегративне особистісне утворення сприяло виокремленню психологічних ресурсів, взаємодія яких створює умови для адаптації, саморегуляції та відновлення особистості в умовах несприятливих життєвих обставин.

Ресурсний підхід до визначення структурної організації психологічної резильєнтності представлено в концепції О. М. Чиханцової, К. Гуцол [8]. На основі узагальнення сучасних теоретичних та емпіричних досліджень дослідниці розглядають психологічну резильєнтність як систему психологічних ресурсів, які сприяють збереженню особистісного функціонування, відновленню після несприятливих подій та особистісному розвитку. У структурі резильєнтності О. М. Чиханцова, К. Гуцол [8] виокремлюють оптимізм, соціальні контакти, самопроєктування, самоставлення, цілі та смисли, які визначають здатність особистості до відновлення після несприятливих подій, підтримання особистісного функціонування та особистісного розвитку.

Узагальнюючи сучасні наукові підходи до проблеми резильєнтності, О. М. Кокун та Т. І. Мельничук [2] зазначають, що її рівень визначається комплексом психологічних, соціальних і фізичних чинників. У структурі психосоціальних чинників дослідники виокремлюють позитивні емоції, моральну мужність, цілеспрямованість у подоланні труднощів, когнітивну гнучкість, емоційну саморегуляцію, наявність життєвої мети, турботу про фізичне здоров'я та позитивну соціальну підтримку. Такий підхід дозволяє розглядати психологічну резильєнтність як багатовимірний феномен, психологічний зміст якого розкривається у взаємодії психологічних, соціальних і фізичних чинників.

Узагальнення наведених наукових підходів дає підстави розглядати психологічну резильєнтність як особистісну властивість і динамічний процес позитивної адаптації, формування якого зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Проблема професійної стійкості психолога в умовах воєнного стану також є предметом окремих наукових досліджень. І. Сингаївська та Т. Саніна [7] розглядають професійну стійкість психотерапевта як свідому етичну компетентність, зумовлену специфікою професійної діяльності в умовах спільної травматичної реальності. Професійна стійкість спрямована на збереження професійної дієздатності фахівця, запобігання професійній деформації та інтеграцію травматичного досвіду в професійне й особистісне зростання.

У сучасних психологічних дослідженнях кар'єрна адаптивність розглядається у взаємозв'язку зі змінами професійного середовища. Н. Рідей [6] зазначає, що динамічність сучасного професійного середовища, зростання темпів соціально-економічних і технологічних змін зумовлюють необхідність розвитку кар'єрної адаптивності як важливого психологічного ресурсу професійного розвитку особистості.

Концептуальне обґрунтування кар'єрної адаптивності запропоновано у теорії побудови кар'єри М. Савікаса [15; 16] (Career Construction Theory), відповідно до якої кар'єрна адаптивність розглядається як психосоціальний ресурс, що характеризує готовність особистості до розв'язання актуальних і майбутніх завдань професійного розвитку, професійних переходів та змін. Кар'єрна адаптивність виявляється у готовності приймати кар'єрні рішення, відповідати на нові вимоги професійного середовища та активно конструювати власну професійну траєкторію.

Розвиваючи положення теорії побудови кар'єри, М. МакМагон та П. Абхезр [14] зазначають, що сучасний етап розвитку суспільства характеризується динамічними соціальними, економічними та професійними змінами, які висувають нові вимоги до професійного розвитку особистості. Нестабільність ринку праці, швидке оновлення професійних вимог, розширення можливостей професійної мобільності та непередбачуваність кар'єрних траєкторій зумовлюють необхідність пошуку психологічних ресурсів, які сприяють конструктивному реагуванню особистості на зміни професійного середовища. Дослідники визначають кар'єрну адаптивність як психосоціальний ресурс і результат взаємодії особистісних ресурсів із соціальними, освітніми, професійними, економічними та політичними умовами, що визначають можливості професійного розвитку й побудови кар'єри.

Отже, в умовах воєнного стану психологічна резильєнтність є внутрішнім психологічним ресурсом становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів. Психологічна резильєнтність сприяє адаптації майбутніх психологів до професійних змін, збереженню професійної стійкості та професійному розвитку в умовах невизначеності.

Узагальнення наукових джерел дозволило виокремити психологічні механізми становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів, зокрема:

– когнітивно-оцінний механізм полягає у рефлексивному оцінюванні власних психологічних ресурсів, переосмисленні професійних труднощів як завдань професійного розвитку та прийнятті виважених кар'єрних рішень;

– емоційно-регулятивний механізм виявляється у здатності регулювати емоційні стани, підтримувати психологічну стійкість, ефективно долати стресові впливи професійного середовища, зберігати впевненість у власній професійній спроможності та запобігати професійному вигоранню, що зумовлює конструктивне реагування на професійні виклики;

– регулятивно-вольовий механізм розкривається у здатності визначати напрями професійного становлення, здійснювати саморегуляцію, обирати конструктивні способи подолання професійних труднощів, підтримувати цілеспрямовану активність і гнучко реагувати на зміни професійного середовища;

– мотиваційно-ціннісний механізм характеризує спрямованість особистості на професійне самовдосконалення, усвідомлення перспектив професійної діяльності, осмислення кризового досвіду як ресурсу професійного розвитку та готовність до проєктування індивідуальної кар'єрної траєкторії.

Слід зазначити, що психологічна резильєнтність у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів виконує такі функції:

– профілактична функція спрямована на підтримання психологічної стійкості майбутніх психологів до професійних стресорів, попередження професійного виснаження та збереження здатності до емоційної саморегуляції. В умовах воєнного стану значущість цієї функції зростає у зв'язку з необхідністю професійної взаємодії з особами, які пережили бойові дії, вимушене переміщення, втрату близьких і травматичний досвід, що потребує збереження професійної стійкості та психологічної готовності до професійної діяльності;

– адаптаційна функція виявляється у здатності майбутніх психологів адаптуватися до динамічних змін професійного середовища, суспільної невизначеності та трансформації запитів на психологічну допомогу, виявляти професійну гнучкість, опановувати нові напрями психологічної практики, інтегрувати кризові й травмоорієнтовані підходи у професійну діяльність та приймати обґрунтовані професійні рішення;

– розвивальна функція полягає у професійному самовдосконаленні, розвитку рефлексії, розширенні професійних компетентностей і свідомому проєктуванні професійного майбутнього. Реалізація розвивальної функції сприяє мобілізації внутрішніх психологічних ресурсів, готовності долати кар'єрні труднощі, реалізовувати професійний потенціал і підтримувати продуктивність професійного розвитку.

Таким чином, психологічна резильєнтність постає внутрішнім психологічним ресурсом становлення кар'єрної адаптивності майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Психологічні механізми та функції психологічної резильєнтності розкривають її роль у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів та сприяють її реалізації у процесі професійної підготовки.

**Висновки**

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити психологічні механізми та функції психологічної резильєнтності у становленні кар'єрної адаптивності майбутніх психологів. Встановлено, що когнітивно-оцінний, емоційно-регулятивний, регулятивно-вольовий та мотиваційно-ціннісний механізми розкривають психологічний зміст становлення кар'єрної адаптивності та сприяють її формуванню у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Психологічна резильєнтність виконує профілактичну, адаптаційну й розвивальну функції, які виявляються у підтриманні професійної стійкості, адаптації до трансформацій професійного середовища, професійному самовдосконаленні та проєктуванні індивідуальної кар'єрної траєкторії. Психологічні механізми та функції психологічної резильєнтності визначають її роль у становленні кар'єрної адаптивності, сприяють формуванню готовності майбутніх психологів адаптуватися до професійних змін, приймати кар'єрні рішення, опановувати нові професійні ролі та визначати напрями професійного розвитку в умовах воєнного стану. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному дослідженні взаємозв'язку психологічної резильєнтності та кар'єрної адаптивності майбутніх психологів.

**Література:**

1. Ассонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Т. 4. № 4. e0404219. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219

2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

3. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.

4. Міщенко М. Психологічна стійкість (резильєнтність) в умовах війни. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. № 28-02. С. 7–10. DOI: https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002

5. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 67–70. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13

6. Рідей Н. Кар'єрна адаптивність в сучасній організаційній психології. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2024. Вип. 23 (68). С. 101–110. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).10

7. Сингаївська І., Саніна Т. Професійна стійкість психотерапевта в умовах спільної травми війни: феноменологія, ризики дезадаптації, міжнародний досвід. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2026. № 1 (81). С. 429–437. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-429-437

8. Чиханцова О., Гуцол К. *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с.

9. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20

10. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113

11. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, № 1. P. 12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124

12. Grygorenko Z., Naydonova G. The Concept of «Resilience»: History of Formation and Approaches to Definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. № 2. P. 76–88. https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88

13. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, № 3. P. 543–562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164

14. McMahon M., Abkhezr P. Career adaptability and career resilience: A systems perspective. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. 2025. DOI: 10.1007/s10775-025-09739-1

15. Savickas M. L. Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*. 1997. Vol. 45, № 3. P. 247–259. DOI: https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x

16. Savickas M. L. Career Adaptability. *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* / ed. by S. D. Brown, R. W. Lent. 2nd ed. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, 2013. P. 147–183.

Дата першого надходження статті до видання: 30.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9019.4:001.8(045)
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-4

# ДІАДИЧНІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА СПРИЙМАНОГО СТРЕСУ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ПІСЛЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

**Гречаник Марія Ігорівна,**
PhD, доцент кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-1650-3692

**Дубина Вікторія Володимирівна,**
магістр спеціальності «Психологія»
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0008-5453-3386

*У статті представлено результати емпіричного дослідження діадичних взаємозв'язків прив'язаності, копінг-поведінки та сприйманого стресу в подружніх парах у період переходу до батьківства. Народження дитини розглядається як нормативна сімейна криза розвитку, що супроводжується перебудовою внутрішньосімейних взаємин, зміною рольової структури сім'ї, підвищенням психологічного навантаження та необхідністю адаптації подружжя до нових умов функціонування. Особливу увагу приділено аналізу психологічної взаємозалежності партнерів як чиннику успішності сімейної адаптації після народження дитини.*

*У дослідженні взяли участь 19 подружніх пар, що мають дитину віком до одного року. Для збору емпіричних даних використовувалися опитувальник романтичної прив'язаності ECR-R, опитувальник копінг-стратегій Brief COPE та Шкала сприйманого стресу PSS-10. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу.*

*Отримані результати засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між психологічними показниками партнерів. Встановлено узгодженість окремих копінг-стратегій у подружніх парах, зокрема самозвинувачення та поведінкового відходу, що свідчить про формування спільних способів реагування на труднощі періоду раннього батьківства. Показано, що психологічний стан одного з партнерів пов'язаний з особливостями емоційного функціонування іншого, а тому процес адаптації до батьківства доцільно розглядати не лише на індивідуальному, а й на діадичному рівні. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні молодих сімей, сімейній психотерапії та програмах психологічного супроводу батьків у період переходу до батьківства.*

***Ключові слова:*** *прив'язаність, копінг-поведінка, сприйманий стрес, подружня пара, перехід до батьківства, внутрішньосімейні взаємини, сімейна адаптація, діадичний підхід.*

***Hrechanyk Mariia, Dubina Viktoriia. Dyadic associations between attachment, coping behavior, and perceived stress in couples during the transition to parenthood***

*The article presents the results of an empirical study of dyadic associations between attachment, coping behavior, and perceived stress in couples during the transition to parenthood. The birth of a child is considered a normative developmental family crisis accompanied by the restructuring of family relationships, changes in family roles, increased psychological demands, and the need for adaptation to new life circumstances. Particular attention is paid to the psychological interdependence of partners as a factor contributing to successful family adjustment after the birth of a child.*

*The study involved 19 married couples raising at least one child under the age of one year. Data were collected using the Experiences in Close Relationships Questionnaire (ECR-R), the Brief COPE Inventory, and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Descriptive statistics and correlation analysis were employed to examine the relationships between the studied variables.*

*The findings revealed significant associations between the psychological characteristics of partners. Consistency was observed in several coping strategies within couples, particularly self-blame and behavioral disengagement,*


© Гречаник М. І., Дубина В. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*suggesting the development of shared patterns of responding to the challenges of early parenthood. The results indicate that the psychological functioning of one partner is related to the emotional and coping characteristics of the other partner, highlighting the importance of considering adaptation to parenthood at the dyadic rather than solely individual level.*

*The practical significance of the study lies in the possibility of applying the findings in psychological counseling, family psychotherapy, and support programs for young families during the transition to parenthood.*

***Key words:*** *attachment, coping behavior, perceived stress, couples, transition to parenthood, family relationships, family adaptation, dyadic approach.*

## Вступ

Народження дитини є однією з найважливіших подій життєвого циклу сім'ї та водночас виступає нормативною кризою сімейного розвитку, що супроводжується суттєвими змінами у структурі сімейної системи, розподілі ролей, характері подружньої взаємодії та емоційному благополуччі партнерів. Відповідно до концепції сімейного життєвого циклу Е. Дювалл, перехід до батьківства є окремим етапом розвитку сім'ї, який вимагає перебудови внутрішньосімейних взаємин та адаптації до нових умов функціонування [6, с. 127].

Дослідження Дж. Готтмана та ін. засвідчують, що після народження дитини подружні стосунки нерідко зазнають змін у сфері задоволеності шлюбом, розподілу відповідальності та емоційної близькості [7, с. 5]. За даними К. Коуен і Ф. Коуен, успішність адаптації до батьківства значною мірою залежить від якості взаємин між партнерами та їхньої здатності підтримувати один одного в умовах зростання сімейного навантаження [5, с. 663].

Особливого значення в період переходу до батьківства набувають характеристики прив'язаності. Згідно з положеннями теорії прив'язаності Дж. Боулбі [4, с. 124] та подальшими дослідженнями К. Хазан і Ф. Шейвер, сформовані моделі близьких стосунків визначають особливості емоційної регуляції, сприйняття підтримки та реагування на стресові події [8, с. 1]. Водночас способи подолання труднощів залежать від копінг-стратегій особистості, які, за Р. Лазарусом і С. Фолкман, виступають важливим механізмом психологічної адаптації до життєвих змін [9, с. 141].

Попри значну кількість досліджень прив'язаності, копінг-поведінки та батьківського стресу, недостатньо вивченими залишаються саме діадичні взаємозв'язки цих показників у подружніх парах після народження дитини. Більшість наявних робіт зосереджена на індивідуальних особливостях матері або батька, тоді як сімейна адаптація має системний характер і передбачає взаємний вплив партнерів один на одного.

**Метою дослідження** є виявлення діадичних взаємозв'язків між показниками прив'язаності, копінг-поведінки та сприйманого стресу у подружніх парах після народження дитини.

## Матеріали та метод

У дослідженні взяли участь 19 подружніх пар (38 осіб), які перебувають у шлюбі та мають щонайменше одну дитину віком до одного року. Формування діадичної вибірки здійснювалося за допомогою унікальних сімейних кодів, що дозволили однозначно ідентифікувати партнерів у межах кожної подружньої пари та провести аналіз взаємозв'язків між їхніми психологічними показниками.

Для дослідження особливостей прив'язаності використовувався опитувальник романтичної прив'язаності ECR-R (Experiences in Close Relationships – Revised) в україномовній адаптації (автори О. М.Погоріла, О. Г.Виноградов) [3, с. 97], який дозволяє оцінити два виміри прив'язаності – тривожність та уникнення. Копінг-поведінка вивчалася за допомогою опитувальника Brief COPE в україномовній адаптації, автори Н. Алексіна та ін. [1, с. 191], що дає змогу визначити особливості використання різних стратегій подолання стресових ситуацій. Рівень суб'єктивно сприйманого стресу оцінювався за допомогою Шкали сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) в україномовній адаптації, автори О. О.Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька [2,с. 16].

Статистична обробка результатів здійснювалася у програмному середовищі R. Для виявлення діадичних взаємозв'язків між показниками партнерів використовувався кореляційний аналіз Пірсона. Інтерпретація результатів проводилася на рівні статистичної значущості $p < 0,05$.

**Результати**

Для виявлення особливостей психологічної взаємопов'язаності партнерів після народження дитини було проведено кореляційний аналіз показників прив'язаності, копінг-поведінки та рівня сприйманого стресу у 19 подружніх парах. Результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Взаємозв'язки психологічних показників у подружніх парах після народження дитини (N = 19 пар)**

| Показники | r | p |
|---|---|---|
| Тривожність прив'язаності дружини – тривожність прив'язаності чоловіка | 0,03 | 0,900 |
| Уникнення близькості дружини – уникнення близькості чоловіка | 0,11 | 0,642 |
| Самозвинувачення дружини – самозвинувачення чоловіка | 0,71 | <0,001 |
| Поведінковий відхід від проблеми дружини – поведінковий відхід від проблеми чоловіка | 0,49 | 0,031 |
| Сприйманий стрес дружини – сприйманий стрес чоловіка | -0,65 | 0,003 |

Примітка: r – коефіцієнт кореляції Пірсона; p – рівень статистичної значущості.

Як видно з таблиці 1, статистично значущі взаємозв'язки між партнерами були виявлені щодо окремих копінг-стратегій та рівня сприйманого стресу. Найсильніший позитивний зв'язок зафіксовано між показниками самозвинувачення чоловіків і жінок ($r = 0,71$; $p < 0,001$), що свідчить про високий рівень узгодженості цієї стратегії реагування у межах подружньої пари. Також виявлено позитивний зв'язок між показниками поведінкового відходу від проблеми у партнерів ($r = 0,49$; $p = 0,031$).

Водночас між рівнями сприйманого стресу чоловіків і жінок встановлено статистично значущий негативний зв'язок ($r = -0,65$; $p = 0,003$), що може свідчити про компенсаторний характер переживання стресу в подружній діаді, коли підвищення напруження в одного з партнерів супроводжується зниженням суб'єктивного стресу в іншого. Статистично значущих взаємозв'язків між показниками тривожності прив'язаності та уникнення близькості у подружжя не виявлено.

Отримані результати свідчать, що після народження дитини окремі аспекти психологічного функціонування партнерів набувають вираженого діадичного характеру. Найбільш узгодженими між чоловіками та жінками виявилися копінг-стратегії самозвинувачення та поведінкового відходу від проблеми. Це дає підстави припустити, що в процесі адаптації до батьківства партнери поступово формують подібні способи реагування на труднощі та стресові ситуації, які виникають у зв'язку з доглядом за дитиною, зміною звичного способу життя та необхідністю виконання нових сімейних ролей. Особливо показовим є сильний позитивний зв'язок між показниками самозвинувачення подружжя ($r = 0,71$; $p < 0,001$), який може відображати тенденцію до взаємного підсилення критичного ставлення до власних батьківських компетенцій.

З психологічної точки зору самозвинувачення є малопродуктивною копінг-стратегією, яка часто супроводжується переживанням провини, сумнівами щодо правильності власних дій та зниженням суб'єктивної впевненості у своїй здатності впоратися з життєвими труднощами. В умовах переходу до батьківства така стратегія може виникати у відповідь на високі вимоги до себе як до матері або батька, невідповідність між очікуваннями та реальним досвідом батьківства, а також через постійну необхідність приймати рішення щодо догляду та виховання дитини. Високий рівень узгодженості цього показника в подружніх парах свідчить

про те, що подібні переживання можуть набувати системного характеру та ставати особливістю функціонування сім'ї загалом.

Виявлений позитивний зв'язок між показниками поведінкового відходу від проблеми у чоловіків і жінок ($r = 0,49$; $p = 0,031$) також підтверджує наявність спільних моделей подолання труднощів у подружжі. Поведінковий відхід передбачає тимчасове уникнення активного вирішення проблеми або відмову від цілеспрямованих дій щодо її подолання. У контексті сімейного життя після народження дитини така стратегія може проявлятися у відкладанні обговорення складних питань, уникненні конфліктів або перекладанні відповідальності за окремі сімейні завдання. Отримані результати свідчать, що схильність одного з партнерів використовувати таку стратегію може бути пов'язана з аналогічною поведінкою іншого, що додатково підкреслює взаємозалежність адаптаційних процесів у межах сімейної системи.

Особливий інтерес становить виявлений негативний зв'язок між рівнями сприйманого стресу дружини та чоловіка ($r = -0,65$; $p = 0,003$). На відміну від очікуваної позитивної узгодженості, цей результат може свідчити про своєрідний компенсаторний механізм функціонування подружньої системи. Можна припустити, що в окремих сім'ях підвищення психологічного навантаження одного з партнерів супроводжується мобілізацією ресурсів іншого, який бере на себе більшу частину відповідальності або виконує підтримувальну функцію. Таким чином, стрес у сім'ї може розподілятися нерівномірно, а подружжя фактично підтримує відносний баланс функціонування сімейної системи за рахунок взаємного компенсування труднощів. Разом з тим для більш точного пояснення цього результату необхідні додаткові дослідження на більших вибірках.

Водночас відсутність статистично значущих зв'язків між показниками тривожності прив'язаності та уникнення близькості у партнерів свідчить про те, що характеристики прив'язаності залишаються переважно індивідуальними психологічними особливостями особистості й не демонструють безпосередньої подібності в межах подружньої пари. Це узгоджується з уявленнями про те, що стиль прив'язаності формується впродовж життєвого досвіду людини та є відносно стабільною характеристикою, тоді як копінг-поведінка значною мірою залежить від актуального контексту взаємодії та може формуватися під впливом спільного сімейного досвіду.

**Висновки**

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили сформулювати такі висновки:

1. Встановлено, що після народження дитини між партнерами формуються узгоджені способи подолання труднощів. Найбільш виражені діадичні взаємозв'язки виявлено для копінг-стратегій самозвинувачення ($r = 0,71$; $p < 0,001$) та поведінкового відходу від проблеми ($r = 0,49$; $p = 0,031$), що свідчить про узгодженість окремих способів адаптаційної поведінки партнерів.

2. Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнями сприйманого стресу чоловіків і жінок ($r = -0,65$; $p = 0,003$), що може відображати компенсаторний характер сімейної адаптації, за якого підвищене навантаження одного партнера супроводжується мобілізацією ресурсів іншого.

3. Не встановлено значущих взаємозв'язків між показниками тривожності прив'язаності та уникнення близькості у партнерів, що свідчить про відносну автономність індивідуальних моделей прив'язаності порівняно зі спільно сформованими копінг-стратегіями подружжя в період переходу до батьківства.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення внутрішньосімейних механізмів психологічної адаптації в період переходу до батьківства з урахуванням діадичних ефектів, гендерних особливостей та часової динаміки змін у подружніх взаєминах після народження дитини.

**Література:**

1. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191–227. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-12-18.

2. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16–27. DOI: 10.26661/2310-4368/2022-2-2.

3. Погоріла О. М., Виноградов О. Г. Українськомовна адаптація методики The Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R). *Український психологічний журнал*. 2024. № 2(22). С. 97–112. DOI: 10.17721/upj.2024.2(22).6.

4. Bowlby J. A Secure Base. Routledge, 2012. 224 p.

5. Cowan P. A., Cowan C. P., Pruett M. K., Pruett K., Wong J. J. Promoting fathers' engagement with children: Preventive interventions for low-income families. *Journal of Marriage and Family.* 2009. Vol. 71, No. 3. P. 663–679. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2009.00625.x.

6. Duvall E. M. Family development's first forty years. *Family Relations*. 1988. Vol. 37, No. 2. P. 127–134. DOI: 10.2307/584309.

7. Gottman J. M., Coan J., Carrere S., Swanson C. Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*. 1998. Vol. 60, No. 1. P. 5–22. DOI: 10.2307/353438.

8. Hazan C., Shaver P. R. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. 1994. Vol. 5, No. 1. P. 1–22. DOI: 10.1207/s15327965pli0501_1.

9. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality.* 1987. Vol. 1, No. 3. P. 141–169. DOI: 10.1002/per.2410010304.

Дата першого надходження статті до видання: 13.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9:165.73:001.81
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-5

# ГЕРМЕНЕВТИКА НАУКОВОГО ТЕКСТУ: КОГНІТИВНІ ТА СМИСЛОВІ БАР'ЄРИ ЙОГО ІНТЕРПРЕТАЦІЇ

**Гриник Ірина Ярославівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
ORCID ID: 0000-0002-3210-3499

**Кузьо Любов Іванівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри мовної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0003-1554-3262

*У статті теоретично обґрунтовано та психологічно проаналізовано сутність когнітивних і смислових бар'єрів інтерпретації наукового тексту з позицій герменевтичної методології. Висвітлено, що науковий текст постає складною когнітивно-смисловою системою, опрацювання якої вимагає від суб'єкта пізнання не пасивного декодування знаків, а активного суб'єктивного смислотворення та реконструкції авторського задуму. Зіставляються філософсько-герменевтичні принципи В. Дільтея і Х.-Г. Ґадамера з когнітивними моделями сприйняття дискурсу Т. ван Дейка та В. Кінча.*

*Проаналізовано трирівневу модель когнітивної репрезентації тексту (поверхневий код, текстова база, ситуаційна модель) та доведено, що когнітивний бар'єр виникає за умови фіксації читача на семантичних пропозиціях без побудови цілісної ситуаційної моделі описуваної реальності. Розкрито роль базових ментальних процесів у структурі інтерпретації: аперцепції, антиципації та методологічної рефлексії.*

*Подано системну класифікацію перешкод сприйняття, серед яких виокремлено понятійний дисонанс, когнітивну ригідність та стильову невідповідність.*

*Обґрунтовано, що подолання бар'єрів відбувається через перехід від механічного засвоєння матеріалу до його смислового групування, виділення опорних пунктів та підвищення науково-інформаційної культури дослідника. Практична цінність одержаних результатів полягає у можливості їх використання для розробки засобів розвитку методологічної компетентності та критичного мислення науковців.*

***Ключові слова:*** *герменевтика, науковий текст, когнітивні бар'єри, смислові бар'єри, інтерпретація, ситуаційна модель, методологічна рефлексія.*

***Hrynyk Iryna, Kuzo Liubov. Hermeneutics of a scientific text: cognitive and semantic barriers to its interpretation***

*The authors theoretically substantiates and psychologically analyze the nature of cognitive and semantic barriers to the interpretation of scientific texts from the perspective of hermeneutic methodology. It is demonstrated that a scientific text constitutes a complex cognitive-semantic system whose processing requires the knower not merely to passively decode signs but to engage in active subjective meaning-making and reconstruction of the author's intention. The philosophical-hermeneutic principles of Wilhelm Dilthey and Hans-Georg Gadamer are compared with cognitive models of discourse comprehension developed by Teun A. van Dijk and Walter Kintsch.*

*The three-level model of cognitive text representation (surface code, textbase, and situation model) is analyzed, demonstrating that a cognitive barrier arises when the reader remains focused on semantic propositions without constructing an integrated situation model of the reality described. The role of basic mental processes in the structure of interpretation is revealed, including apperception, anticipation, and methodological reflection.*

*A systematic classification of barriers to comprehension is presented, including conceptual dissonance, cognitive rigidity, and stylistic mismatch.*

*It is substantiated that overcoming these barriers involves a transition from mechanical assimilation of material to meaningful structuring of information, identification of key reference points, and enhancement of the researcher's scientific and information literacy. The practical value of the findings lies in their potential application to the development of tools for fostering researchers' methodological competence and critical thinking.*

***Key words:*** *hermeneutics, scientific text, cognitive barriers, semantic barriers, interpretation, situation model, methodological reflection.*

© Гриник І. Я., Кузьо Л. І., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

## Вступ

У сучасній психологічній науці проблема сприйняття та розуміння наукового тексту набуває особливого значення в контексті інтенсифікації інформаційних потоків. Науковий текст виступає не просто засобом передачі систематизованого знання, а стає складним когнітивно-смисловим простором, у якому розгортається діалог між автором і читачем. Однак у процесі фахової взаємодії суб'єкти наукової діяльності регулярно зіштовхуються з труднощами повноцінного розкодування та засвоєння змісту наукових праць. Ці труднощі зумовлені наявністю специфічних когнітивних та смислових бар'єрів, які суттєво ускладнюють процес інтерпретації фахової інформації.

Когнітивні бар'єри часто пов'язані з обмеженістю ресурсів оперативної пам'яті, ригідністю мисленнєвих схем та когнітивними упередженнями дослідника.

Смислові бар'єри, у свою чергу, виникають через понятійну неоднозначність, високу абстрактність термінології та розрив між тезаурусами автора й реципієнта інформації.

Традиційні підходи до аналізу наукового тексту нерідко обмежуються лише формально-логічним або лінгвістичним аспектами, залишаючи поза увагою глибинні психологічні механізми смислотворення.

Саме герменевтична методологія дає змогу розглядати процес читання як активну психологічну діяльність, спрямовану на подолання смислових розривів. Герменевтична інтерпретація передбачає не пасивне засвоєння готових фактів, а суб'єктивна реконструкція авторського задуму через призму власного досвіду науковця.

Відсутність сформованої герменевтичної культури у дослідників призводить до поверхового сприйняття матеріалу та викривлення сутності наукових концепцій.

Нерозуміння когнітивно-психологічних природи цих бар'єрів перешкоджає ефективній комунікації в науковому співтоваристві та гальмує розвиток методологічного мислення молодих учених.

У процесі вивченні останніх досліджень і публікацій відслідковуємо зростання інтересу науковців до когнітивно-герменевтичних вимірів розуміння тексту. Зокрема, філософсько-методологічний фундамент інтерпретаційного процесу обґрунтовано у класичних та сучасних герменевтичних працях В. Дільтея, Х.-Г. Ґадамера, П. Іванишина і М. Маркової, а також С. Квіта [1; 2; 3; 4]. Когнітивні моделі сприйняття дискурсу, процеси побудови текстової бази й ситуаційної моделі детально висвітлено в концептуальних розвідках Т. ван Дейка та В. Кінча [8].

Психологічні механізми розуміння, тлумачення та смислового групування наукової інформації ґрунтовно досліджено в працях Н. Чепелєвої [5]. Водночас специфіка виникнення й подолання безпосередньо когнітивних і смислових бар'єрів у процесі фахової інтерпретації наукового тексту в умовах сучасного інформаційного перевантаження все ще потребує цілісного психологічного осмислення

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах цифровізації науки, коли обсяги тексту зростають, а час на їхній якісний аналіз скорочується. Тому необхідність подолання зазначеної суперечності зумовлює важливість комплексного психологічного дослідження герменевтичних механізмів опрацювання наукового тексту.

Необхідність вивчення когнітивних і смислових бар'єрів інтерпретації визначається тим, що повноцінне розуміння наукового тексту є базовою передумовою формування методологічної компетентності, розвитку критичного мислення та ефективної професійної самореалізації науковця. Застосування герменевтичного підходу дозволяє розкрити внутрішні психологічні механізми смислотворення, що є критично важливим для оптимізації дослідницької діяльності та подолання комунікативних розривів у науковому співтоваристві.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та психологічний аналіз сутності когнітивних і смислових бар'єрів інтерпретації наукового тексту з позицій герменевтичної методоло-

гії, а також визначення психологічних шляхів та механізмів їх подолання в процесі наукової діяльності.

**Матеріали та метод**

Методологічною основою нашого дослідження слугує герментевтичний підхід до аналізу тексту, основоположниками якого є В. Дільтей та Х.-Г. Ґадамер [1; 2; 6; 7], а також концепції розуміння тексту Т. ван Дейка та В. Кінча [8].

Фундаментом герменевтичного підходу до наукового тексту є концепція В. Дільтея, який визначив «розуміння» як психологічний акт осягнення внутрішнього світу автора через текст [2]. Розвиваючи ці ідеї, Х.-Г. Ґадамер ввів поняття «перед-розуміння» та довів, що якісна інтерпретація можлива лише за умов «злиття горизонтів» досвіду автора та читача [1].

Когнітивно-психологічний вимір сприйняття дискурсу обґрунтували Т. ван Дейк та В. Кінч, виокремивши три рівні репрезентації тексту: поверхневий код, текстову базу та ситуаційну модель [8]. Згідно з їхньою моделлю, когнітивний бар'єр виникає тоді, коли читач засвоює лише семантичні пропозиції (текстову базу), але неспроможний побудувати цілісну ситуаційну модель описуваної наукової реальності.

Поглиблюючи цей підхід, В. Кінч розробив концепцію «побудова-інтеграція», яка описує механізми узгодження нових текстових знань із довготривалою пам'яттю читача. У праці В. Кінча доведено, що дефіцит ресурсів оперативної пам'яті блокує фазу інтеграції смислів, викликаючи викривлення авторського задуму [8]. Подолання смислових бар'єрів відбувається через активне смислове групування матеріалу та виділення опорних пунктів, а не через його механічне повторення.

Психологами-дослідниками герменевтичного підходу розуміння наукового тексту виокремлено базові психологічні прийоми смислового групування наукового тексту, а саме виділення смислових опорних пунктів (тез, мікротем, ключових понять); складання внутрішнього або зовнішнього коду; співвіднесеннями нового тексту з раніше засвоєними психологічними знаннями; порівняння та антитеза (зіставлення альтернативних наукових концепцій) [3; 4].

Поєднання філософської герменевтики та когнітивної психології дозволяє розглядати бар'єр інтерпретації як складний психологічний феномен розриву між тезаурусом автора та когнітивними схемами читача. Інтеграція зазначених концепцій формує методологічне підґрунтя для розробки практичних психологічних засобів підвищення науково-інформаційної культури дослідника.

**Результати**

Результати теоретико-методологічного аналізу резюмують на тому, що філософська герменевтика пояснює смисловий та діалогічний характер розуміння, а когнітивна психологія розкриває безпосередні процесуальні та структурні механізми обробки інформації в головному мозку.

Знову звернемося до наукових розвідок Т. ван Дейка та В. Кінча, які обґрунтували концепцію, згідно з якою опрацювання складного наукового тексту є результатом послідовного розгортання трьох взаємопов'язаних рівнів когнітивної репрезентації (рис. 1).

Перший (поверхневий рівень) передбачає первинне декодування графічних знаків, фіксацію слів, фразеологічних зворотів та синтаксичних конструкцій. Саме на цьому етапі виникають первинні когнітивні бар'єри, спричинені перевантаженням тексту складнопідрядними реченнями, рідкісними латинізмами, вузькоспеціалізованими абревіатурами або стилістичною заплутаністю викладу.

Другим етапом є рівень текстової бази, на якому оперативна пам'ять читача трансформує послідовність слів у систему семантичних. Текстова база функціонує на двох взаємодоповнюючих рівнях: мікроструктурному, що відображає локальні зв'язки між сусідніми реченнями та поняттями, та макроструктурному, який формує цілісну семантичну сітку тексту за допомогою макроправил узагальнення, опущення другорядного та конструювання цілісного

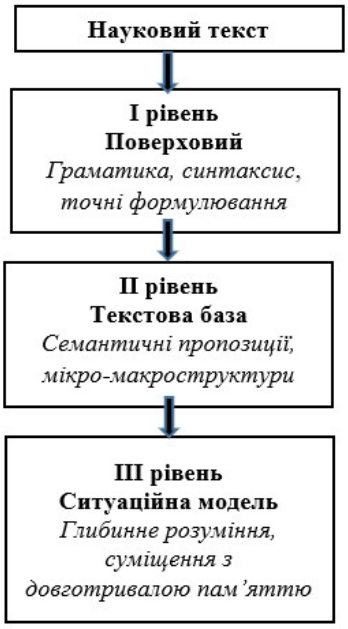



**Рис. 1. Схема опрацювання наукового тексту**

змісту. Неспроможність науковця згорнути розлогий текст у цілісну макроструктуру провокує виникнення бар'єру фрагментарного сприйняття, коли суб'єкт розуміє кожне речення окремо, але втрачає загальну логіку наукової статті.

Найвищим рівнем когнітивної обробки є ситуаційна модель, яка виникає як результат інтеграції інформації з текстової бази із фоновими знаннями та когнітивними схемами довготривалої пам'яті читача. На відміну від попередніх рівнів, ситуаційна модель репрезентує не сам текст, а безпосередню предметну реальність, яку описує автор. Тому когнітивний бар'єр інтерпретації виникає тоді, коли суб'єкт фіксується лише на рівні текстової бази, формально пам'ятаючи зміст, але виявляється неспроможним побудувати повноцінну ситуаційну модель для усвідомлення сутності та практичного значення досліджуваного явища.

Психологічні аспекти герменевтики наукового тексту охоплюють процеси розуміння, інтерпретації та суб'єктивного сприйняття інформації дослідником. Основними психологічними чинниками тут є когнітивні бар'єри, емпатія до задуму автора та вплив попереднього досвіду на дешифрування сенсів.

Глибинне засвоєння наукового змісту опосередковується низкою ключових когнітивних та ментальних процесів. Насамперед це апперцепція, яка визначає залежність сприйняття наукового тексту від загального життєвого, наукового та професійного досвіду читача, формуючи унікальний контекст опрацювання знань. Не менш важливу роль відіграє антиципація, що є здатністю науковця передбачати логічний розвиток думки автора, формулювати гіпотези та прогнозувати висновки ще в процесі читання [5].

Нарешті, рефлексія виступає критичним регулятивним механізмом, що забезпечує усвідомлення читачем власних інтелектуальних обмежень, когнітивних упереджень та стереотипів, які заважають об'єктивному розумінню оригінальної концепції.

Збій у функціонуванні цих ментальних процесів безпосередньо зумовлює виникнення когнітивних та смислових бар'єрів інтерпретації, які деструктивно впливають на сприйняття наукового тексту.

Когнітивні бар'єри першочергово проявляються у формі когнітивної ригідності як нездатності дослідника перебудувати власні мисленнєві схеми під впливом нових аргументів автора, а також у дефіциті ресурсів оперативної пам'яті, що призводить до втрати контекстуальних зв'язків [3].

Смислові бар'єри, у свою чергу, виникають на рівні понятійного дисонансу, коли існує суттєвий розрив між тезаурусом автора та тезаурусом читача, або коли термінологічна полісемія створює хибне враження розуміння змісту. Крім того, значною перешкодою є бар'єр передрозуміння, за якого суб'єкт проганяє новий текст через призму власних догматичних упереджень, підганяючи авторські ідеї під власні суб'єктивні установки замість вступу в справжній герменевтичний діалог.

Подолання окреслених бар'єрів вимагає від науковця високої науково-інформаційної культури, активізації рефлексивного аналізу та цілеспрямованого розвитку когнітивної гнучкості.

Аналіз суб'єктивно-психологічних чинників опрацювання наукового дискурсу дає змогу виокремити цілісну систему бар'єрів, що перешкоджають адекватному розкодуванню змісту.

Первинну групу становлять когнітивно-стильові бар'єри, які виникають унаслідок невідповідності між когнітивним стилем автора та індивідуальними особливостями мислення читача, наприклад при зіткненні аналітичного та синтетичного типів опрацювання інформації.

Другою категорією є понятійно-тезаурусні бар'єри, зумовлені розривом між понятійним апаратом дослідника та понятійною базою реципієнта, що призводить до некоректної категоризації наукових явищ. Значну деструктивну роль відіграють феномени когнітивного дисонансу, коли представлена в тексті концепція суперечить усталеним переконанням науковця, провокуючи несвідомий психологічний захист у формі відторгнення або викривлення авторських аргументів.

До смислових перешкод належить також бар'єр високої ступені абстракції, коли текст позбавлений конкретно-чуттєвих опор або емпіричних референтів, що ускладнює формування повноцінної ситуаційної моделі [4].

Мотиваційно-смислові бар'єри проявляються в умовах дефіциту дослідницького інтересу або формального ставлення до опрацювання джерел, що блокує залучення глибинних рівнів рефлексії. Не менш важливим є комунікативно-стилістичний бар'єр, який виникає через надмірну термінологічну перевантаженість, синтаксичну громіздкість або відсутність логічних зв'язок між структурними частинами статті.

Ситуаційні бар'єри формуються під впливом зовнішнього інформаційного шуму, часового дефіциту та виснаження оперативної пам'яті, що суттєво знижує концентрацію уваги на складних мислесхемах. Усі зазначені бар'єри перебувають у системній взаємодії, де когнітивна ригідність підсилює смисловий дисонанс, а дефіцит апперцепційної бази блокує механізми антиципації.

Системне опрацювання цих перешкод свідчить, що інтерпретація є не просто технічним читанням, а складним психологічним актом подолання смислових розривів між двома суб'єктами наукового пізнання. Тому усвідомлення специфіки зазначених бар'єрів стає критичною передумовою для цілеспрямованого розвитку методологічної культури та професійного мислення науковця.

**Висновки**

За результатами теоретико-методологічного дослідження з'ясовано, що інтерпретація наукового тексту постає як складний психолого-герменевтичний процес, який поєднує когнітивне розкодування знаків та суб'єктивне смислотворення.

Ефективність герменевтичного аналізу визначається здатністю науковця досягати «злиття горизонтів» власного перед-розуміння із суб'єктивним задумом автора.

Когнітивна обробка фахового дискурсу розгортається на трьох послідовних рівнях: поверхневому кодуванні, побудові семантичної текстової бази та формуванні глибинної ситуаційної моделі.

Ключовими психологічними механізмами, які забезпечують осягнення наукового змісту, виступають апперцепція, антиципація та методологічна рефлексія. Серед основних когні-

тивних та смислових бар'єрів інтерпретації виокремлено понятійний дисонанс, когнітивну ригідність, стильову невідповідність та інформаційне перевантаження оперативної пам'яті. Фіксація читача лише на рівні текстової бази без побудови ситуаційної моделі призводить до фрагментарного та поверхового засвоєння наукового матеріалу. Тому подолання бар'єрів інтерпретації вимагає переходу від механічного запам'ятовування фактів до активного смислового групування та виділення опорних пунктів тексту.

**Література:**

1. Ґадамер Г.-Ґ. Істина і метод : пер. з нім. Київ : Юніверс, 2000. 478 с.
2. Дільтей В. Виникнення герменевтики. Сучасна зарубіжна філософія: Течії і напрямки : хрестоматія / упоряд. В. Лях, В. Пазенок. Київ : Ваклер, 1996. С. 33–60.
3. Іванишин П., Маркова М. Основи герменевтики : конспект лекцій. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2025. 84 с.
4. Квіт С. М. Основи герменевтики : навчальний посібник. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 191 с.
5. Чепелєва Н.В. Розуміння–інтепретація–тлумачення. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. Том 2. № 6(17). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/301/369
6. Dilthey W. Gesammelte Schriften. Stuttgart, Göttingen : Vandenhoeck & Ruprecht, 1957–2004.
7. Gadamer H.-G. Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen : Mohr Siebeck, 1960.
8. Van Dijk, T. A., Kintsch, W. Strategies of Discourse Comprehension. New York : Academic Press, 1983. 418 p.

Дата першого надходження статті до видання: 27.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-6

# ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

**Джежик Ольга Володимирівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національного університету «Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0000-0003-2570-2589

**Артеменко Алеся Олександрівна,**
магістрант за освітньою програмою «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національного університету «Одеська юридична академія»
ORCID ID: 0009-0007-1776-1841

*У статті представлено теоретико-емпіричний аналіз професійної трансформації особистості в умовах вимушеної міграції. Актуальність дослідження зумовлена тим, що вимушене переміщення внаслідок війни порушує сталі життєві та професійні траєкторії, змінює соціальний статус людини, ускладнює збереження попередньої професійної ідентичності та потребує адаптації до нового соціокультурного й трудового середовища.*

*Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості професійної трансформації особистості в умовах вимушеної міграції, а також визначити роль акультураційних стратегій, соціокультурної адаптації, самоефективності та життєстійкості в цьому процесі.*

*Емпіричну базу становили результати онлайн-опитування 50 респондентів із досвідом вимушеної міграції, більшість яких проживає в Німеччині. Використано авторську анкету, шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, тест життєстійкості С. Мадді, блок соціокультурної адаптації SCAS та методику дослідження акультураційних процесів Дж. Беррі. Результати засвідчили, що професійна трансформація вимушених мігрантів має амбівалентний характер: вона поєднує втрату або зниження попереднього професійного статусу, роботу не за фахом, мовні та інституційні бар'єри з високою готовністю до навчання, перекваліфікації та побудови нової професійної перспективи.*

*Встановлено, що вищі показники самоефективності, життєстійкості та соціокультурної адаптації пов'язані з більш адаптивним переживанням професійних змін, тоді як акультураційні труднощі посилюють професійну кризу.*

*Отримані дані підтверджують необхідність психологічної підтримки вимушених мігрантів, спрямованої на розвиток професійної суб'єктності, мовної впевненості, життєстійкості та здатності конструктивно переосмислювати власну кар'єрну траєкторію.*

***Ключові слова:*** *професійна трансформація, вимушена міграція, соціокультурна адаптація, акультурація, самоефективність, життєстійкість, професійна ідентичність.*

***Dzhezhyk Olha, Artemenko Alesia. Theoretical and empirical analysis of the professional transformation of the individual in the context of forced migration***

*The article presents a theoretical and empirical analysis of professional transformation of personality under conditions of forced migration. The relevance of the study is determined by the fact that forced displacement caused by war disrupts established life and career trajectories, changes a person's social status, complicates the preservation of previous professional identity and requires adaptation to a new sociocultural and labour environment.*

*The aim of the study was to theoretically substantiate and empirically examine the features of professional transformation of personality in the context of forced migration, as well as to identify the role of acculturation strategies, sociocultural adaptation, self-efficacy and hardiness in this process.*

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

*The empirical basis of the research consisted of the results of an online survey of 50 respondents with forced migration experience, most of whom currently live in Germany. The study used an author's questionnaire, the General Self-Efficacy Scale by R. Schwarzer and M. Jerusalem, S. Maddi's Hardiness Survey, a sociocultural adaptation block based on SCAS logic, and J. Berry's approach to acculturation processes.*

*The results showed that professional transformation of forced migrants has an ambivalent character: it combines the loss or reduction of previous professional status, employment outside one's speciality, language and institutional barriers with a pronounced readiness for learning, retraining and constructing a new career perspective. Higher levels of self-efficacy, hardiness and sociocultural adaptation were associated with more adaptive experience of professional changes, whereas acculturative difficulties were related to a stronger professional crisis.*

*The findings confirm the need for psychological support for forced migrants aimed at strengthening professional agency, language confidence, hardiness and the ability to constructively reconsider one's career trajectory in a new social context.*

***Key words:*** *professional transformation, forced migration, sociocultural adaptation, acculturation, self-efficacy, hardiness, professional identity.*

## Вступ

Повномасштабна війна Російської Федерації проти України спричинила масштабні процеси вимушеної міграції, які істотно змінили життєві, соціальні та професійні траєкторії мільйонів українців. За даними UNHCR, проблема українського вимушеного переміщення залишається однією з найактуальніших гуманітарних і соціально-психологічних проблем Європи, а інтеграція українських біженців у ринки праці приймаючих країн супроводжується труднощами працевлаштування, професійної невідповідності, мовної адаптації та часткової втрати попереднього професійного статусу [2; 9; 10]. У таких умовах професійна трансформація особистості постає не лише як зміна місця роботи або фахової позиції, а як складний психологічний процес переосмислення професійної ідентичності, адаптації до нового соціокультурного середовища, відновлення суб'єктності та побудови нової кар'єрної перспективи.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що вимушена міграція порушує сталі зв'язки між особистістю, професійним середовищем і соціальним статусом. Для значної частини мігрантів переїзд означає необхідність підтвердження кваліфікації, опанування нових норм професійної комунікації, адаптації до іншої організації праці, а іноді й повної зміни професійної діяльності. За цих обставин особливої ваги набувають психологічні ресурси, які забезпечують здатність людини діяти в ситуації невизначеності: життєстійкість, самоефективність, соціокультурна адаптованість та акультураційні стратегії. Саме вони можуть визначати, чи сприйматиметься професійна зміна як вимушена втрата, чи як можливість для особистісного і кар'єрного розвитку.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема адаптації мігрантів традиційно розглядається через призму акультурації. У моделі Дж. Беррі виокремлено чотири основні стратегії взаємодії особистості з новим культурним середовищем: інтеграцію, асиміляцію, сепарацію та маргіналізацію [1]. Для вивчення практичного виміру пристосування до нового середовища важливе значення має концепція соціокультурної адаптації, представлена у працях К. Ворд та А. Кеннеді, де адаптація розглядається як здатність ефективно функціонувати у повсякденних соціальних ситуаціях іншої культури [8]. У контексті професійної трансформації ці підходи дають змогу пояснити, як мігрант узгоджує попередній досвід із новими соціальними та професійними вимогами.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із психологічними ресурсами особистості. Концепція самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема акцентує увагу на вірі людини у власну здатність долати труднощі, досягати цілей і діяти результативно в нових обставинах [7]. Життєстійкість, описана С. Кобасою та розвинена С. Мадді, охоплює залученість, контроль і прийняття виклику як передумови активного подолання стресових ситуацій [3; 4]. У професійній сфері ці ресурси є особливо значущими, оскільки підтримують готовність до навчання, перекваліфікації, пошуку роботи й формування нової професійної траєкторії.

Професійний розвиток у ситуації життєвих змін доцільно також розглядати в межах теорій кар'єрного розвитку. Д. Сьюпер трактував кар'єру як процес, що розгортається протягом життя та пов'язаний із реалізацією Я-концепції особистості [6]. М. Савікас, розвиваючи конструктивістський підхід, підкреслював значення кар'єрної адаптивності, здатності людини конструювати власну професійну історію та переосмислювати її в умовах змін [5]. Це дає підстави розглядати професійну трансформацію вимушених мігрантів як не лише соціально-економічний, а й глибинний особистісний процес.

Попри наявність значної кількості досліджень, присвячених міграції, акультурації, адаптації та психологічній стійкості, недостатньо вивченим залишається взаємозв'язок цих чинників саме з професійною трансформацією особистості в умовах вимушеної міграції. Особливо актуальним є емпіричне дослідження того, як акультураційні стратегії, рівень соціокультурної адаптації, самоефективності та життєстійкості пов'язані з готовністю особистості до професійних змін і побудови нової кар'єрної перспективи.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості професійної трансформації особистості в умовах вимушеної міграції, а також визначити роль акультураційних стратегій, соціокультурної адаптації, самоефективності та життєстійкості в цьому процесі.

Емпіричну базу дослідження становлять результати онлайн-опитування 50 респондентів із досвідом вимушеної міграції. У дослідженні використано авторську анкету, що містить 31 питання, а також комплекс психодіагностичних методик: методику дослідження акультураційних процесів Дж. Беррі, шкалу соціокультурної адаптації SCAS, шкалу загальної самоефективності Шварцера–Єрусалема та тест життєстійкості С. Мадді.

## Матеріали та метод

Емпіричне дослідження було проведене з метою виявлення особливостей професійної трансформації особистості в умовах вимушеної міграції, а також аналізу її зв'язку з акультураційними стратегіями, соціокультурною адаптацією, самоефективністю та життєстійкістю. Дослідження мало кількісний описово-кореляційний дизайн, що дало змогу поєднати аналіз соціально-демографічних і професійних характеристик респондентів із вивченням психологічних показників, важливих для адаптації в новому соціокультурному середовищі.

Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно за допомогою Google Forms. Такий формат був обраний з огляду на територіальну розосередженість респондентів, які перебувають за межами України, а також з метою забезпечення зручності, добровільності та анонімності участі. Усі відповіді були отримані в онлайн-форматі та надалі опрацьовані в узагальненому вигляді.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів із досвідом вимушеної міграції. Переважну більшість вибірки становили жінки – 46 осіб, або 92,0%; чоловіки склали 4 особи, або 8,0%. Вік опитаних коливався від 22 до 64 років; середній вік становив 42,88 року, медіана – 42 роки. Найбільш представленою була вікова група 40–49 років, що становила 40,0% вибірки. Отже, дослідження охопило переважно дорослих осіб із уже сформованим освітнім і професійним досвідом.

За рівнем освіти вибірка характеризувалася високим освітнім потенціалом: 38 респондентів, або 76,0%, мали вищу освіту рівня спеціаліста або вище; 8 осіб, або 16,0%, мали ступінь бакалавра; 3 особи, або 6,0%, здобули професійно-технічну освіту; 1 респондент, або 2,0%, обрав варіант «інше». Таким чином, загалом 92,0% опитаних мали вищу освіту, що є суттєвим для аналізу професійної трансформації, оскільки для осіб із високим рівнем освіти вимушена міграція часто супроводжується проблемами визнання кваліфікації, професійного зниження або зміни фахової траєкторії.

За сімейним станом 24 респонденти, або 48,0%, перебували у шлюбі; 14 осіб, або 28,0%, були розлученими; 11 осіб, або 22,0%, не перебували у шлюбі; 1 особа, або 2,0%, обрала

варіант «інше». Дітей мали 37 респондентів, що становить 74,0% вибірки. Це дає змогу розглядати міграційний досвід більшості опитаних не лише як індивідуальну життєву зміну, а і як процес, пов'язаний із сімейною відповідальністю, потребою в економічній стабілізації та адаптації дітей до нового середовища.

Переважна більшість респондентів проживала в Німеччині – 44 особи, або 88,0%. Ще 5 осіб, або 10,0%, перебували в інших країнах Європейського Союзу, 1 особа, або 2,0%, – у Польщі. За тривалістю перебування за кордоном 43 респонденти, або 86,0%, проживали поза Україною понад три роки, а 7 осіб, або 14,0%, – від двох до трьох років. Основною причиною міграції 47 респондентів, або 94,0%, назвали воєнні дії та потребу в безпеці. Крім того, 46 осіб, або 92,0%, зазначили, що міграція була вимушеним, а не заздалегідь запланованим рішенням.

Інструментарій дослідження складався з кількох блоків. Перший блок становила авторська анкета, спрямована на збирання соціально-демографічних, міграційних і професійних даних. Вона охоплювала питання про стать, вік, рівень освіти, сімейний стан, наявність дітей, регіон походження, країну проживання, тривалість перебування за кордоном, причину міграції, мовну підготовку, офіційний статус у країні перебування, професію за освітою, досвід роботи за фахом в Україні, визнання диплома, актуальну зайнятість, труднощі пошуку роботи, відповідність роботи рівню кваліфікації, рівень заробітної плати, професійні контакти, плани щодо подальшого перебування та загальну оцінку адаптації.

Другий блок був представлений шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема [7]. Методика містила 10 тверджень і була використана для оцінки віри респондентів у власну здатність долати труднощі, досягати цілей, контролювати ситуацію та знаходити рішення в складних життєвих обставинах. У контексті цього дослідження самоефективність розглядалася як внутрішній психологічний ресурс, що підтримує готовність до професійних змін, навчання, перекваліфікації та активного пошуку нових можливостей.

Третій блок був спрямований на вивчення життєстійкості за підходом С. Кобаси та С. Мадді [3; 4]. У фактичній онлайн-анкеті Google Forms цей блок був представлений твердженнями, що відображали залученість, контроль, готовність приймати виклики, а також переживання втоми, невизначеності, тривоги щодо майбутнього та здатність зберігати активну позицію в умовах змін. Життєстійкість у межах дослідження розглядалася як особистісний ресурс, який допомагає людині не лише витримувати стрес вимушеної міграції, а й зберігати здатність до професійної перебудови.

Четвертий блок стосувався соціокультурної адаптації та був побудований за логікою шкали SCAS, яка використовується для оцінки здатності особистості функціонувати в новому соціокультурному середовищі [8]. У дослідженні цей блок охоплював твердження, пов'язані з адаптацією до професійного, комунікативного, бюрократичного та побутового середовища країни проживання. Зокрема, респонденти оцінювали, наскільки їм зрозумілі норми поведінки на новому робочому місці, стиль комунікації в місцевих колективах, очікування до працівника, професійна взаємодія мовою країни перебування, офіційні документи, побутові та адміністративні процедури.

П'ятий блок був присвячений безпосередньо професійній трансформації. Він містив твердження, що дозволяли оцінити, як респонденти переживають зміну професійної ролі внаслідок міграції. Зокрема, аналізувалися такі аспекти, як втрата впевненості у власному професіоналізмі, сприйняття себе як кваліфікованого фахівця в новому контексті, відчуття втрати професійного статусу, готовність змінити сферу діяльності або спеціалізацію, відкритість до навчання, тривога через зміну професійної ролі та сприйняття міграції як можливості для особистісного й професійного розвитку.

Шостий блок становила методика дослідження акультураційних процесів за моделлю Дж. Беррі [1]. Вона була використана для виявлення провідних акультураційних орієнтацій

респондентів: інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації. У межах дослідження аналізувалися два основні виміри: збереження культури походження та готовність до взаємодії з культурою країни проживання. Це дало змогу визначити, якою мірою респонденти прагнуть одночасно зберігати українську культурну ідентичність і включатися в соціокультурний простір приймаючого суспільства.

Обробка даних передбачала кілька етапів. На першому етапі було здійснено описовий статистичний аналіз соціально-демографічних, міграційних і професійних характеристик вибірки. Для категоріальних змінних було визначено абсолютні частоти та відсоткові показники. Для віку було обчислено мінімальне і максимальне значення, середнє арифметичне та медіану.

На другому етапі було здійснено кількісне опрацювання психодіагностичних блоків. Відповіді за шкалою самоефективності оцінювалися за чотирибальною шкалою, де вищий бал відповідав більшій вираженості самоефективності. Відповіді за блоками соціокультурної адаптації, професійної трансформації та акультураційних процесів оцінювалися за п'ятибальною шкалою. Для тверджень зі зворотним змістом застосовувалося перекодування, щоб вищий підсумковий показник відображав більшу адаптивність, вищу ресурсність або більшу інтеграційну спрямованість.

На третьому етапі було розраховано інтегральні показники: рівень загальної самоефективності, життєстійкості, соціокультурної адаптації, професійної готовності до змін, професійної кризи, адаптивної професійної трансформації, орієнтації на збереження культури походження, орієнтації на взаємодію з приймаючим суспільством та акультураційних труднощів. Також було визначено провідні акультураційні стратегії за співвідношенням двох вимірів: збереження культури походження та включеності в культуру країни проживання.

На четвертому етапі було проведено кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між психологічними ресурсами, соціокультурною адаптацією, акультураційними труднощами та професійною трансформацією. З огляду на обсяг вибірки та порядковий характер значної частини шкальних відповідей доцільним було використання рангового підходу до аналізу взаємозв'язків. Кореляційний аналіз дав змогу визначити, які саме психологічні характеристики пов'язані з більш адаптивним або, навпаки, кризовим переживанням професійних змін.

Етичні принципи дослідження передбачали добровільність участі, анонімність відповідей, використання результатів лише в узагальненому вигляді та відсутність примусу до участі. Оскільки тема вимушеної міграції може бути психологічно чутливою, формулювання питань були спрямовані на дослідження адаптації та професійного досвіду без прямого занурення в травматичні події.

Таким чином, використаний інструментарій дав змогу комплексно проаналізувати професійну трансформацію особистості в умовах вимушеної міграції. Поєднання авторської анкети, шкали самоефективності, тесту життєстійкості, блоку соціокультурної адаптації, блоку професійної трансформації та методики акультураційних процесів дало змогу розглянути досліджуване явище не лише як зміну професійного статусу, а як багатовимірний психологічний процес, що формується на перетині міграційного досвіду, соціокультурної адаптації, особистісних ресурсів і професійної ідентичності.

## Результати

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці 50 респондентів, які мають досвід вимушеної міграції. Соціально-демографічний аналіз засвідчив, що у вибірці переважали жінки – 46 осіб, що становить 92,0%, тоді як чоловіки склали 8,0% вибірки. Вік респондентів коливався від 22 до 64 років, середній вік становив 42,88 року. Найбільш представленою була вікова група 40–49 років – 20 осіб, або 40,0% вибірки. Це дає підстави розглядати отримані результати як такі, що відображають досвід переважно дорослих осіб із уже сформованою професійною біографією, а отже, з потенційно вираженішими переживаннями професійної втрати, зміни статусу або необхідності перекваліфікації.

За рівнем освіти вибірка характеризується високим освітнім потенціалом: 38 респондентів, тобто 76,0%, мають вищу освіту рівня спеціаліста або вище; ще 8 осіб, або 16,0%, мають ступінь бакалавра. Отже, загалом 92,0% опитаних мають вищу освіту. Такий показник є важливим для інтерпретації професійної трансформації, оскільки саме для осіб із високою кваліфікацією вимушена міграція часто супроводжується не лише пошуком будь-якої роботи, а й проблемою визнання диплому, підтвердження кваліфікації, збереження професійного статусу та можливості працювати за фахом.

Більшість респондентів перебувають у шлюбі – 48,0%, 28,0% є розлученими, 22,0% – неодруженими або незаміжніми. Дітей мають 74,0% опитаних. Це свідчить про те, що міграційний досвід для значної частини вибірки пов'язаний не лише з індивідуальною адаптацією, а й із відповідальністю за сім'ю, дітей, побутову стабілізацію та забезпечення базових умов життя. За регіоном походження найбільше респондентів представляють Південь України – 38,0%, Центр – 30,0% та Схід – 26,0%. Такий розподіл є очікуваним з огляду на інтенсивність воєнних дій і загрозу безпеці в цих регіонах.

Міграційний досвід респондентів має переважно вимушений характер. Основною причиною виїзду 94,0% опитаних назвали воєнні дії та потребу в безпеці. Лише 4,0% пов'язали міграцію з пошуком роботи або кращого заробітку, а 2,0% – з навчанням. Крім того, 92,0% респондентів зазначили, що міграція не була запланованою, а стала вимушеним рішенням. Отже, професійна трансформація у цій вибірці відбувається не в умовах добровільної кар'єрної мобільності, а в ситуації раптового життєвого перелому, що відповідає теоретичним уявленням про вимушену міграцію як кризовий чинник, здатний порушувати сталі соціальні й професійні траєкторії [2; 9; 10].

Переважна більшість респондентів проживає в Німеччині – 44 особи, або 88,0% вибірки. Ще 10,0% перебувають в інших країнах Європейського Союзу, а 2,0% – у Польщі. Тривалість перебування за кордоном у більшості опитаних є значною: 86,0% проживають за межами України понад три роки, 14,0% – від двох до трьох років. Це означає, що респонденти вже пройшли первинний етап адаптації, однак результати показують, що професійна інтеграція залишається незавершеною і суперечливою.

Важливим чинником адаптації є мовна компетентність. Регулярно відвідували або відвідують мовні курси 80,0% опитаних, ще 14,0% робили це нерегулярно. Поточний рівень мови країни проживання респонденти найчастіше оцінюють як середній, тобто B1–B2, – 50,0%. Достатній рівень C1 мають 24,0%, початковий A1–A2 – 22,0%, а вільний рівень C2 – лише 4,0%. При цьому 54,0% можуть самостійно вирішувати питання мовою країни проживання, але з певними труднощами; 36,0% роблять це без труднощів; 8,0% потребують допомоги перекладача або іншої особи; 2,0% не можуть самостійно вирішувати такі питання. Отже, навіть за активного відвідування мовних курсів мовний бар'єр залишається значущим чинником професійної та соціокультурної адаптації.

Професійний блок результатів виявив суттєву трансформацію трудових траєкторій. До міграції 44,0% респондентів мали понад п'ять років досвіду роботи за фахом в Україні, 22,0% – від одного до п'яти років, 2,0% – менше одного року. Водночас 32,0% зазначили, що не працювали за фахом. Отже, щонайменше дві третини вибірки мали певний професійний досвід до міграції. Після переїзду ситуація суттєво змінилася: 46,0% респондентів працюють не за фахом, 18,0% – за фахом або за спеціальністю, 16,0% навчаються, 14,0% перебувають у пошуку роботи, 6,0% не працюють з інших причин. Серед тих, хто працює, лише частина змогла зберегти відповідність між освітою, попереднім досвідом і актуальною зайнятістю.

Питання визнання диплому або кваліфікації є одним із ключових бар'єрів професійної інтеграції. Повністю визнано кваліфікацію у 24,0% респондентів, частково визнано або потребує доповнення – також у 24,0%. Водночас 30,0% ще не подавали документи на визнання, 6,0% отримали відмову, а для 16,0% це питання не є актуальним для їхньої сфери.

Таким чином, для значної частини вибірки професійна трансформація пов'язана не лише із суб'єктивною готовністю до змін, а й з об'єктивними інституційними обмеженнями.

Аналіз відповідності поточної роботи рівню кваліфікації показав виражений феномен професійного зниження. 30,0% респондентів зазначили, що працюють значно нижче свого рівня, ще 16,0% – що їхня посада частково нижча, ніж в Україні. Лише 20,0% вказали, що робота повністю відповідає їхній кваліфікації, тоді як 34,0% на момент опитування не працювали. Це свідчить про наявність професійної депрофесіоналізації або тимчасового статусного зниження, що є типовим для вимушених мігрантів, які потрапляють у новий ринок праці без достатнього мовного, соціального або інституційного ресурсу.

Серед труднощів пошуку роботи найчастіше згадувався мовний бар'єр – 54,0%. Другим за частотою чинником стала відсутність місцевого досвіду роботи – 42,0%. Незнання ринку праці та правил пошуку роботи відзначили 30,0% опитаних, невизнання диплому або кваліфікації – 20,0%, відсутність необхідних документів – 12,0%, дискримінацію або упереджене ставлення – 10,0%. Лише 16,0% респондентів зазначили, що не стикалися зі значними труднощами. Отримані дані свідчать, що професійна трансформація вимушених мігрантів має багатофакторний характер: вона зумовлена не одним бар'єром, а поєднанням мовних, інституційних, соціальних і психологічних чинників.

Оцінка заробітної плати також демонструє нестабільність професійного становища. 34,0% респондентів оцінили свою заробітну плату як таку, що перебуває на рівні прожиткового мінімуму; 28,0% не мають доходу від роботи; 12,0% отримують значно нижче прожиткового мінімуму; 22,0% – вище за прожитковий мінімум; лише 4,0% зазначили, що їхній дохід значно вищий і дає змогу заощаджувати. Отже, для більшості опитаних професійна інтеграція ще не забезпечує повної економічної стабільності.

Разом із тим соціально-професійна взаємодія не є однозначно негативною. 36,0% респондентів без труднощів налагоджують стосунки з колегами та керівництвом, 34,0% роблять це частково, хоча відзначають культурні або мовні бар'єри. Лише 10,0% вказали, що їм важко через дистанцію або нерозуміння, ще 20,0% не мають досвіду роботи в країні проживання. Це дає змогу припустити, що після входження в професійне середовище частина мігрантів здатна формувати конструктивні стосунки, однак сам процес входження в це середовище залишається складним.

Загальна соціальна адаптація має переважно частково позитивний характер. 60,0% респондентів оцінюють себе як здебільшого адаптованих, але з окремими труднощами; 26,0% – як частково адаптованих із відчутними труднощами; 14,0% – як повністю адаптованих. Наявність друзів або близьких знайомих серед місцевих жителів також є неоднорідною: 50,0% мають знайомих, але не близьких; 22,0% мають декілька близьких друзів; 24,0% спілкуються переважно з українцями або іншими мігрантами; 4,0% майже не мають соціальних контактів. Водночас лише 24,0% відчувають себе цілком прийнятими у суспільстві країни проживання, тоді як 42,0% відчувають часткове відчуження, 22,0% часто почуваються чужими, а 12,0% не змогли визначитися з відповіддю.

За шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема [7] середній інтегральний показник становив 30,8 бала з 40 можливих, що відповідає переважно середньому з тенденцією до високого рівню самоефективності. У 28 респондентів, або 56,0%, показник перебував у середньому діапазоні; у 22 респондентів, або 44,0%, – у високому. Низького рівня самоефективності у вибірці не зафіксовано. Найвищі середні оцінки отримали твердження про здатність знаходити вирішення складних проблем та долати перешкоди за умови достатніх зусиль. Водночас відносно нижчими були оцінки легкості досягнення цілей і впевненості в несподіваних ситуаціях. Це свідчить про те, що респонденти загалом зберігають віру у власну здатність діяти ефективно, але ця впевненість не є безумовною і може знижуватися в ситуаціях невизначеності.

Показники життєстійкості також мають переважно середній рівень. Узагальнений індекс після перекодування зворотних тверджень становив M = 2,76 за чотирибальною шкалою. Середній рівень життєстійкості виявлено у 66,0% респондентів, високий – у 22,0%, низький – у 12,0%. Найбільш вираженими були характеристики активної зайнятості, відкритості до нових ідей, готовності знайомитися з новими людьми та здатності бачити інтерес у житті. Водночас відносно слабшими виявилися показники, пов'язані з емоційною втомою, тривогою щодо майбутнього, виснаженням у разі непередбачених труднощів і бажанням стабільного, передбачуваного життя. Отже, життєстійкість респондентів не можна трактувати як повністю сформований ресурс: вона має радше компенсаторний характер і поєднує активність із вираженою втомою від тривалої невизначеності.

За шкалою соціокультурної адаптації середній показник становив M = 3,39 за п'ятибальною шкалою. Високий рівень адаптації виявлено у 42,0% респондентів, середній – у 48,0%, низький – у 10,0%. Найкраще респонденти оцінюють розуміння очікувань до себе як працівника в новому суспільстві, знання правил взаємодії з колегами та керівництвом, а також здатність орієнтуватися в нормах професійної поведінки. Найбільш проблемними залишаються мовний бар'єр у робочих ситуаціях, ведення переговорів, нарад або ділового листування мовою країни проживання, а також розуміння офіційних документів та інструкцій. Це підтверджує, що соціокультурна адаптація вимушених мігрантів є нерівномірною: побутова і загальна соціальна орієнтація може бути сформована краще, ніж професійно-мовна компетентність.

Блок професійної трансформації показав поєднання двох тенденцій: з одного боку, переживання професійної втрати, з іншого – високу готовність до розвитку. Позитивний індекс професійної готовності становив M = 3,89 за п'ятибальною шкалою; високий рівень цього показника виявлено у 78,0% респондентів. Особливо високою була згода з твердженням про відкритість до навчання та набуття нових навичок, необхідних у новій країні. Також більшість респондентів погоджуються, що їхні знання й досвід залишаються цінними незалежно від країни проживання. Водночас індекс професійної кризи становив M = 2,98, тобто перебував у середньому діапазоні: 32,0% респондентів мали високі показники переживання професійної кризи, 40,0% – середні, 28,0% – низькі. Отже, професійна трансформація у вибірці не є лише позитивним процесом розвитку; вона супроводжується тривогою, втратою статусу, сумнівами у власній кваліфікованості та труднощами прийняття зміни кар'єрного шляху.

Аналіз акультураційних стратегій за моделлю Дж. Беррі [1] показав переважання інтеграційної орієнтації. Високий рівень збереження культури походження виявлено у 90,0% респондентів, а високий рівень орієнтації на взаємодію з приймаючим суспільством – у 60,0%. За поєднанням цих двох вимірів інтеграційна стратегія була характерна для 31 респондента, або 62,0% вибірки. Сепараційна стратегія виявлена у 16 осіб, або 32,0%. Асиміляційна стратегія була характерна лише для 2 осіб, або 4,0%, а маргіналізація або невизначений профіль – для 1 особи, або 2,0%. Отже, більшість респондентів прагнуть одночасно зберігати українську культурну ідентичність і взаємодіяти з новим соціокультурним середовищем. Низький рівень асиміляційних установок свідчить, що відмова від культури походження не є типовою стратегією для цієї вибірки.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити взаємозв'язки між психологічними ресурсами, соціокультурною адаптацією та професійною трансформацією. Найбільш виражений позитивний зв'язок встановлено між самоефективністю та соціокультурною адаптацією: $\rho = 0,64$. Це означає, що респонденти, які більше вірять у власну здатність долати труднощі, загалом краще адаптуються до нового середовища. Самоефективність також позитивно пов'язана з життєстійкістю: $\rho = 0,57$, та з адаптивною професійною трансформацією: $\rho = 0,39$. Натомість зв'язок самоефективності з професійною кризою є негативним: $\rho = -0,30$.

Життєстійкість позитивно корелює із соціокультурною адаптацією: ρ = 0,53, та адаптивною професійною трансформацією: ρ = 0,51. Водночас вона негативно пов'язана з професійною кризою: ρ = -0,47, та акультураційними труднощами: ρ = -0,63. Це підтверджує роль життєстійкості як особистісного ресурсу, що знижує вразливість до стресу і підтримує активну позицію в умовах професійної невизначеності [3; 4]. Соціокультурна адаптація також позитивно пов'язана з адаптивною професійною трансформацією: ρ = 0,49, і негативно – з професійною кризою: ρ = -0,47. Найсильніший зв'язок акультураційних труднощів виявлено з професійною кризою: ρ = 0,66, тоді як із адаптивною професійною трансформацією цей зв'язок є негативним: ρ = -0,60.

Отже, результати дослідження свідчать, що професійна трансформація особистості в умовах вимушеної міграції має амбівалентний характер. Вона поєднує реальні втрати – зниження професійного статусу, роботу не за фахом, мовні та інституційні бар'єри – з вираженим потенціалом розвитку, готовністю до навчання, перекваліфікації та побудови нової професійної траєкторії. Найбільш сприятливими психологічними чинниками цього процесу виступають самоефективність, життєстійкість, соціокультурна адаптація та інтеграційна акультураційна стратегія.

**Висновки**

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити низку особливостей професійної трансформації особистості в умовах вимушеної міграції. Насамперед встановлено, що професійна трансформація респондентів відбувається в умовах не добровільної кар'єрної мобільності, а вимушеного життєвого переміщення, спричиненого воєнними діями та потребою у безпеці. Переважна більшість опитаних не планували міграцію заздалегідь, тому зміна соціального та професійного середовища мала для них раптовий і кризовий характер. Це суттєво відрізняє професійну трансформацію вимушених мігрантів від звичайної професійної мобільності, оскільки зміни відбуваються не лише під впливом кар'єрних мотивів, а й у контексті втрати дому, соціального оточення, стабільності та звичного статусу.

Результати засвідчили, що досліджувана вибірка має високий освітній і професійний потенціал. Більшість респондентів мають вищу освіту, значна частина мала досвід роботи за фахом в Україні, зокрема понад п'ять років. Водночас після міграції цей потенціал реалізується лише частково. Лише 18,0% опитаних працюють за фахом або за спеціальністю, тоді як 46,0% працюють не за фахом. Крім того, значна частина респондентів працює нижче рівня своєї кваліфікації або не працює на момент опитування. Це дає підстави зробити висновок про наявність феномену професійного зниження, який проявляється у втраті попереднього статусу, невідповідності актуальної зайнятості здобутій освіті та необхідності пристосування до нових вимог ринку праці.

Одним із провідних чинників професійної трансформації є мовний бар'єр. Попри те, що більшість респондентів регулярно відвідували мовні курси, лише незначна частина володіє мовою країни проживання на рівні, достатньому для повністю вільної професійної комунікації. Мовні труднощі найчастіше згадуються як бар'єр у пошуку роботи, а також проявляються у складнощах ведення ділового листування, участі в нарадах, розуміння офіційних документів та захисту власної позиції в робочих ситуаціях. Отже, мовна адаптація є не лише інструментом побутової інтеграції, а й ключовою умовою відновлення професійної суб'єктності.

Іншим важливим бар'єром є інституційна невідповідність між попереднім професійним досвідом і вимогами країни проживання. Лише 24,0% респондентів мають повністю визнаний диплом або кваліфікацію, тоді як для значної частини процедура визнання є незавершеною, частковою або взагалі ще не розпочатою. Це підтверджує, що професійна трансформація вимушених мігрантів залежить не лише від особистої мотивації, а й від зовнішніх структурних умов: правил підтвердження дипломів, вимог роботодавців, доступу до інформації про ринок праці, наявності місцевого досвіду та документального супроводу.

Соціокультурна адаптація респондентів має переважно середній або помірно високий рівень. Більшість опитаних оцінюють себе як здебільшого адаптованих, однак із наявністю окремих труднощів. Це означає, що адаптація не є завершеним станом, а радше тривалим процесом, у якому побутова орієнтація, соціальні контакти та професійна інтеграція розвиваються нерівномірно. Респонденти краще орієнтуються в загальних очікуваннях і нормах поведінки, ніж у складних професійно-комунікативних ситуаціях. Такий результат узгоджується з підходом К. Ворд та А. Кеннеді, які розглядали соціокультурну адаптацію як практичну здатність функціонувати в іншому соціокультурному середовищі.

Аналіз акультураційних стратегій показав переважання інтеграції. Більшість респондентів прагнуть зберігати українську культурну ідентичність і водночас підтримувати взаємодію з приймаючим суспільством. Це є важливим результатом, оскільки інтеграційна стратегія, відповідно до моделі Дж. Беррі, вважається найбільш адаптивною у довгостроковій перспективі. Водночас значна частина вибірки демонструє сепараційні тенденції, що може бути пов'язано з мовними труднощами, недостатньою включеністю в місцеві соціальні мережі, відчуттям відчуження або невизначеністю щодо майбутнього перебування в країні проживання. Низька представленість асиміляції свідчить про те, що відмова від української ідентичності не є типовою стратегією для досліджуваних респондентів.

Психологічні ресурси мають істотне значення для професійної трансформації. За шкалою загальної самоефективності у вибірці не виявлено низьких показників, що свідчить про збереження базової віри респондентів у власну здатність діяти, долати труднощі та досягати цілей. Самоефективність позитивно пов'язана із соціокультурною адаптацією, життєстійкістю та адаптивною професійною трансформацією. Це дає змогу зробити висновок, що віра у власні можливості є одним із ключових внутрішніх ресурсів, який підтримує активність особистості в умовах зміни країни, професійного середовища та соціального статусу.

Життєстійкість респондентів має переважно середній рівень. Це свідчить про наявність психологічного ресурсу, однак водночас про його часткову виснаженість. У респондентів виявлено готовність до активності, відкритість до нових ідей, здатність підтримувати зайнятість і прагнення залишатися включеними в життя. Водночас наявні ознаки втоми, тривоги щодо майбутнього, емоційного виснаження та потреби у стабільності. Таким чином, життєстійкість у ситуації вимушеної міграції виконує компенсаторну функцію: вона не усуває кризових переживань, але допомагає зберігати активну життєву позицію і здатність до професійного переосмислення.

Професійна трансформація у досліджуваній вибірці має амбівалентний характер. З одного боку, респонденти переживають втрату або зниження професійного статусу, труднощі підтвердження кваліфікації, роботу не за фахом і тривогу щодо зміни кар'єрного шляху. З іншого боку, вони демонструють високу відкритість до навчання, готовність здобувати нові навички, змінювати сферу діяльності або спеціалізацію заради кращої інтеграції. Найвищий показник у блоці професійної трансформації отримало твердження про відкритість до навчання. Це дає змогу розглядати професійну трансформацію не лише як втрату, а й як потенційний шлях професійного розвитку.

Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між адаптаційними ресурсами та професійною трансформацією. Вища самоефективність і життєстійкість пов'язані з кращою соціокультурною адаптацією та більш адаптивним переживанням професійних змін. Натомість акультураційні труднощі позитивно пов'язані з професійною кризою і негативно – з адаптивною професійною трансформацією. Це означає, що труднощі входження в нове культурне середовище можуть посилювати переживання професійної втрати, знижувати впевненість у собі як фахівцеві та ускладнювати побудову нової кар'єрної траєкторії.

Отримані результати підтверджують доцільність розгляду професійної трансформації вимушених мігрантів як багатовимірного психологічного процесу. Він формується на

перетині об'єктивних умов міграції, соціокультурної адаптації, акультураційних стратегій, самоефективності, життєстійкості та професійної ідентичності. У цьому сенсі професійна трансформація не може бути зведена лише до факту працевлаштування. Вона охоплює переживання власної професійної цінності, здатність приймати зміни, готовність до навчання, взаємодію з новими соціальними нормами та поступове конструювання нової професійної перспективи.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що психологічний супровід вимушених мігрантів має включати не лише допомогу в емоційній стабілізації, а й підтримку професійної суб'єктності. Доцільними є програми, спрямовані на розвиток самоефективності, життєстійкості, кар'єрної адаптивності, мовної впевненості та навичок орієнтації на ринку праці. Особливо важливо підтримувати тих мігрантів, які мають високий професійний досвід, але змушені працювати нижче рівня своєї кваліфікації або перебувають у стані професійної невизначеності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні різних країн перебування, окремому аналізі професійних груп, а також у вивченні динаміки професійної трансформації впродовж часу. Доцільним є також поєднання кількісного аналізу з якісними інтерв'ю, які дали б змогу глибше описати суб'єктивний досвід втрати професійного статусу, перекваліфікації, адаптації до нового ринку праці та відновлення професійної ідентичності.

**Література:**

1. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, No. 1. P. 5–34. DOI: 10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x.

2. International Labour Organization, IOM, UNFPA, UNHCR, UNICEF, UN Women, REACH. *Socio-Economic Insights Survey (SEIS) Regional Factsheet 2025 — Refugees from Ukraine*. 2026. URL: https://data.unhcr.org/en/documents/details/122542 (дата звернення: 23.07.2026 ).

3. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, No. 1. P. 1–11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1.

4. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, No. 3. P. 279–298. DOI: 10.1177/0022167804266101.

5. Savickas M. L. The Theory and Practice of Career Construction. *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* / ed. by S. D. Brown, R. W. Lent. Hoboken: John Wiley & Sons, 2005. P. 42–70.

6. Super D. E. A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*. 1980. Vol. 16, No. 3. P. 282–298. DOI: 10.1016/0001-8791(80)90056-1.

7. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale. Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. *Causal and Control Beliefs / ed. by J. Weinman, S. Wright, M. Johnston. Windsor*: NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.

8. Ward C., Kennedy A. The Measurement of Sociocultural Adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23, No. 4. P. 659–677. DOI: 10.1016/S0147-1767(99)00014-0.

9. UNHCR. Ukraine Population Movements Factsheet 3. 2026. URL: https://data.unhcr.org/en/documents/details/122638 (дата звернення: 23.07.2026 ).

10. UNHCR. Labor Market Integration of Ukrainian Refugees in Europe: Employment Gaps, Skill Mismatches and Economic Gains. 2026. URL: https://data.unhcr.org/en/documents/details/120820 (дата звернення: 23.07.2026 ).

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 22.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 376.1:159.942.5-057.4:159.913-055.52-056.3"364"
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-7

# БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТЯН ТА ФАХІВЦІВ ІНКЛЮЗІЇ ЯК ФАКТОР ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

**Довгопола Катерина Станіславівна,**
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями сенсорного розвитку
Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних наук України
ORCID ID: 0000-0002-5306-4505

*Актуальність статті зумовлена значним посиленням ризиків для психічного здоров'я дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни та зростанням професійного навантаження на освітян і фахівців інклюзії, які забезпечують їх психолого-педагогічний супровід. У воєнних реаліях саме психологічне благополуччя педагогів стає дуже важливою передумовою створення безпечного освітнього середовища, підтримки емоційної стабільності учнів і збереження якості інклюзивного навчання. Мета статті полягає у системному аналізі теоретичних і емпіричних досліджень, присвячених благополуччю освітян та фахівців інклюзії в умовах війни, а також з'ясуванні його впливу на психічне здоров'я дітей з особливими освітніми потребами. У дослідженні використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення наукових джерел. Джерельну базу становили українські та зарубіжні публікації, присвячені психологічному благополуччю педагогів, професійному вигоранню, інклюзивній освіті, психічному здоров'ю дітей з ООП і впливу воєнних стресорів на освітній процес. У результаті встановлено, що благополуччя освітян є системним ресурсом підтримки дітей з ООП, оскільки визначає емоційну стійкість педагога, якість взаємодії з учнями, здатність до розпізнавання ознак психологічного неблагополуччя та ефективність інклюзивного супроводу. Показано, що в умовах війни зростають професійні запити до педагогів, посилюються виснаження й ризики вигорання, тоді як діти з ООП демонструють підвищену вразливість до тривоги, депресивних проявів і посттравматичних симптомів. Обґрунтовано доцільність упровадження системної психосоціальної підтримки освітян, розвитку їх емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та створення підтримувального шкільного клімату як необхідної умови збереження психічного здоров'я учнів.*

***Ключові слова:*** *психологічне благополуччя освітян, освіта, діти з особливими освітніми потребами, психічне здоров'я, війна, професійне вигорання, психосоціальна підтримка, безпечне освітнє середовище.*

***Dovhopola Kateryna. The well-being of educators and inclusion specialists as a factor in supporting the mental health of children with special educational needs***

*The relevance of this article stems from the sharp increase in risks to the mental health of children with special educational needs in wartime, and the growing professional workload on teachers and inclusion specialists who provide them with psychological and educational support. In the realities of war, it is the psychological well-being of teachers that becomes a key prerequisite for creating a safe educational environment, supporting pupils' emotional stability and maintaining the quality of inclusive education. The aim of this article is to conduct a systematic analysis of theoretical and empirical studies on the well-being of educators and inclusion specialists in wartime, as well as to examine its impact on the mental health of children with special educational needs. The study employs methods of theoretical analysis, synthesis, comparison and generalisation of scientific sources. The source base consisted of Ukrainian and foreign publications devoted to the psychological well-being of teachers, professional burnout, inclusive education, the mental health of children with SEN, and the impact of wartime stressors on the educational process. The findings indicate that the well-being of educators is a systemic resource for supporting children with SEN, as it determines the teacher's emotional resilience, the quality of interaction with pupils, the ability to recognise signs of psychological distress, and the effectiveness of inclusive support. It has been shown that, in wartime conditions, the professional demands placed on teachers increase, whilst exhaustion and the risk of burnout intensify; at the same time, children with special educational needs demonstrate heightened vulnerability to anxiety, depressive symptoms and post-traumatic symptoms. The paper justifies the need to introduce systematic*


© Довгопола К. С., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*psychosocial support for educators, to develop their emotional intelligence and self-regulation skills, and to create a supportive school environment as a necessary condition for maintaining pupils' mental health.*

***Key words:*** *psychological well-being of educators, education, children with special educational needs, mental health, war, professional burnout, psychosocial support, safe educational environment.*

## Вступ

Військові дії в Україні спричинили потужний негативний вплив на психічне здоров'я всіх верств населення, а особливо вразливих категорій, серед яких – діти з особливими освітніми потребами (ООП). Гострий та хронічний стрес, невизначеність, переживання обстрілів та повітряних тривог, розлука з близькими та вимушена міграція, зумовлюють у дітей з ООП прогресування посттравматичних симптомів, депресивних і тривожних розладів [4]. У цих умовах роль освітян та фахівців інклюзії набуває вагомого значення: саме вони забезпечують психоло-педагогічний супровід дітей, адаптацію освітнього процесу та створення безпечного навчального середовища. Водночас робота в умовах війни висуває підвищені вимоги до самих освітян – їхнє власне психологічне благополуччя опиняється під серйозною загрозою. Наукові дослідження демонструють, що психологічне благополуччя освітян є ключовим ресурсом, який визначає якість взаємодії з учнями та здатність задовольняти потреби дітей у складних життєвих обставинах [6; 11].

Таким чином, актуальність теми обумовлена необхідністю комплексного підходу: запровадження системних заходів для підтримки благополуччя освітян та фахівців інклюзії є одним з ключових чинників, що впливає на психічне здоров'я учнів, особливо з ООП. Під час війни педагогам самим потрібна психосоціальна підтримка, щоб залишатися ресурсними та вміти допомагати іншим [3]. Аналіз міжнародної практики показує: покращення добробуту вчителів суттєво підвищує якість навчання і емоційний стан учнів [12].

**Метою статті** є системний аналіз теоретичних і емпіричних досліджень, присвячених благополуччю освітян та фахівців інклюзії в умовах війни, а також їх впливу на психічний стан дітей з ООП.

## Матеріали і метод

Дослідження виконано із застосуванням методів теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення наукової інформації. Джерельну базу склали українські й міжнародні публікації, огляди літератури, монографії та статті в реферованих журналах, а також матеріали провідних організацій у сфері психології та інклюзивної освіти. Пріоритет надавався роботам 2020–2025 років, які висвітлюють актуальні виклики воєнного часу в Україні. Опрацьовану інформацію систематизовано за такими напрямами: теоретичні концепції психологічного благополуччя педагогів; дослідження впливу війни на освітян і дітей; емпіричні дані про психічне здоров'я дітей з ООП. Стаття має оглядово-аналітичний характер і на основі аналізу наукових праць формулює теоретико-практичні засади та логіку розроблення програм підтримки.

## Результати

Психологічне благополуччя розглядається як динамічна суб'єктивна оцінка особою якості власного життя в різних сферах, що відповідає її ціннісним орієнтаціям і життєвим цілям. Цей феномен охоплює емоційну стійкість, толерантність до невизначеності, відчуття безпеки та загальну ресурсність особистості [15]. Для педагога, особливо того, хто працює з дітьми з ООП, психологічне благополуччя передбачає наявність професійних та особистісних ресурсів – стресостійкості, гнучкості, здатності до саморегуляції, – що дають змогу ефективно адаптуватися до екстремальних умов [14]. У воєнний час на перший план виходять такі характеристики, як уміння зберігати самовладання під впливом стресу, швидко пристосовуватися до змін, мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати емоційну стабільність [5].

Досліджуючи динаміку професійного стресу, звернемось до моделі «запити–ресурси праці» (Job Demands–Resources, JD-R). Згідно до цієї моделі, коли професійні вимоги (наван-

таження, часовий тиск, емоційні стресори) значно перевищують наявні в працівника ресурси (підтримку колег, автономію, навички, можливості відновлення), виникає ризик виснаження та професійного вигорання [9]. Робота в інклюзивних класах традиційно пов'язана з підвищеними вимогами (координація індивідуальних навчальних планів, взаємодія з батьками, адаптація матеріалів), а в умовах війни ці вимоги додатково зростають через повітряні тривоги, безпекові ризики та нові психологічні виклики. Відтак фахівці інклюзії виявляються особливо вразливими до професійного вигорання [6]. Водночас дослідження засвідчують, що педагоги з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше зберігають психологічне благополуччя навіть за складних умов, що вказує на важливість розвитку емоційної компетентності як захисного чинника [1].

Психологічне благополуччя освітян та спеціалістів інклюзії є ключовим ресурсом для підтримки психічного здоров'я учнів з ООП. Аналіз літератури засвідчив, що ефективні педагогічні практики передбачають насамперед підтримку самопочуття педагогів (саморозвиток, внутрішня опора, навички регуляції емоцій) [2]. За умов, коли вчитель вмотивований, емоційно стабільний і має ресурси самоспівчуття, він створює у класі безпечну атмосферу, що знижує тривогу дітей, таким чином покращення благополуччя вчителя прямо покращує благополуччя учнів [7].

Війна додає низку потужних стрес-факторів: нестабільний режим роботи (часті зміни розкладу через тривоги, евакуації), надмірна завантаженість (необхідність організації освітнього процесу в нових реаліях), спілкування з травмованими учнями та їхніми родинами, а також нерідко волонтерська діяльність. За даними досліджень у перші місяці повномасштабної війни вчителі інклюзивних класів м. Кривого Рогу відзначали надзвичайне навантаження на підготовку занять і суттєве зростання стресу через роботу з учнями, які пережили воєнні дії. Майже половина опитаних фахівців (48,9 %) самостійно оцінили свій стан як такий, що характеризується високим стресом і симптомами вигорання [13]. Аналогічну картину фіксує й пізніше опитування: лише 4,5 % педагогів системи інклюзивної освіти демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як 72,8 % – помірний, а 22,7 % – низький [1]. Ці дані свідчать про гострий дефіцит внутрішніх ресурсів у більшості освітян у кризових умовах.

Додаткову проблему становить недостатня обізнаність педагогів у питаннях психічного здоров'я – як власного, так і учнівського. Окремі дослідження вказують на те, що вчителі нерідко ототожнюють психічне здоров'я лише з емоційним станом, не завжди розрізняють тривожні й депресивні розлади та мають хибні уявлення, наприклад, про те, що депресія може минати сама по собі [8]. Брак знань у цій сфері ускладнює як самодопомогу педагогів, так і своєчасне виявлення психологічних труднощів у вихованців.

Діти з особливими освітніми потребами становлять особливо вразливу категорію щодо психотравматичного ризику. За результатами досліджень, вплив війни на таких дітей має довготривалі негативні наслідки: вони часто демонструють виражені симптоми ПТСР, домінування депресивних і тривожних станів, психосоматичні розлади, соціальну ізоляцію та втрату відчуття безпеки [4]. Поєднання воєнних травм із наявними порушеннями розвитку робить цих дітей надзвичайно чутливими до стресорів: навіть помірна зміна звичних умов може спровокувати загострення психічних розладів. Учні з інтелектуальними або сенсорними порушеннями можуть неадекватно реагувати на раптові звуки чи порушення усталеного розпорядку, що посилює тривогу та безпорадність. З огляду на це дослідники наголошують на необхідності негайних цілеспрямованих втручань після травматичного досвіду, а також активізації профілактичних і терапевтичних заходів, здатних мінімізувати ризик розвитку хронічного посттравматичного синдрому. Ключову роль у відновленні дитини відіграє соціальна підтримка з боку педагогів, психологів та батьків [10].

Дослідження демонструють, що в умовах хронічного військового напруження зростає емоційне виснаження педагогів, розвивається деперсоналізація та падає відчуття професійної

компетентності [2]. Це негативно відбивається на якості інклюзивного процесу та психологічному кліматі класу.

Численні дослідження підтверджують, що емоційний стан педагога істотно формує атмосферу в класі. Високий рівень стресу й вигорання призводять до погіршення міжособистісних стосунків, зниження якості підтримки учнів і створення негативного навчального середовища [11]. Нетерплячість, роздратування або емоційна відстороненість педагога ускладнюють надання своєчасної емоційної підтримки, що особливо критично для дітей з ООП, які потребують стабільного та передбачуваного середовища. Натомість стабільне психічне здоров'я педагога та сприятливий класний клімат стимулюють здоровий розвиток дитини. Підтримка благополуччя педагогів і позитивного шкільного клімату є необхідними умовами для задоволення навчальних і психологічних потреб учнів [11].

В інклюзивній та спеціальній освіті цей зв'язок виявляється ще виразніше. Педагог, який перебуває в ресурсному стані, краще розпізнає перші ознаки психологічного неблагополуччя в учнів, швидше реагує на них і здатен реалізовувати індивідуальний підхід. І навпаки – виснажений стресом фахівець може не помітити наростання тривоги в дитини з ООП або не матиме сил для організації необхідного супроводу. Зарубіжні дані також свідчать, що недостатня увага до ментального здоров'я вчителів призводить до посилення процесів уникнення виконання обов'язків, плинності кадрів і загального зниження ефективності освітнього процесу [6]. Тому підтримка психологічного благополуччя дорослих учасників освітнього процесу є не просто бажаною, а стратегічно необхідною складовою інклюзивної освіти.

Узагальнення розглянутих даних дає змогу сформулювати низку практичних орієнтирів. Систематичне підвищення обізнаності освітян та фахівців інклюзії з питань психічного здоров'я повинно стати обов'язковим компонентом фахової підготовки й підвищення кваліфікації. Учителі мають володіти знаннями про симптоми травми в дітей, а також методами самодопомоги та відновлення власного ресурсу. Зокрема, важливо цілеспрямовано розвивати емоційний інтелект педагогів – тренувати здатність розпізнавати й регулювати власні емоції та використовувати їх для підтримки учнів. Рекомендовано впроваджувати тренінги з емпатії, комунікативних навичок і технік саморегуляції (дихальні вправи, майндфулнес, релаксаційні практики).

Також заклади освіти мають створювати системи підтримки персоналу, що діють на випередження. Організація регулярних супервізій, психологічних консиліумів, взаємопідтримка та своєчасне надання консультацій допомагають зменшити індивідуальний стрес. Шкільні адміністрації відіграють ключову роль: формуючи організоване, підтримувальне й колегіальне середовище, вони знижують рівень стресу та покращують моральний стан співробітників. Позитивний шкільний клімат, який ґрунтується на доброзичливих взаєминах, відсутності дискримінації та безпечних умовах праці, є критично важливим для благополуччя як педагогів, так і учнів.

Окрім того, для дітей з ООП доцільно передбачити спеціалізовані ресурси підтримки, доступні безпосередньо в освітньому середовищі. Поряд із забезпеченням доступу до психолога, логопеда, корекційного педагога необхідно навчати педагогів і асистентів інклюзивних класів навичок кризової інтервенції: первинної психологічної допомоги під час стресу, технік деескалації тривоги, індивідуальних і групових релаксаційних практик.

Логіка підтримки вибудовується в чіткий ланцюжок: системна турбота про психологічне благополуччя освітян (через навчання, супровід, доступ до ресурсів) підвищує їхню стресостійкість і професійну мотивацію. У ресурсному стані педагог створює більш підтримувальне середовище, точніше розпізнає ознаки психологічних проблем у дітей та застосовує адекватні педагогічні стратегії, що у підсумку позитивно позначається на психічному здоров'ї учнів з ООП, які почуваються більш захищеними й зрозумілими. Саме такий синергетичний ефект описано в наукових джерелах, де наголошується, що сприяння благополуччю вчителів є необхідною умовою задоволення навчальних потреб учнів.

## Висновки

Проведений аналіз показує, що благополуччя освітян і фахівців інклюзії є критично важливим фактором у підтримці психічного здоров'я дітей з ООП. В умовах війни освітній процес з погляду освітян ускладнюється низкою екстремальних стресорів: невизначеністю робочого ритму, зростанням функціональних навантажень, емоційними викликами з боку травмованих учнів та їх батьків тощо. Водночас самі учні з ООП відчувають підвищений рівень тривоги, страх, втрату відчуття безпеки. У цих обставинах психологічне благополуччя дорослого постає ключовим ресурсом: лише стабільний, емоційно відрегульований педагог здатен створити безпечне середовище та надати належну підтримку вразливим дітям.

Соціально-педагогічні заходи мають інтегрувати розв'язання проблем ментального здоров'я як серед працівників освіти, так і серед учнів. Це передбачає впровадження систем розвитку психологічної стійкості педагогів (тренінги з емоційного інтелекту, групова терапія, супервізійні сесії) й адаптацію навчальних програм з урахуванням особливостей розвитку дітей з ООП. Політика підтримки освітян – зокрема надання їм часових ресурсів на відновлення та постійного психологічного супроводу – має розглядатися як невід'ємна складова стратегії інклюзивної освіти в умовах кризи.

Подальші перспективи досліджень включають вивчення довгострокових ефектів застосування таких підходів, розроблення валідних інструментів для діагностики благополуччя педагогів і психологічних потреб учнів в екстремальних умовах, а також порівняльні дослідження ефективності різних програм підтримки вчителів та інклюзивних фахівців. Міжнародні й міжрегіональні зіставлення дадуть змогу уніфікувати рекомендації для системи освіти та гарантувати комплексність підходу до збереження психічного здоров'я і дітей з ООП, і тих, хто їх навчає.

**Література:**

1. Вітюк Н. Р. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя педагогічних працівників системи інклюзивної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2025. № 3. С. 167–177. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.3.21.

2. Дрозд О. В., Кушнір Л. І. Професійне вигорання вчителів інклюзивної освіти: психодіагностика та напрями психологічної підтримки. *Теорія та історія соціології.* 2025. Вип. 1. С. 103–119. DOI: 10.32782/hbts.79.1.19.

3. Матвієнко О. В., Химич М. А. Благополуччя дітей та педагогів: дієві інструменти та практики психосоціальної підтримки. *Освітньо-науковий простір.* 2025. № 8(1). С. 147–156. DOI: 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.06.

4. Прохоренко Д. Дослідження психотравматичних наслідків у дітей з особливими освітніми потребами. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови.* 2024. № 1(24). С. 208–220. DOI: 10.33189/epsn.v1i24.249.

5. Ярмола Н. А. До питання захисту та підтримки ментального здоров'я осіб з особливими потребами в умовах воєнного стану. *Вісник НАПН України.* 2024. Т. 6, № 2. С. 57–72. DOI: 10.37472/v.naes.2024.6239.

6. Brunsting N. C., Cumming M. M., Garwood J. D., Urquiza N. Special education teachers' wellbeing and burnout. Handbook of Research on Special Education Teacher Preparation / eds. D. I. Brunner, E. Hetherington. 2nd ed. London : Routledge, 2023. P. 293–317. DOI: 10.4324/9781003297093-19.

7. Collie R. J., Shapka J. D., Perry N. E. School climate and social-emotional learning: predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology.* 2012. Vol. 104, no. 4. P. 1189–1204. DOI: 10.1037/a0029356.

8. Cunningham J. M., Suldo S. M. Accuracy of teachers in identifying elementary school students who report at-risk levels of anxiety and depression. *School Mental Health.* 2014. Vol. 6. P. 237–250. DOI: 10.1007/s12310-014-9125-9.

9. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology.* 2001. Vol. 86, no. 3. P. 499–512. DOI: 10.1037/0021-9010.86.3.499.

10. Dovhopola K. S., Nabochenko O. O., Kostenko T. M. Teachers assessment of the mental health of children with special educational needs during the war. *Wiadomosci Lekarskie.* 2024. Vol. 77, no. 6. P. 1217–1223. DOI: 10.36740/WLek202406116.

11. Gray C., Wilcox G., Nordstokke D. Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: a review. *Canadian Psychology*. 2017. Vol. 58, no. 3. P. 203–210. DOI: https://doi.org/10.1037/cap0000117 .

12. Sha Mo. Teacher well-being: a literature review. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media.* 2024. Vol. 54, no. 1. P. 326–337. DOI: 10.54254/2753-7048/54/20241620.

13. Velykodna M., Deputatov V., Horbachova O., Miroshnyk Z., Mishaka N. Providing inclusive primary school education for children with special educational needs in wartime Ukraine: challenges and current solutions. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*. 2023. Vol. 11, no. 2. P. 109–123. DOI: 10.6000/2292-2598.2023.11.02.5.

14. World Health Organization. Education: shared interests in well-being and development. Geneva : World Health Organization, 2011. URL: https://iris.who.int/handle/10665/44737.

15. World Health Organization. Achieving well-being: a global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach. Geneva : World Health Organization, 2023. URL: https://iris.who.int/handle/10665/376200.

Дата першого надходження статті до видання: 25.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.923:355.40
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-8

# РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ СМИСЛОВОЇ АВТОНОМНОСТІ

**Завгородня Олена Василівна,**
доктор психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
ORCID ID: 0000-0001-8786-8707

*Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглиблення теоретичних уявлень про закономірності розвитку здатності людини зберігати авторство власних смислів, критично переосмислювати зовнішні впливи та підтримувати цілісність системи особистісних смислів в умовах цифровізації комунікації, інформаційного перевантаження, когнітивної війни й інших сучасних інформаційно-психологічних загроз. Цю інтегральну психологічну здатність у статті визначено як смислову автономність.*

*Метою статті є теоретичне обґрунтування концепції смислової автономності, аналіз закономірностей її становлення, функціонування, стагнації та відновлення, а також визначення її місця у структурі особистісної зрілості. Дослідження виконано із застосуванням теоретичних методів аналізу, зокрема генетичного, порівняння, систематизації та концептуального моделювання.*

*Результати. Смислову автономність концептуалізовано як інтегральну динамічну здатність особистості самостійно формувати, критично переосмислювати, інтегрувати та підтримувати власну систему смислів, зберігаючи авторство смислотворення незалежно від зовнішніх інформаційних, соціокультурних і комунікативних впливів. Запропоновано авторську теоретичну модель розвитку та функціонування смислової автономності, відповідно до якої її становлення має нелінійний характер і відбувається через послідовність етапів: наслідування, запозичення та модифікації, критики й деконструкції, індивідуалізованої реконструкції та творення смислів. Функціонування смислової автономності розглянуто як результат узгодженої взаємодії когнітивного, рефлексивного, емоційного, ціннісного та наративного механізмів, а також описано основні тенденції її прояву. Проаналізовано чинники стагнації та деавтономізації смислотворення, серед яких когнітивне перевантаження, хронічний стрес, маніпулятивні наративи та інші інформаційно-психологічні впливи, що в умовах когнітивної війни можуть сприяти послабленню авторства смислотворення. Запропоновано двовимірну модель особистісної зрілості, яка розмежовує спосіб формування смислів (смислову автономність) та їхню ціннісно-смислову спрямованість. Обґрунтовано комплекс психологічних практик, спрямованих на підтримку й розвиток смислової автономності як ресурсу збереження суб'єктності, психологічної стійкості та опірності особистості маніпулятивним інформаційним впливам.*

***Ключові слова:*** *смислова автономність, деавтономізація смислотворення, маніпулятивні наративи, когнітивна війна, інформаційно-психологічні загрози, особистісна зрілість.*

***Zavhorodnia Olena. Development and Functioning of Meaning Autonomy***

*The relevance of the study is determined by the need to deepen the theoretical understanding of how individuals develop the capacity to maintain authorship of their own meanings, critically reinterpret external influences, and preserve the integrity of their system of personal meanings under conditions of digitalized communication, information overload, cognitive warfare, and other contemporary information-psychological threats. This integrative psychological capacity is conceptualized in the article as meaning autonomy.*

*The objective of the article is to provide a theoretical substantiation of the concept of meaning autonomy, to analyze the patterns of its development, functioning, stagnation, and recovery, and to determine its place in the structure of personal maturity. The study employs theoretical methods of analysis, synthesis, comparison, and systematization of scientific sources, as well as the genetic approach and conceptual modeling.*

*Meaning autonomy is conceptualized as an integrative, dynamic capacity of an individual to independently form, critically reinterpret, integrate, and maintain a personal system of meanings while preserving authorship of meaning-making regardless of external informational, sociocultural, and communicative influences. A theoretical*


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

*model of the development and functioning of meaning autonomy is proposed. According to this model, its development is non-linear and unfolds through a sequence of stages: imitation, borrowing and modification, criticism and deconstruction, and individualized reconstruction and meaning creation. The functioning of meaning autonomy is viewed as the result of the coordinated interaction of cognitive, reflective, emotional, value-based, and narrative mechanisms, and its major functional tendencies are described. The factors contributing to the stagnation and de-autonomization of meaning-making are analyzed, including information overload, chronic stress, manipulative narratives, and other information-psychological influences that may weaken authorship of meaning-making under conditions of cognitive warfare. A two-dimensional model of personal maturity is proposed, distinguishing between the mode of meaning formation (meaning autonomy) and its value orientation. A set of psychological practices aimed at supporting and developing meaning autonomy as a resource for preserving personal agency, psychological resilience, and resistance to manipulative information influences is substantiated.*

***Key words:*** *meaning autonomy, de-autonomization of meaning-making, manipulative narratives, cognitive warfare, information-psychological threats, personal maturity.*

## Вступ

В умовах цифровізації, технологій штучного інтелекту, інформаційного перевантаження, поширення маніпулятивних впливів особливої важливості набуває здатність людини бути автором власних смислів, критично переосмислювати зовнішні впливи та зберігати самостійність смислотворення. Актуальність цієї проблеми істотно посилюється в часи повномасштабної війни та когнітивного протиборства. Об'єктом інформаційно-психологічних впливів стають не лише окремі переконання людини, а й система її цінностей, способи інтерпретації реальності та здатність самостійно конструювати власні смисли. Для позначення цієї здатності у статті запропоновано поняття смислової автономності.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Теоретичне підґрунтя дослідження смислової автономності сформувалося на перетині психології смислу, теорій психологічної автономії та самодетермінації, суб'єктного і рефлексивного підходів, наративної психології, а також досліджень психологічної стійкості особистості в умовах інформаційних викликів. Ці напрями висвітлюють окремі аспекти смислотворення, однак проблема збереження авторства власних смислів як самостійного психологічного феномена досі не стала предметом спеціального теоретичного аналізу.

В екзистенційній психології [7; 9; 16], концепції когерентності А. Антоновського [10] та працях П. Вонга [19] смисл розглядається як фундаментальна умова психологічної стійкості й особистісного розвитку. Водночас проблема авторства смислотворення та механізмів його збереження не є предметом спеціального аналізу.

Важливими теоретичними передумовами є також теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [14], суб'єктний підхід і дослідження рефлексії та метакогнітивної регуляції. Вони пояснюють механізми автономного прийняття рішень і критичного осмислення досвіду, однак автономність смислотворення як окремий психологічний феномен практично не аналізується.

Наративний підхід [4; 6; 12; 17] розглядає особистісний наратив як механізм інтеграції досвіду та конструювання ідентичності. Водночас недостатньо з'ясовано, які психологічні механізми забезпечують авторство цієї життєвої історії в умовах інтенсивного зовнішнього наративного тиску.

Для цієї проблеми важливими є дослідження резильєнтності [11], когнітивної війни, дезінформації та цифрових маніпуляцій [13; 15; 20], а також праці українських психологів [2; 3; 4; 5; 8], що розкривають роль механізмів життєстійкості в умовах криз та невизначеності. Проте недостатньо з'ясовано, які психологічні механізми забезпечують збереження авторства смислотворення та протидію його деавтономізації.

Отже, у сучасній психології накопичено значний обсяг знань про когнітивне протистояння, особистісні смисли, автономію та резильєнтність. Водночас закономірності становлення смислової автономності, особливості її функціонування, механізми розвитку та деавтономі-

зації, а також її роль у структурі особистісної зрілості залишаються недостатньо з'ясованими. Саме ці питання визначають предмет і мету цього дослідження.

**Мета статті** полягає у здійсненні теоретичного аналізу проблеми смислової автономності особистості, виявленні закономірностей її становлення, функціонування, стагнації та відновлення, а також обґрунтуванні її ролі у структурі особистісної зрілості.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: здійснити аналіз смислової автономності як динамічної інтегральної здатності особи; визначити особливості її становлення та функціонування; проаналізувати чинники стагнації й деавтономізації смислотворення; обґрунтувати психологічні засоби підтримки та розвитку смислової автономності.

## Матеріали та метод

Матеріалами дослідження є напрацювання в галузі психології смислу, теорій психологічної автономії та самодетермінації, суб'єктного і рефлексивного підходів, наративної психології, а також у галузі психологічної стійкості особистості в умовах інформаційних викликів. У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, теоретичне моделювання на основі зазначених напрацювань. Зокрема, генетичний аналіз, провідний у цьому дослідженні, спрямований на виявлення закономірностей становлення смислової автономності людини, її функціонування, трансформації, стагнації та відновлення впродовж життя.

## Результати

На основі проведеного теоретичного аналізу смислову автономність можна визначити як динамічну інтегральну здатність особи самостійно формувати, критично переосмислювати, інтегрувати та підтримувати власну систему смислів, зберігаючи авторство смислотворення незалежно від зовнішніх інформаційних, соціальних і культурних впливів.

Смислова автономність формується в процесі взаємодії людини зі світом, у якому безпосередній життєвий досвід поєднується із символічними ресурсами культури. Її генеза полягає у переході від некритичного прийняття запропонованих соціокультурним простором смислових орієнтирів до їх самостійної оцінки, критичного перегляду, перетворення й творчої інтеграції у власну ціннісно-смислову систему.

У генезі смислової автономності умовно можна виокремити чотири основні етапи:

1. Наслідування – прийняття смислових орієнтирів, цінностей і норм, запропонованих найближчим соціокультурним середовищем, без їх істотного критичного переосмислення.

2. Запозичення та модифікація – вибіркове прийняття різних смислових систем і їх адаптація до власного досвіду; поява перших проявів авторського переосмислення.

3. Критика та деконструкція – перегляд прийнятих орієнтирів, оцінювання їх відповідності особистісному досвіду та відмова від тих, що втратили особистісне значення.

4. Індивідуалізована реконструкція та творення – інтеграція власного досвіду, рефлексії, цінностей і культурних впливів у цілісну систему смислів, відкриту до подальшого розвитку й діалогу.

Запропонована послідовність відображає типову логіку розвитку смислової автономності. Індивідуальні траєкторії можуть відрізнятися: окремі етапи частково накладаються, повторюються або по-різному проявляються в різних сферах життя.

Функціонування смислової автономності забезпечується узгодженою взаємодією її основних психологічних механізмів. До них належать: когнітивний – забезпечує критичний аналіз інформації, порівняння альтернативних інтерпретацій і подолання когнітивних спотворень; рефлексивний – дає змогу усвідомлювати джерела власних переконань, оцінювати їх і здійснювати критичний перегляд; емоційний – підтримує емоційну регуляцію, стійкість до невизначеності та опір афективним маніпуляціям; ціннісний – забезпечує формування й підтримання системи особистісних цінностей як внутрішнього критерію оцінювання подій і власних рішень; наративний – інтегрує життєвий досвід у цілісну історію життя, підтри-

муючи безперервність особистісної ідентичності. Узгоджена взаємодія цих механізмів забезпечує цілісність процесів смислотворення, збереження авторства власних смислів і стійкість особистості до маніпулятивних інформаційних впливів.

*Основні тенденції функціонування смислової автономності*. Смислова автономність не є однорідною та незмінною характеристикою особистості. Її прояви варіюють залежно від життєвого досвіду, сфери діяльності та соціокультурного контексту. Тому доцільно говорити не про типи, а про тенденції функціонування, які можуть поєднуватися й змінюватися протягом життя.

Виокремлено чотири основні тенденції.

1. Емоційно-хаотична – смислотворення визначається переважно ситуативними емоціями та афективними реакціями; система смислів є нестійкою й малоузгодженою.

2. Адаптаційно-обмежена – домінує орієнтація на соціальні норми, авторитети та готові інтерпретації, що забезпечує адаптацію, але обмежує авторство смислотворення.

3. Пошуково-рефлексивна – характеризується критичним осмисленням власних переконань, аналізом альтернативних систем цінностей і формуванням авторської смислової позиції.

4. Пострефлексивна творча – відображає найвищий рівень смислової автономності, за якого особистість творчо конструює нові смисли, інтегрує суперечності, зберігаючи відкритість до нового досвіду та діалогу.

Тенденції функціонування смислової автономності відображають різні способи організації смислотворення, які можуть змінюватися залежно від життєвого досвіду та соціокультурних умов.

*Нелінійність розвитку смислової автономності.* Розвиток смислової автономності є нелінійним процесом, динаміка якого визначається взаємодією індивідуальних психологічних ресурсів, життєвого досвіду та соціокультурних умов. Поряд із поступальним розвитком можливі періоди стагнації, тимчасового послаблення автономності та її подальшого відновлення. Смислова автономність формується нерівномірно в різних сферах життя. Особистість може виявляти високий рівень авторства смислотворення в одних сферах і водночас значною мірою спиратися на зовнішні смислові орієнтири в інших.

Особливої актуальності нелінійність розвитку набуває в умовах війни, тривалого стресу, інформаційного перевантаження та маніпулятивних впливів, коли можуть тимчасово звужуватися рефлексивні можливості й посилюватися орієнтація на готові інтерпретації. Проте такі зміни не є незворотними: рефлексивне переосмислення та інтеграція пережитого досвіду створюють умови для відновлення й подальшого розвитку смислової автономності.

*Чинники стагнації та деавтономізації смислотворення.* Розвиток смислової автономності не є незворотним процесом. За певних внутрішніх і зовнішніх умов можливі її стагнація або деавтономізація – послаблення самостійності смислотворення, за якого особистість дедалі більше спирається на готові інтерпретації, зовнішні смислові схеми та нав’язані способи осмислення реальності. Це проявляється у звуженні рефлексивних можливостей, зниженні критичності мислення та посиленні залежності від зовнішніх джерел смислів.

До основних чинників деавтономізації належать когнітивне перевантаження та інформаційний шум, що виснажують ресурси уваги й критичного аналізу; хронічний стрес і емоційне виснаження, які підсилюють потребу в простих поясненнях; маніпулятивні афективно насичені наративи, що апелюють до страху, гніву й нав’язують готові інтерпретації; екзистенційний конформізм, який виявляється у відмові від особистої відповідальності за власні смисли та некритичному прийнятті зовнішніх суджень.

Таким чином, деавтономізація є наслідком збою роботи когнітивного, рефлексивного, емоційного, ціннісного або наративного механізмів, порушенням їх узгодженої взаємодії. Водночас деавтономізація не є незворотним станом і може бути подолана.

В умовах повномасштабної війни та когнітивного протиборства деавтономізація може бути не лише побічним наслідком тривалого стресу, а й результатом цілеспрямованих інформаційно-психологічних впливів. Об'єктом такого впливу стають не лише окремі переконання людини, а й психологічні механізми, що забезпечують її здатність бути автором власних смислів. Основними цілями таких впливів є активізація емоційно-хаотичних реакцій і нав'язування деструктивних смислових фреймів, що посилюють переживання безпорадності, втрати контролю та знижують здатність до самостійного осмислення подій.

З огляду на запропоновану концепцію смислової автономності, такі впливи можуть вибірково уражати когнітивний, рефлексивний, емоційний, ціннісний або наративний механізми, хоча в реальних умовах такі впливи зазвичай поєднуються та взаємно підсилюють один одного.

Ураження когнітивного механізму: інформаційне перевантаження та параліч аналізу. Здійснюється через створення надлишкового інформаційного потоку, поширення суперечливих повідомлень, фейків і взаємовиключних інтерпретацій («не все так однозначно»). Це виснажує ресурси уваги, ускладнює критичний аналіз і перевірку інформації, сприяє когнітивним спрощенням та підсилює схильність спиратися на готові інтерпретації.

Ураження рефлексивного механізму: пригнічення метакогнітивного контролю. Реалізується шляхом нав'язування постійного темпу реагування, вимоги негайних оцінок і спонукання до імпульсивного поширення інформації. Перебування у стані безперервної реактивності звужує можливості рефлексії, позбавляє людини «рефлексивної паузи» та знижує здатність критично оцінювати власні переконання й джерела їх формування.

Ураження емоційного механізму: афективна дестабілізація. Здійснюється через цілеспрямоване посилення переживань тривоги, страху, провини, люті та інших інтенсивних емоційних станів. Афективно насичені наративи можуть домінувати над раціональним осмисленням подій, спричиняти емоційне виснаження та підвищувати сприйнятливість до спрощених і маніпулятивних інтерпретацій.

Ураження ціннісного механізму: деструкція ціннісних орієнтирів. Реалізується через релятивізацію моральних норм, підміну цінностей, нав'язування цинізму, виправдання насильства або знецінення людської гідності. Наслідком стає ослаблення внутрішніх критеріїв оцінювання подій і власних рішень, що полегшує прийняття нав'язаних смислів.

Ураження наративного механізму: руйнування цілісності досвіду та життєвої історії. Здійснюється через нав'язування деструктивних смислових фреймів («нас зрадили», «ми нічого не вирішуємо» тощо), які руйнують переживання безперервності особистісного й колективного досвіду, послаблюють відчуття суб'єктності та заміщують авторський життєвий наратив нав'язаними сценаріями безпорадності й втрати контролю.

Попри відмінність безпосередніх психологічних мішеней, усі описані інформаційно-психологічні впливи мають спільний результат – послаблення здатності особистості самостійно аналізувати, переосмислювати та інтегрувати власний досвід. Унаслідок цього порушується узгоджена взаємодія когнітивного, рефлексивного, емоційного, ціннісного та наративного механізмів, що зрештою може призводити до деавтономізації смислотворення – втрати здатності людини бути автором власних смислів.

Таким чином, в умовах когнітивної війни інформаційно-психологічні впливи можуть бути спрямовані на послаблення смислової автономності як інтегральної психологічної здатності людини. Це дає підстави розглядати її розвиток і підтримку як один із важливих напрямів зміцнення психологічної стійкості та ментальної безпеки особистості.

*Смислова автономність у структурі особистісної зрілості.* Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати смислову автономність як одну з ключових передумов особистісної зрілості, проте не ототожнювати ці феномени. Високий рівень смислової автономності є необхідною, але недостатньою умовою особистісної зрілості. Самостійно сформована

система смислів може мати як гуманістичну, так і егоцентричну чи деструктивну спрямованість. Водночас засвоєння гуманістичних цінностей без їх особистісного переосмислення ще не свідчить про справжнє авторство смислотворення.

У зв'язку з цим запропоновано двовимірну модель особистісної зрілості, що поєднує два відносно самостійні виміри: смислову автономність, яка відображає ступінь авторства у формуванні системи смислів, і ціннісно-смислову спрямованість, яка характеризує їх зміст – від егоцентричних до гуманістичних цінностей.

Особистісна зрілість постає як результат сформованості цих двох вимірів: вона передбачає не лише авторське смислотворення, а й гуманістичну спрямованість, етичну відповідальність, відкритість до діалогу та визнання цінності Іншого. Запропонована двовимірна модель узгоджується з раціогуманістичним підходом Г. О. Балла [1]. У межах розроблюваної концепції становлення смислової автономності спирається на достатній рівень раціональності, оскільки авторське смислотворення неможливе без рефлексії, критичного осмислення досвіду та свідомого ціннісного вибору. Водночас особистісна зрілість передбачає поєднання раціонального способу конструювання смислів із їх гуманістичною спрямованістю. Запропонована модель дає змогу аналізувати не лише зміст особистісних смислів, а й психологічний спосіб їх формування, що відкриває додаткові можливості для дослідження особистісної зрілості в умовах криз та невизначеності.

*Практики підтримки та розвитку смислової автономності.* Оскільки смислова автономність забезпечується взаємодією когнітивного, рефлексивного, емоційного, ціннісного й наративного механізмів, її розвиток також потребує комплексного психологічного супроводу. Запропоновані практики спрямовані на підтримку цілісної системи смислотворення, актуалізуючи різні механізми смислової автономності залежно від психологічної ситуації та потреб особистості. Кожна з наведених практик активізує різні психологічні механізми смислової автономності, тому найбільшу ефективність вони демонструють у взаємодоповнювальному застосуванні.

До основних психологічних практик належать: рефлексивне дистанціювання, що підтримує рефлексивний механізм і сприяє переходу від безпосередньої емоційної реакції до усвідомленого аналізу; метакогнітивна усвідомленість, яка активізує когнітивний і рефлексивний механізми, допомагаючи виявляти власні когнітивні упередження та автоматизовані способи інтерпретації; робота з особистісними цінностями, спрямована на зміцнення ціннісного механізму, узгодження життєвих смислів і відновлення часової перспективи; наративна реконструкція досвіду, що підтримує наративний механізм, забезпечуючи цілісність життєвої історії та переживання авторства власного «Я»; інформаційно-смислова гігієна, яка зміцнює когнітивний та емоційний механізми через свідоме регулювання інформаційного навантаження, критичний добір джерел інформації та зниження впливу маніпулятивних повідомлень. Важливим ресурсом розвитку смислової автономності є також участь у відкритому діалозі, професійних, освітніх і громадських спільнотах, які розширюють інтерпретаційні перспективи без втрати авторства смислотворення. Таким чином, підтримка смислової автономності передбачає розвиток інтегральної системи психологічної саморегуляції, що забезпечує самостійне осмислення, переосмислення й інтеграцію досвіду відповідно до власних цінностей і життєвої позиції та підвищує опірність до маніпулятивних інформаційних впливів.

*Обговорення результатів.* Здійснений теоретичний аналіз дає підстави розглядати смислову автономність як самостійний психологічний конструкт, що доповнює сучасні уявлення про смислотворення, психологічну автономію, суб'єктність і особистісну зрілість. Запропонована концепція не заперечує наявних підходів, а пропонує новий ракурс їх осмислення, розглядаючи проблему самостійності творення смислів як спільний теоретичний фокус вище згаданих досліджень. У такому розумінні вона не лише інтегрує здобутки зазначених напрямів, а й окреслює спільне поле для подальших досліджень.

Запропонована концепція дозволяє переосмислити проблему автономії як проблему авторства смислотворення, що зміщує акцент із поведінкової самостійності на механізми психологічного конструювання смислів. Особливого значення таке бачення набуває в умовах когнітивного протиборства, коли саме таке авторство стає мішенню інформаційно-психологічних впливів.

*Процесуальний характер смислової автономності.* На відміну від підходів, у яких автономія переважно розглядається як відносно стійка характеристика особистості [14], запропонована концепція трактує смислову автономність як динамічний процес. Її розвиток відбувається через послідовність переходів від засвоєння готових смислів до їх авторського творення та супроводжується нелінійною динамікою, що допускає стагнацію, тимчасову деавтономізацію й подальше відновлення. Таке бачення узгоджується із сучасними уявленнями про процесуальний характер смислотворення [19], наративне конструювання особистості [17], психологічну стійкість [11] та посттравматичне зростання [18]. Представлений підхід дає змогу пояснити, чому смислова автономність може не лише поступово розвиватися, а й тимчасово послаблюватися або відновлюватися під впливом життєвих криз і соціокультурних умов.

*Смислова автономність і особистісна зрілість.* Запропонована двовимірна модель дозволяє розмежувати спосіб формування смислів і їхній зміст. Таке розмежування дає змогу уникнути ототожнення самостійності смислотворення з особистісною зрілістю та пояснює, чому автономно сформовані смисли можуть мати різну ціннісну спрямованість. Смислова автономність характеризує ступінь самостійності, тоді як ціннісно-смислова спрямованість визначає гуманістичний або егоцентричний характер сформованої системи смислів. Це дає змогу пояснити, чому самостійність смислотворення сама по собі ще не гарантує особистісної зрілості. Водночас концепція узгоджується з раціогуманістичним підходом [1], оскільки становлення смислової автономності передбачає достатній рівень раціональності, а зрілість – поєднання раціонального осмислення з гуманістичною ціннісною спрямованістю.

*Смислова автономність як чинник психологічної стійкості.* Наше теоретичне обґрунтування дає підстави розглядати смислову автономність як один із базових психологічних механізмів ментальної стійкості, що забезпечує здатність людини зберігати авторство власних смислів, критично переосмислювати зовнішні впливи та підтримувати внутрішню цілісність в умовах когнітивного протистояння. У сучасних дослідженнях психологічної стійкості [11], когнітивної війни [13] та протидії дезінформації [3; 15] основна увага приділяється розвитку резильєнтності, медіаграмотності, критичного мислення та навичок верифікації інформації. Не заперечуючи важливості цих підходів, вважаємо, що вони потребують доповнення аналізом смислової автономності як інтегрального психологічного механізму, що поєднує когнітивні, рефлексивні, ціннісні та наративні процеси, забезпечуючи самостійність смислотворення особистості та підтримуючи її опірність до маніпулятивних інформаційних впливів.

*Обмеження й перспективи дослідження.* Запропонована концепція має теоретичний характер і потребує подальшої операціоналізації й емпіричної перевірки. Перспективними напрямами є розроблення психодіагностичних засобів оцінювання смислової автономності, вивчення її зв'язків із психологічною стійкістю, толерантністю до невизначеності, рефлексією та особистісною зрілістю, а також дослідження можливостей її цілеспрямованого розвитку в умовах інформаційних загроз.

## Висновки

У статті теоретично обґрунтовано поняття смислової автономності як інтегральної динамічної здатності особи самостійно формувати, критично переосмислювати, інтегрувати й підтримувати власну систему смислів, зберігаючи авторство смислотворення незалежно від зовнішніх інформаційних і соціокультурних впливів.

Показано, що розвиток смислової автономності має нелінійний характер і відбувається через послідовність переходів від засвоєння готових смислів до їх авторського творення.

Її функціонування забезпечується узгодженою взаємодією когнітивного, рефлексивного, емоційного, ціннісного та наративного механізмів, тоді як порушення їхньої взаємодії під впливом хронічного стресу, інформаційного перевантаження й маніпулятивних інформаційно-психологічних впливів може призводити до стагнації та деавтономізації смислотворення.

Обґрунтовано, що смислова автономність є важливою передумовою особистісної зрілості, проте не є тотожною їй. Запропоновано двовимірну модель особистісної зрілості, яка розмежовує спосіб формування особистісних смислів (ступінь автономності) та їхню ціннісно-смислову спрямованість.

Теоретичне значення дослідження полягає в розробленні концепції смислової автономності як інтегративної теоретичної рамки, що поєднує дослідження смислотворення, психологічної автономії, рефлексії, наративної ідентичності та психологічної стійкості. Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні психологічних засобів підтримки й розвитку смислової автономності.

**Література:**

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) : вид. друге, доповн. Житомир : ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008. 232 с.

2. Горностай П. П. Психологія колективних травм : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

3. Найдьонова Л. А. Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2024. Т. 6, № 1. С. 1–10. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138

4. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України : монографія / Н. В. Чепелєва, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелєвої. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. 207 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/743074/

5. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

6. Траверсе Т. М., Чабан І. А. Поняття наративу та наративної компетентності: теоретико-методологічний аналіз. *Psychological Journal.* 2026. Vol. 12, Issue 4. P. 15–24. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.2

7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

8. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності: монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 201 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742710

9. Ялом І. Екзистенційна психотерапія / пер. з англ. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2026. 656 с.

10. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco : Jossey-Bass, 1987. 211 p.

11. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist.* 2004. Vol. 59(1). P. 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

12. Bruner J. The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*. 1991. Vol. 18, No. 1. P. 1–21. DOI: https://doi.org/10.1086/448619

13. Claverie B., du Cluzel F. “Cognitive Warfare”: The advent of the concept of “cognitics” in the field of warfare. Cognitive Warfare: The Future of Cognitive Dominance. NATO Science and Technology Organization, 2022. P. 2-1–2-7.

14. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p. DOI: https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

15. Lewandowsky S., van der Linden S. Countering misinformation and fake news through inoculation and prebunking. *European Review of Social Psychology,* 2021. 32(2), 348–384. https://doi.org/10.1080/10463283.2021.1876983

16. May R. Discovery of Being: Writings in Existential Psychology. New York : W. W. Norton & Company, 1983. 192 p.

17. McAdams D. P. The psychology of life stories. *Review of General Psychology.* 2001. Vol. 5, No. 2. P. 100–122. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100

18. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

19. Wong P. T. P. The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications. 2nd ed. New York : Routledge, 2012. 728 p.

20. Zuboff S. The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power. New York : PublicAffairs, 2019. 704 p.

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.922.2
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-9

# АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «АСЕРТИВНІСТЬ» У КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СУБ'ЄКТНОСТІ

**Зінченко Олександр Володимирович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка;
провідний науковий співробітник лабораторії кіберпсихології
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
ORCID ID: 0000-0003-4625-7533

**Лісова Наталія Анатоліївна,**
викладач кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0000-3727-6500

*Метою статті є теоретичний аналіз поняття «асертивність» у контексті концепції суб'єктності. Пропоноване дослідження засноване на використанні низки теоретичних методів. Загальним стратегічним шляхом наукової розвідки є системний аналіз наукових джерел з проблеми асертивності й суб'єктності. Важливим методами є узагальнення й абстрагування, що дозволяють прийти до цілісних теоретичних висновків на основі вивчення теоретичного масиву даних. Наступним кроком є використання моделювання, що дозволяє встановити зв'язки між досліджуваними феноменами. Коротко проаналізовано підходи до розуміння асертивності у психологічній науці. У цілому асертивність розуміють як здатність здійснювати комунікацію, реалізовувати сміливість і впевненість у захисті власної позиції. Визначено основні критерії цього явища: чесний прояв емоцій, відвертість, відсутність страху відмови, здатність до аргументованої дискусії, повага до соціального оточення. Проаналізовано поняття «суб'єкт», що характеризує людину здатну до активного пізнання реальності. Як наслідок, суб'єктність пояснюється як характеристика і здатність до активного впливу на дійсність у контексті перетворень світогляду й ментальних моделей особистості. Теоретичний аналіз понять дає нам можливість знайти спільні елементи досліджуваних явищ: самостійність, незалежність, відповідальність, психологічна зрілість і вольові якості. Висловлюється думка про те, що суб'єктність – це цілісна характеристика оптимальної, усвідомленої активності особистості, тоді як асертивність є її безпосереднім інструментальним виявом у контексті емоцій та комунікації. Потребує подальшої перевірки гіпотеза про те, що асертивність і суб'єктність перебувають у прямій статистичній взаємозалежності як частина і ціле. Зроблено висновок, що ці феномени можуть слугувати метричними індикаторами психологічної зрілості особистості. Подальші перспективи дослідження проблематики вбачаємо в розробці й апробації валідного діагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення суб'єктності й асертивності.*

***Ключові слова:*** *суб'єктність, асертивність, самостійність, незалежність, відповідальність, психологічна зрілість.*

***Zinchenko Oleksandr, Lisova Nataliia. An analysis of the concept of «assertiveness» in the context of studying the phenomenon of agency***

*The purpose of this article is to conduct a theoretical analysis of the concept of «assertiveness» in the context of the concept of subjectivity. This study is based on the use of a number of theoretical methods. The general strategic approach to this research is a systematic analysis of scientific sources on the issues of assertiveness and agency. Key methods include generalization and abstraction, which allow for the derivation of comprehensive theoretical conclusions based on the analysis of a set of theoretical data. The next step involves the use of modeling, which enables the identification of relationships between the phenomena under study. Approaches to understanding assertiveness in psychological science are briefly analyzed. In general, assertiveness is understood as the ability to*

© Зінченко О. В., Лісова Н. А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*communicate and to demonstrate courage and confidence in defending one's own position. The main criteria for this phenomenon have been identified: the honest expression of emotions, frankness, the absence of fear of rejection, the ability to engage in reasoned discussion, and respect for one's social environment. The concept of "agent," which characterizes a person capable of actively perceiving reality, has been analyzed. Consequently, agency is explained as a characteristic and the ability to actively influence reality in the context of transformations in worldview and an individual's mental models. A theoretical analysis of these concepts allows us to identify common elements among the phenomena under study: autonomy, independence, responsibility, psychological maturity, and volitional qualities. We propose the view that agency acts as a holistic characteristic of optimal, conscious personal activity, whereas assertiveness is its direct instrumental manifestation in the context of emotions and communication. The hypothesis that assertiveness and subjectivity are directly statistically interdependent as part and whole requires further testing. It is concluded that these phenomena can serve as metric indicators of an individual's psychological maturity. We see further prospects for research on this topic in the development and validation of a reliable diagnostic instrument aimed at studying agency and assertiveness.*

***Key words:*** *agency, assertiveness, self-reliance, independence, responsibility, psychological maturity.*

## Вступ

Трансформація суспільних орієнтирів і цінностей визначає зміну векторів наукового пошуку. Особливо це стосується психологічної науки, що суттєво залежить від специфіки соціальних тенденцій. Так, відхід від тоталітарної, авторитарної суспільної системи й розвиток країни відповідно до демократичних цінностей визначають підвищення значущості ідеалів гуманізму. З огляду на це поступове зростання поваги до особистості, її прав і свобод стає обов'язковим аспектом гуманістичної трансформації соціуму. У цьому контексті стрімко актуалізується вивчення психологічної проблематики, що раніше розглядалася мінімально або взагалі ігнорувалася. Зокрема, мова йде про феномен асертивності, що передбачає захист власних психологічних кордонів без агресивності й зі збереженням поваги до соціального оточення.

Наукові дослідження явища асертивності починаються з середини минулого століття. Зокрема, одним з перших це поняття почав використовувати А. Солтер, описуючи форми соціально конструктивної й незалежної поведінки [12]. Ці ідеї розвиває учень А. Солтера – Дж. Вольпе, який розглядав асертивність як здатність до відкритого відображення внутрішніх емоційних станів [16]. У цьому контексті, С. Стайн пояснював означений феномен як обов'язковий компонент емоційного інтелекту, що дозволяє людині чітко розуміти й контролювати переживання [14]. Дж. Твендж визначає асертивність як характеристику особистості, що передбачає відкриту й цілісну поведінку, конструктивну комунікацію, сміливість і впевненість у захисті власної позиції, чітке усвідомлення інтересів соціального оточення [15]. М. Сміт говорить про це психічне явище як вияв незалежності, ефективної саморегуляції й відповідальності [13].

Звісно цей аналіз закордонних джерел є дуже поверховим, але навіть такий огляд дає можливість стверджувати, що асертивність є популярним об'єктом психологічних досліджень у західних країнах вже тривалий час. Водночас у вітчизняних наукових розвідках, цей феномен почав розглядатися порівняно недавно – з початку Незалежності України. Проте сформований інформаційний масив з цього питання заслуговує на окрему увагу.

Т. Ткачук на основі, системного аналізу теоретичних джерел характеризують асертивність як якість особистості, що включає цілеспрямованість, активність, впевненість, відкритість, енергійність [7]. Л. Ніколаєв і О. Войтенко дотримуються класичних поглядів на асертивність, розглядаючи цю здатність як важливий особистісний ресурс, що забезпечує гармонійний емоційний баланс, оптимізацію соціальної комунікації, позитивний розвиток самооцінки, конструктивне розв'язання конфліктних ситуацій, загальну ефективність діяльності [4]. Особливо актуальною ця якість є в умовах перманентної соціальної нестабільності. Д. Шульга за результатами системного теоретичного аналізу виокремлює такі критерії асертивності: чесний прояв емоцій, відвертість у формулюванні власних бажань, відсутність страху відмови, здатність до аргументованої дискусії, наполегливий захист власної позиції, можливість ска-

зати «ні» у неприємних ситуаціях, повага до соціального оточення, самостійність, рішучість, ефективне цілепокладання [11]. Є. Сколота вказує на суттєве значення асертивної поведінки для фахового розвитку в цілому і професіоналізації майбутніх психологів, зокрема [5].

Значна кількість досліджень асертивності й асертивної поведінки у психології свідчить про суттєві успіхи у вивченні цієї проблеми. Зокрема, з'ясовано структурні компоненти, професійну й вікову специфіку феномена. Проте залишаються нез'ясовані аспекти цього питання, що, зокрема, стосуються пошуку місця асертивності у загальній структурі суб'єктності як одного з базових конструктів сучасної психологічної науки. Побудова відповідних теоретичних моделей дозволить заповнити «білі плями» у вивченні особистості. Ці теоретичні конструкції, своєю чергою, можуть стати основою для планування цілісних емпіричних досліджень асертивності й подальшої розробки ефективних формувальних програм.

Відповідно до зазначених теоретичних аспектів **метою статті** є теоретичний аналіз поняття «асертивність» у контексті концепції суб'єктності.

## Матеріал та метод

Загальним стратегічним шляхом наукової розвідки є системний аналіз наукових джерел з проблеми асертивності й суб'єктності. Важливими методами є узагальнення й абстрагування, що дозволяє прийти до цілісних теоретичних висновків на основі аналізу теоретичного масиву даних. Наступним кроком є використання моделювання, що дозволяє встановити зв'язки між асертивністю й суб'єктністю.

## Результати

Вивчення феномена суб'єктності є перспективним напрямом психології, оскільки дозволяє визначити стратегії й тактики оптимізації психічного розвитку й соціалізації особистості. У своєму дослідженні ми, перш за все, орієнтуємося на наукові результати колективу науковців під керівництвом М. Смульсон, що відображають сутність феноменів «суб'єкт» і «суб'єктність». Так, науковці пояснюють поняття «суб'єкт» як людину здатну до активного пізнання реальності. Як наслідок, суб'єктність пояснюється як характеристика і здатність до активного впливу на дійсність у контексті перетворень світогляду й ментальних моделей особистості. Таким чином, суб'єктність описується як ознака особистісної зрілості, що відповідає таким критеріям: самостійність, унікальність, самодостатність, готовність до відповідальності, здатність йти на ризик [6]. У контексті означеного теоретичного підходу, суб'єктна активність як мотиваційно й когнітивно обґрунтовану діяльність, що реалізується відповідно до важливих і самостійно визначених цілей, інтересів, прагнень [6]. Важливим для нашого дослідження є думки С. Кузікової, що розглядає суб'єктність через призму прагнення до саморозвитку [3]. О. Штепа визначає такі критерії суб'єктної активності як наявність переконань, сукупність стійких цілей, життєві компетенції, стійкість і резильєнтність [10].

На основі розглянутої наукової інформації про феномени суб'єктності й асертивності у психологічній науці, ми будемо рухатися до досягнення мети нашої публікації. У цілому, якщо максимально спростити результати аналізу, то ми говоримо, що суб'єктність – це здатність ефективно й оптимально діяти, а асертивність – це властивість, що забезпечує можливість оптимально відображати емоції й спілкуватися з оточенням, зберігаючи цілісність власного «Я». Отже, обидва поняття мають різні родові характеристики – «властивість» і «здатність». Теоретичний аналіз понять дає нам можливість знайти спільні елементи досліджуваних феноменів, що слід схарактеризувати детальніше.

1. *Самостійність* – важлива характеристика усвідомленого суб'єкта діяльності. Як зазначає, Ю. Бакка, ця риса відображає здатність до регуляції діяльності й автономної поведінки [1]. Означена якість безпосередньо пов'язана з опановуванням людиною вищими формами пізнання об'єктивної дійсності – теоретичним й абстрактним, а також з процесами саморегуляцією психічної сфери. У контексті асертивності, ми говоримо про автономне управління емоційними й комунікативними реакціями, а у межах суб'єктності – про комп-

лексну, інтегральну характеристику внутрішньої реальності людини, що забезпечує оптимальне здійснення активності.

2. *Незалежність* – не зважаючи на близькість цього поняття до терміну «самостійність», ці феномени мають чітку диференціацію. Якщо у випадку вивчення самостійності, акцентуємо на автономній регуляції, то у контексті розгляду суб'єктності – на збереженні власного життєвого простору. О. Главінська і Л. Новік характеризують незалежність особистості через процес збереження психологічних кордонів як відображення орієнтації на суб'єктивну ціннісну парадигму [2]. Таким чином, трактуємо незалежність як рису, що визначає фіксацію на суб'єктивних цінностях і переконаннях, визначаючи мотивацію діяльності. У випадку асертивності, ця характеристика виявляється через емоційне відображення значущості внутрішніх конструктів у спілкуванні й емоційному реагуванні. Суб'єктність передбачає більш комплексний вияв незалежності через емоційний, комунікативний, когнітивний, мотиваційний компонент.

3. *Відповідальність* – це складне системне, психічне утворення, що можна розглядати як рису і властивість особистості. Попри велику кількість різноманітних підходів до вивчення цього поняття, загалом цей феномен можна схарактеризувати як здатність особистості діяти відповідно до визначених соціальних норм і почуття обов'язку [9]. Відповідальність у межах реалізації асертивної поведінки проявляється через стійку повагу до соціального оточення. Ця риса спрацьовує як механізм, що блокує агресивність поведінки і заподіяння шкоди оточенню. Водночас відповідальність суб'єкта діяльності відображає комплексну можливість реалізовувати свої цілі у контексті різних галузей і сфер соціуму.

4. *Психологічна зрілість* – поняття, що активно використовується при описі обох досліджуваних феноменів. На думку В. Фефелової й Т. Тимошенко, психологічна зрілість – це системний психічний конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні компоненти психіки й свідчить про ментальне здоров'я, когнітивний розвиток, соціальну адекватність, етичну обґрунтованість дій людини [8]. Зрілість обов'язково передбачає психологічну гнучкість і відкритість до нового досвіду. Особистісна зрілість містить у своїй структурі такі складники: любов до себе, оптимальна емоційність, інтелектуальність, автономія, розвинена самооцінка, позитивна соціальність, стабільні моральні орієнтири. У цьому контексті, асертивність і суб'єктність тісно пов'язані з особистісною зрілістю. На нашу думку, слід розглядати означений феномен як властивість і стан, що визначає ефективність соціалізації й властивий далеко не кожній людині. Таким чином постає питання про способи з'ясування наявності особистісної, психологічної зрілості, що має розв'язуватися через створення якісного, апробованого психодіагностичного інструментарію. У цьому контексті конструкти асертивності й суб'єктності можуть слугувати одним з інтегральних, теоретично обґрунтованих діагностичних індикаторів зрілості.

5. *Вольові якості* – збірне поняття, що включає цілий спектр характеристик вольової сфери. Теоретичний аналіз продемонстрував, що рішучість, цілеспрямованість, сміливість, енергійність, принциповість стосуються як явища асертивності, так і суб'єктності. Загалом ці психічні властивості об'єднані здатністю до психічної регуляції й спрямованістю на подолання труднощів. Так асертивна особистість долає проблеми міжособистісної комунікації й емоційні бар'єри суб'єктивної реальності. Суб'єктність відображає цілеспрямовані дії у різних сферах, що фіксуються на досягненні бажаних результатів і демонструють зміст ментальних моделей людини. У цьому контексті також мова йде про подолання низки зовнішніх і внутрішніх труднощів, що передбачає актуалізацію вольових якостей. Іншими словами: без зусиль неможливо досягнути бажаного результату.

Отже, проведений теоретичний аналіз дає підстави говорити про деяку структурну схожість феноменів асертивності й суб'єктності. Водночас ми не розглядаємо ці наукові поняття як синонімічні. У цьому контексті пропонуємо характеризувати суб'єктність як комплексну

характеристику особистості, що передбачає залучення різних форм психічного реагування. Одним з ключових складників цієї властивості є когнітивні процеси й світоглядні позиції, що забезпечують продуктивне осмислення реакції як фундамент здійснення оптимальної діяльності. Водночас здатність до асертивної поведінки знаходиться у площині емоцій і комунікації. Тому доцільно розглядати асертивність як здатність, аспект або елемент (залежно від сутності й типу теоретичної моделі), що свідчить про розвиток суб'єктності. Ми припускаємо, що асертивність і суб'єктність статистично перебувають у прямій кореляційній залежності, а на рівня логічної структури як частина і ціле. Важливо говорити про організацію майбутніх емпіричних досліджень, що передбачає розробку методів психодіагностики. З огляду на це важливо говорити про соціальну зрілість, оскільки компоненти суб'єктності можуть виступати як метричні критерії вияву досліджуваних психічних явищ.

**Висновки**

У результаті теоретичного аналізу проблеми, асертивність розглядається як здатність до конструктивного захисту власних кордонів зі збереженням поваги до оточення, тоді як суб'єктність визначається як активна готовність людини до усвідомленої трансформації дійсності. Виявлено спільні структурні компоненти цих психічних феноменів, серед яких провідне місце посідають самостійність, незалежність, відповідальність, вольові якості та загальна психологічна зрілість. Можна висловити думку про те, що суб'єктність – це цілісна характеристика оптимальної, усвідомленої активності особистості, тоді як асертивність – риса, що є безпосереднім інструментальним виявом у контексті емоцій та комунікації. Потребує подальшої перевірки гіпотеза про те, що асертивність і суб'єктність перебувають у прямій статистичній взаємозалежності як частина і ціле. Ці феномени можуть слугувати метричними індикаторами психологічної зрілості особистості. Подальші перспективи дослідження проблематики вбачаємо в розробці й апробації валідного діагностичного інструментарію, спрямованого на вивчення суб'єктності й асертивності.

**Література:**

1. Бакка Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми становлення самостійності особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 11. С. 10–15. https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.2

2. Главінська О. Д., Новік Л. О. Особистісна суверенність як основа самореалізації особистості. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути* : тези доповідей І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 6–7 лютого 2020 р. Дніпро, 2020. Т. 1. С. 281–284.

3. Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: потенціал суб'єктності як модус самозмінювання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки : збірник наукових праць*. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Том 1. Вип. 1. С. 53–58. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%281%29__11

4. Ніколаєв Л. О., Войтенко О. В. Асертивність як особистісний ресурс дорослого в умовах соціальної кризи. *Габітус*. 2024. Вип. 59. Том 2. С.166–171. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.28

5. Сколота Е. В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2020. Том 31 (70), № 4. С. 79–83. https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11

6. Смульсон М. Л., Мещеряков Д. С., Назар М. М., Дітюк П. П. Концепція проєктування віртуального освітнього простору з потенціалом розвитку суб'єктності дорослих. *Технології розвитку інтелекту.* 2023. Том 7. № 1 (33). https://doi.org/10.31108/3.2023.7.1.4

7. Ткачук Т. А. Асертивність особистості: проблема визначення поняття в історичному ракурсі. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* 2025. Вип. 5 (87). С. 199–206. https://doi.org/10.33099/2617-6858–25–87–5–199-206

8. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Том 35 (74) № 6. С. 65–69. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.6/11

9. Фурман О. Відповідальна особистість та особистісна відповідальність: діалектика категорійного взаємодоповнення. *Психологія і суспільство*. 2025. Том 92 № 2. С. 22–45. https://doi.org/10.35774/pis2025.02

10. Штепа О. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2015. Вип. 27. С. 661–775.

11. Шульга Д. М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2024. № 1. С. 90–96. https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13

12. Salter A. Conditioned Reflex Therapy: How to be Assertive, Happy and Authentic and Overcome Anxiety and Depression. Watkins Media, 2019. 249 p.

13. Smith M., Noll J. A., Bryant J. B. The Effect of Social Context on Gender Self-Concept. *Psychology Faculty Publications*. 1999. Vol. 40. P. 499–512. https://doi.org/10.1023/A:1018879811991

14. Stein S. J., Book H. E. Emotional Intelligence and Your Success. Stoddart Publishing Co. Ltd., 2000. 276 p.

15. Twenge J. M. Changes in women's assertiveness in response to status and roles: A cross-temporal meta-analysis, 1931–1993. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2001. V. 81(1). P. 133–145. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.133

16. Wolpe J. The practice of behavioral therapy. New York : Pergamon Press. 1982. 208 p.

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9:316.6:005.32
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-10

# ОРГАНІЗАЦІЙНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ У СИСТЕМІ КОРПОРАТИВНОГО УПРАВЛІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ДИСКУРСИВНА РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Кабузенко Ігор Володимирович,**
аспірант кафедри практичної психології,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0009-0009-8705-3626

*У статті здійснено комплексний аналіз організаційної справедливості як складного та багатовимірного психологічного явища в системі корпоративного управління. Застосовано чотирикомпонентну модель організаційної справедливості, яка охоплює дистрибутивний, процедурний, міжособистісний та інформаційний виміри. Ці складові розглядаються як взаємопов'язані, але водночас концептуально відмінні аспекти єдиного феномену. Емпірична частина базується на контент-аналізі корпоративної звітності 40 компаній, серед яких як представники Fortune Global 500, так і українські підприємства. Для аналізу було використано систему змістових індикаторів, які дозволяють ідентифікувати різні прояви справедливості в корпоративному дискурсі. Отримані результати свідчать про те, що пряма артикуляція справедливості зустрічається відносно рідко, однак цей концепт системно проявляється через пов'язані категорії, зокрема прозорість, підзвітність, етичність управління, інклюзивність та якість взаємодії зі стейкхолдерами. При цьому найбільш виразно представлені процедурний та інформаційний виміри справедливості, тоді як дистрибутивний аспект відображений значно слабше, що вказує на певну обмеженість представлення справедливості у сучасному корпоративному середовищі. Крім того, виявлено помітні відмінності між міжнародними та українськими компаніями у підходах до формування і комунікації справедливості. Для компаній із переліку Fortune Global 500 більш характерним є акцент на прозорості інформації та інклюзії, тоді як українські підприємства частіше зосереджуються на чітких процедурах і формалізованих управлінських механізмах. У підсумку доведено, що справедливість виконує роль ключового психологічного механізму, який поєднує формальні інститути корпоративного управління з реальними поведінковими результатами. Вона значною мірою визначає якість взаємодії між організацією та її стейкхолдерами, виступаючи своєрідним інтегратором економічних, інституційних і соціально-психологічних складових управління.*

***Ключові слова:*** *організаційна справедливість, корпоративне управління, стейкхолдери, рада директорів, довіра, психологія управління.*

***Kabuzhenko Ihor. Organizational justice in the system of corporate governance: psychological mechanisms and discursive representation***

*The article presents a comprehensive analysis of organizational justice as a complex, multidimensional psychological phenomenon within the framework of corporate governance. It applies a four-dimensional model of organizational justice encompassing distributive, procedural, interpersonal, and informational justice. These components are considered as interrelated, yet conceptually distinct aspects of a single phenomenon. The empirical part is based on a content analysis of corporate reporting of 40 companies, including both representatives of the Fortune Global 500 and Ukrainian enterprises. A system of content indicators was used for the analysis, allowing the identification of various manifestations of justice in corporate discourse. The obtained results indicate that explicit articulation of justice occurs relatively rarely; however, this concept is systematically manifested through related categories, in particular transparency, accountability, ethical governance, inclusiveness, and the quality of interaction with stakeholders. At the same time, the procedural and informational dimensions of justice are the most prominently represented, whereas the distributive aspect is reflected much more weakly, indicating a certain limitation in the representation of justice within the contemporary corporate environment. In addition, noticeable differences between international and Ukrainian companies in approaches to the formation and communication of justice have been identified. Companies from the Fortune Global 500 tend to place greater emphasis on transparency of information and inclusion, while Ukrainian enterprises more often focus on clear procedures and formalized governance mechanisms. In conclusion, it is demonstrated that justice performs the role of a key psychological*

© Кабузенко І. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*mechanism that connects formal corporate governance institutions with actual behavioral outcomes. It largely determines the quality of interaction between an organization and its stakeholders, acting as a kind of integrator of the economic, institutional, and socio-psychological components of governance.*

***Key words:*** *organizational justice, corporate governance, stakeholders, board of directors, trust, management psychology.*

## Вступ

Справедливість традиційно розглядається як одна з базових категорій соціальної та організаційної психології, оскільки саме вона значною мірою визначає, як вибудовуються взаємини між людьми та формується довіра всередині колективу. Відчуття справедливості або її відсутності безпосередньо впливає на те, як індивіди оцінюють легітимність влади, сприймають соціальні норми і наскільки вони готові до співпраці та взаємодії з іншими.

У дослідженнях організаційної справедливості основна увага традиційно зосереджується на індивідуальному рівні – тобто на тому, як працівники сприймають процеси й результати діяльності організації, що впливає на їхню мотивацію, задоволеність і продуктивність. Натомість на рівні корпоративного управління ключові суб'єкти – ради директорів, акціонери, топменеджмент – переважно розглядаються крізь призму раціональних економічних моделей, зокрема агентської теорії, яка фокусується на контролі, узгодженні інтересів і максимізації вартості для акціонерів, залишаючи психологічні аспекти, зокрема сприйняття справедливості, поза увагою.

Разом із тим сучасні корпорації дедалі частіше функціонують у середовищі, де класична модель, орієнтована на акціонерну вартість, поступово трансформується у ширшу парадигму, що враховує інтереси різних груп стейкхолдерів. У межах такого підходу ефективність організації визначається вже не лише фінансовими показниками, а й здатністю забезпечувати справедливе та збалансоване ставлення до всіх зацікавлених сторін – від працівників до інвесторів і суспільства загалом. Саме тому виникає потреба по-новому осмислити роль справедливості в системі корпоративного управління. Йдеться не лише про її етичний вимір, а й про розуміння справедливості як важливого психологічного механізму, що впливає на рівень довіри, сприйняття легітимності рішень та загальну ефективність функціонування органів управління.

Проблематика справедливості активно розробляється в межах організаційної психології протягом останніх десятиліть. Її витоки – у роботах Дж. Адамса, який обґрунтував, що індивіди оцінюють соціальні взаємодії через співвідношення власних внесків і отриманих винагород [2, с. 280]. Р. Фолгер та Дж. Кропанцано розвинули цю ідею, показавши, що оцінка справедливості залежить від несприятливості ситуації, можливості діяти інакше, відповідності дій моральним нормам та приписування відповідальності, що дало змогу інтегрувати попередні підходи в цілісну модель [8, с. 4–6]. Подальший розвиток тематики пов'язаний із теорією соціального обміну Г. Хоманса [11] та концепцією організаційної довіри Р. Майєра, Дж. Девіса і Ф. Шормана [15], які пояснюють, як уявлення про справедливість перетворюються на стійкі моделі взаємодії. Дослідження в межах поведінкової економіки (Д. Канеман, І. Кнеч, Р. Талер) показують, що люди оцінюють економічні рішення крізь призму норм справедливості, сприймаючи як несправедливі дії, що порушують очікувані умови обміну, навіть якщо вони економічно раціональні [13, с. 728–731].

У корпоративному управлінні справедливість традиційно розглядається опосередковано. Агентська теорія (М. Дженсен, В. Меклінг) фокусується на конфліктах між власниками й менеджментом через механізми контролю та стимулювання, однак не враховуючи суб'єктивні оцінки учасників [12]. Теорія стейкхолдерів Р. Фрімена розширює це розуміння, трактуючи справедливість як результат балансування інтересів усіх груп впливу. У цьому підході справедливість полягає не в максимізації вигоди окремої сторони, а в інтеграції та узго-

дженні відносин між стейкхолдерами з урахуванням спільних цінностей і довгострокової підтримки організації [9, с. 10–12]. Проте навіть у межах теорії стейкхолдерів справедливість переважно трактується як нормативний принцип, тоді як її психологічні основи та механізми формування індивідуальних оцінок залишаються недостатньо розкритими.

Останні дослідження у сфері поведінкового корпоративного управління поступово починають заповнювати цю прогалину. У цих роботах дедалі більше уваги приділяється ролі когнітивних упереджень, впливу соціальних норм, а також значенню неформальних взаємодій у процесі функціонування наглядових рад і роботи топменеджменту. В. Пессоа де Мело та ін. зазначають, що справедливість є важливим критерієм оцінки управлінських рішень і необхідною умовою досягнення стійкої конкурентної переваги, оскільки організація має забезпечувати справедливе ставлення до кожної групи, яка впливає на її діяльність або залежить від неї. Водночас підкреслюється, що сприйняття справедливості не виникає ізольовано, а формується в межах ширшої системи взаємин між організацією та її стейкхолдерами. Зокрема, те, як організація поводиться з однією групою, впливає на сприйняття інших, оскільки оцінки справедливості формуються з урахуванням загального досвіду взаємодії. У цьому контексті справедливість постає не лише як етичний принцип, а як важливий елемент управління взаєминами зі стейкхолдерами, який впливає на рівень їхньої залученості, готовність до співпраці та, зрештою, на здатність організації створювати цінність у довгостроковій перспективі [16, с. 429, 434].

Г. Абдулла емпірично підтверджує зв'язок між організаційною справедливістю і трудовою пасивністю (job slack): справедливість пояснює близько 52% варіації цієї поведінки, причому найбільший внесок робить процедурна справедливість [1, с. 13–15]. Р. Кропанцано, Д. Боуен і С. Гілліленд обгрунтовують, що організаційна справедливість є ключовим чинником довіри, організаційної прихильності та ефективної взаємодії між працівниками й роботодавцем, оскільки працівники оцінюють не лише винагороду, а й справедливість ставлення та управлінських рішень. Автори показують, що дотримання справедливих процедур і поважне ставлення позитивно впливають на продуктивність праці, організаційну прихильність і задоволеність клієнтів, а також пом'якшують негативне сприйняття несприятливих рішень. На цій основі вони наголошують на необхідності системного управління організаційною справедливістю через практики добору персоналу, оцінювання, винагород, управління конфліктами та скорочення персоналу [6, с. 34–36].

Попри наявність значної кількості досліджень, досі бракує цілісного психологічного підходу до аналізу різних типів справедливості в корпоративному управлінні. Більшість робіт фокусується на окремих аспектах, не враховуючи, що різні учасники управління можуть сприймати їх по-різному. Недостатньо вивчено, як ці групи трактують управлінські рішення та як формують уявлення про справедливість залежно від своєї ролі та інтересів. У результаті залишається обмеженим розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі довіри та легітимності у взаємодії між ними. Саме тому актуальним є подальший розвиток досліджень, які б поєднували різні типи справедливості та враховували особливості їх сприйняття різними учасниками корпоративного управління. Метою цієї статті є всебічний аналіз організаційної справедливості як багатовимірного психологічного явища в контексті корпоративного управління. Особлива увага приділяється виокремленню її ключових типів, а також вивченню того, як вони сприймаються різними групами стейкхолдерів.

## Матеріали та метод

Сучасні підходи до розуміння організаційної справедливості ґрунтуються на визнанні її багатовимірної природи. Найбільш усталеною є концепція Дж. Колквіта, яка виокремлює дистрибутивну, процедурну, міжособистісну та інформаційну справедливість як взаємопов'язані, але концептуально відмінні виміри [5]. У корпоративному управлінні ця багатовимірність набуває особливого значення: взаємодія між акціонерами, наглядовою

радою, менеджментом, працівниками і зовнішніми стейкхолдерами відбувається в умовах розподілу повноважень, ресурсів і відповідальності, тому сприйняття справедливості формується як поєднання оцінок результатів, процедур, міжособистісного ставлення та якості комунікації. Розглянемо кожен вид справедливості з точки зору різних суб'єктів корпоративного управління (Табл. 1), а далі звернемося до емпіричних досліджень, що пояснюють психологічні механізми їхнього впливу. Такий диференційований підхід дає змогу перейти від узагальненого теоретичного трактування справедливості до аналізу її конкретного функціонування в системі управління, враховуючи специфіку ролей, інтересів і рівня впливу кожного суб'єкта на прийняття рішень, а також дає змогу пізніше пов'язати ці теоретичні позиції з емпіричними даними щодо їх фактичної репрезентації в корпоративній звітності (табл. 1).

Таблиця 1

**Види організаційної справедливості з позиції суб'єктів корпоративного управління**

| **Аналітичні виміри / суб'єкти** | | **Дистрибутивна справедливість** | **Процедурна справедливість** | **Міжособистісна справедливість** | **Інформаційна справедливість** |
|---|---|---|---|---|---|
| Аналітичні виміри | Що є предметом оцінки | Розподіл економічних вигод, ресурсів і можливостей | Процеси прийняття рішень, правила та процедури | Якість міжособистісного ставлення та взаємодії | Повнота, зрозумілість і доступність інформації |
| | Психологічний ефект | Відчуття справедливості розподілу, визнання внеску; дефіцит → демотивація, недовіра | Довіра до системи, відчуття контролю та легітимності рішень | Довіра, ідентифікація, готовність до співпраці | Зниження невизначеності, когнітивна передбачуваність, довіра |
| Суб'єкти | Акціонери | Справедливість розподілу дивідендів, вартості, захист прав міноритаріїв | Прозорість механізмів прийняття рішень, можливість впливу | Повага та якість комунікації з боку менеджменту та ради | Своєчасний доступ до повної, достовірної та зрозумілої інформації |
| | Рада директорів / Наглядова рада | Баланс інтересів різних стейкхолдерів у розподілі ресурсів | Легітимність процедур, рівність участі, дотримання регламентів | Довіра, відкритість і взаємоповага в колегіальній роботі | Повнота інформації для прийняття стратегічних рішень |
| | Менеджмент | Сприйняття обґрунтованості винагороди, кар'єрних можливостей | Передбачуваність рішень, чіткість правил і процесів | Якість взаємодії з радою та всередині управлінської команди | Якість внутрішніх комунікацій і пояснень |
| | Працівники | Рівність оплати, доступ до розвитку, соціальні гарантії | Справедливість HR-процедур (оцінка, підвищення, дисципліна) | Ставлення з боку керівництва, відчуття гідності, недискримінація | Прозорість рішень керівництва, зрозумілість змін |
| | Зовнішні стейкхолдери | Справедливість розподілу вигод між бізнесом і суспільством (податки, інвестиції) | Прозорість взаємодії з регуляторами, відповідність нормам | Етична поведінка компанії щодо клієнтів, партнерів, суспільства | Відкритість звітності, комунікація та пояснення впливу діяльності |

Дистрибутивна справедливість – один із найбільш інтуїтивно зрозумілих вимірів. Вона стосується оцінки результатів розподілу ресурсів, винагород і економічних вигод між групами стейкхолдерів. У корпоративному управлінні вона проявляється в рішеннях щодо дивідендів, компенсацій топменеджменту та розподілу інвестиційних ресурсів. Для акціонерів

ключовим є відповідність результатів вкладенням і ризикам, для менеджменту – співвідношення винагороди з досягнутими результатами, а для ширшого кола стейкхолдерів – баланс між економічною ефективністю та соціальною відповідальністю компанії.

С. Буррі, Д. Луп та А. Пеппер показують, що уявлення топменеджерів про дистрибутивну справедливість мають плюралістичний характер. Дослідники виокремлюють шість ключових принципів дистрибутивної справедливості, яким надають вагу топменеджери: заслуги та індивідуальний внесок, рівність у результатах, забезпечення достатнього рівня доходу, рівність можливостей, максимізація добробуту найменш забезпечених у дусі Ролза та принцип Нозіка щодо справедливого права власності. Водночас дослідники фіксують розрив між бажаними принципами розподілу і тим, як, на думку респондентів, розподіл організований насправді, що вказує на дефіцит справедливості у сприйнятті топменеджерів [3, с. 29–30].

Г. Густав та співавтори звертають увагу на конфлікт інтересів, що виникає, коли члени ради директорів одночасно є акціонерами: концентрація контролю в одних руках може зміщувати рішення щодо розподілу прибутку на користь власників капіталу, залишаючи інтереси інших стейкхолдерів, зокрема працівників, на другому плані [10, с. 123–125]. Отже, у психологічному вимірі дистрибутивна справедливість постає не лише як об'єктивна характеристика розподілу, а й як суб'єктивна оцінка, що визначає довіру до управлінських рішень і готовність стейкхолдерів підтримувати компанію.

Наступним важливим виміром є процедурна справедливість, яка пов'язана з характеристиками процесів ухвалення управлінських рішень: прозорістю роботи ради директорів, чіткістю правил, урахуванням різних точок зору та дотриманням регламентів. Саме вона значною мірою визначає легітимність рішень, навіть якщо їхні результати неоднозначні.

Дослідження М. Кім та Т. Бір показує, що процедурна справедливість позитивно впливає на психологічне наділення повноваженнями та організаційну самооцінку працівників, оскільки справедливі процедури сигналізують про повагу й цінність працівника для організації. Ці психологічні стани, своєю чергою, сприяють зростанню трудових зусиль і формуванню стану «процвітання» на роботі, що характеризується відчуттям життєздатності та професійного розвитку. Водночас автори не виявили статистично значущого прямого зв'язку між процедурною справедливістю та цими результатами, що підтверджує її опосередкований вплив через психологічне наділення повноваженнями та організаційну самооцінку [14, с. 100–114].

Це узгоджується з концепцією Т. Тайлера, згідно з якою люди дотримуються рішень органів влади не лише через страх покарання, а тому, що сприймають саму процедуру ухвалення як справедливу і легітимну. Легітимність є ключовою передумовою ефективності будь-якого органу влади, оскільки саме вона забезпечує добровільне виконання рішень незалежно від їх конкретного змісту. При цьому нормативні аспекти процедури (нейтральність, відсутність упередженості, повага тощо) є концептуально відокремленими від результатів і формують сприйняття справедливості незалежно від того, чи є ці результати сприятливими для конкретної особи [17, с. 3–7]. На рівні корпоративного управління це означає, що прозорі процедури роботи ради директорів і чіткі правила ухвалення рішень виконують функцію легітимації управлінської влади.

Міжособистісна справедливість відображає якість взаємодії між учасниками управлінського процесу – рівень взаємної поваги, коректності й визнання внеску кожного. У колегіальних органах управління вона впливає на готовність до відкритого обговорення та сприйняття критики.

Як показують дослідження Е. Дель Бріо, Р. Ернандес-Маестро та Т. Йошікава, сприйняття міжособистісної справедливості в межах ради директорів суттєво впливає на поведінку її членів, зокрема на виконання ними ключових функцій – контролю та надання ресурсів. Автори доводять, що коли директори відчувають поважне та гідне ставлення з боку інших

членів ради, це посилює їхню ідентифікацію з групою, довіру та відчуття приналежності, що, своєю чергою, підвищує їхню мотивацію до активної участі у роботі ради. Водночас міжособистісна справедливість у взаємодії з формальним лідером має більш специфічний вплив: вона стимулює передусім підтримувальну поведінку, зокрема готовність надавати ресурси, поради, тоді як її вплив на контрольні функції є складнішим і може змінюватися залежно від рівня такої взаємодії. Тобто міжособистісна справедливість є ключовим психологічним механізмом соціального обміну, через який формуються довіра учасників, визначаючи ефективність рішень і якість функціонування органу управління [7, с. 684–688].

Інформаційна справедливість пов'язана з якістю, повнотою та обґрунтованістю пояснень управлінських рішень і набуває особливої ваги в умовах інформаційної асиметрії між учасниками управління. Тривалий час її розглядали як складову міжособистісної або процедурної справедливості, тож вона отримувала менше уваги дослідників, хоча саме через чіткі й своєчасні пояснення стейкхолдери формують уявлення про обґрунтованість дій організації, брак чи неясність інформації посилює недовіру навіть тоді, коли рішення об'єктивно виправдані. Це особливо помітно в роботі наглядових рад, де незалежні директори, на відміну від виконавчих, можуть по-різному оцінювати одні й ті самі управлінські рішення залежно від рівня довіри, сформованого в попередній взаємодії з менеджментом, що впливає на готовність незалежних членів ради ставити під сумнів пропозиції керівництва або підтримувати їх без додаткового обговорення.

У своїй роботі В. Відодо та С. Сулістіасіх показують, що організаційна справедливість виконує медіаційну роль у взаємозв'язку між практиками належного корпоративного управління та поведінкою працівників. Зокрема, принципи належного корпоративного управління впливають на організаційні результати не безпосередньо, а через формування у працівників відчуття справедливого ставлення. Саме це сприйняття визначає, чи виникає у працівників готовність діяти понад формальні вимоги, зокрема проявляти ініціативу, допомагати колегам і підтримувати організацію. Таким чином, справедливість виступає своєрідним «посередником» між управлінськими практиками та поведінковими реакціями персоналу [18, с. 164–167]. У дослідженні Р. Кавалхейро та ін. показано, що управління не обмежується лише правилами, контрактами чи контролем, а включає комплекс різних елементів, які формують середовище взаємодії між учасниками. Справедливість виступає ключовою ланкою, через яку корпоративне управління впливає на якість взаємодії в організації. Крім того, автори підкреслюють, що сприйняття справедливості безпосередньо визначає рівень довіри, кооперації та готовності учасників діяти в інтересах організації, тоді як відчуття несправедливості, навпаки, провокує опортуністичну поведінку, конфлікти та зниження ефективності взаємодії. У цьому сенсі справедливість є не просто етичним принципом, а функціональним фактором, що впливає на результати спільної діяльності. Водночас зв'язок має двосторонній характер: не лише структура управління формує сприйняття справедливості, а й самі ці сприйняття можуть впливати на подальшу трансформацію управління, змінюючи поведінку учасників і вимоги до управлінських практик [4, с. 3–10]. Отже, справедливість у корпоративному управлінні має системний, багаторівневий характер і проявляється як у структурі управлінських процесів, так і в їх сприйнятті учасниками, впливаючи на довіру, легітимність рішень і поведінкові реакції стейкхолдерів.

Для дослідження репрезентації справедливості у корпоративному управлінні проведено контент-аналіз річних та нефінансових звітів 40 компаній: 20 належать до Fortune Global 500, 20 – провідні українські компанії різних галузей із кращими практиками корпоративного управління.

Аналітична рамка базується на чотиривимірній моделі організаційної справедливості, яка включає: дистрибутивну справедливість, процедурну справедливість, міжособистісну справедливість, інформаційну справедливість. Одиницею аналізу виступала окрема компанія,

при цьому всі доступні звіти (щорічний, зі сталого розвитку, з корпоративного управління) розглядалися як єдиний текстовий корпус. Кодування здійснювалося шляхом ідентифікації змістових маркерів, що відповідають кожній формі справедливості. Кодування здійснювалося шляхом ідентифікації змістових маркерів, що відповідають кожній формі справедливості (англомовних, оскільки звіти обох груп компаній представлені англійською) (табл. 2).

Таблиця 2

**Кодувальна рамка контент-аналізу: види організаційної справедливості та їхні маркери в корпоративній звітності**

| Форма справедливості | Аналітичне визначення для цілей дослідження | Операційні маркери у звітності | Приклади тематичних індикаторів / формулювань | Основні групи стейкхолдерів | Аналітична примітка / межі кодування |
|---|---|---|---|---|---|
| Дистрибутивна | Репрезентація справедливості через розподіл вигод, ресурсів, винагород, можливостей або соціальної підтримки | Політики рівної оплати; згадки про справедливу винагороду; рівний доступ до розвитку; підтримка працівників і громад; розподіл дивідендів; баланс вигод між групами | «equal pay», «fair compensation», «equal opportunities», «employee benefits», «community support», «shareholder returns» | Акціонери, менеджмент, працівники, громади, зовнішні стейкхолдери | Кодується лише тоді, коли текст стосується саме розподілу результатів або можливостей; загальні декларації про турботу без згадки про розподіл не є достатніми |
| Процедурна | Репрезентація справедливості через характеристики процесів прийняття рішень, правил, процедур та механізмів контролю | Опис процедур роботи ради; governance policies; комплаєнс; механізми участі; процедури оцінювання; порядок розгляду питань; правила прийняття рішень | «decision-making process», «board procedures», «compliance mechanisms», «governance policy», «oversight», «internal controls», «stakeholder engagement process» | Рада директорів / наглядова рада, акціонери, менеджмент | Кодується лише за наявності опису процесу або правила; загальна згадка про «good governance» без конкретизації процедур не є достатньою |
| Міжособистісна | Репрезентація справедливості через якість ставлення, повагу, гідність, інклюзивність та етичну взаємодію між учасниками | Повага до працівників; недискримінація; інклюзивна культура; етична взаємодія; безпечне середовище; підтримка діалогу; визнання внеску | «respect», «dignity», «inclusive culture», «safe workplace», «non-discrimination», «ethical conduct», «employee voice» | Працівники, менеджмент, члени органів управління | Кодується тоді, коли акцент зроблено на характері міжособистісного ставлення; загальні згадки про корпоративні цінності без поведінкового змісту варто кодувати обережно |
| Інформаційна | Репрезентація справедливості через повноту, зрозумілість, доступність і своєчасність пояснень щодо рішень та змін | Детальне розкриття рішень; опис пріоритетів; прозорі комунікації; доступ до інформації; звітність для стейкхолдерів | «transparency», «disclosure», «clear communication», «explanation of decisions», «strategic priorities», «reporting», «stakeholder feedback» | Акціонери, рада директорів / наглядова рада, менеджмент, зовнішні стейкхолдери | Кодується лише тоді, коли йдеться не просто про наявність інформації, а про якість пояснення та доступність для розуміння |

Для кількісного аналізу репрезентації справедливості у корпоративній звітності було застосовано індекс Fairness Representation Index (FRI) – Індекс репрезентації справедливості, який відображає відносну інтенсивність згадок маркерів кожного типу справедливості у текстах звітів. Індекс розраховувався як відношення кількості виявлених маркерів певного типу справедливості до загальної кількості релевантних текстових фрагментів, що стосуються корпоративного управління, взаємодії зі стейкхолдерами, HR-практик та ESG-діяльності (екологічних, соціальних і управлінських аспектів діяльності компанії). Відповідно, значення FRI варіюється в межах від 0 до 1, де вищі показники свідчать про більш системне та інтенсивне відображення відповідного виміру справедливості у звітності. Водночас важливо підкреслити, що це дослідження не має на меті оцінку фактичного рівня справедливості в організаціях, а зосереджується на аналізі її дискурсивної репрезентації в корпоративних звітах. Таким чином, отримані результати відображають передусім те, яким чином компанії комунікують питання справедливості, а не реальний стан відповідних управлінських практик.

**Результати**

Результати проведеного аналізу свідчать про те, що справедливість у корпоративній звітності рідко представлена як прямо сформульований концепт. Натомість її присутність простежується опосередковано – через пов'язані категорії, зокрема прозорість, підзвітність, етичне управління, інклюзію, доступність, взаємодію зі стейкхолдерами та сталість розвитку. Найбільш представленими у вибірці є процедурна та інформаційна справедливість (Рисунок 1). Менш вираженими, але стабільно присутніми є міжособистісна та дистрибутивна справедливість. Це підтверджує гіпотезу про те, що у сучасному корпоративному дискурсі справедливість функціонує як латентна категорія, інтегрована в ширші управлінські та комунікаційні практики.

Процедурна справедливість є найбільш представленим виміром у корпоративній звітності як міжнародних, так і українських компаній. Її відображення простежується через детальний опис систем корпоративного управління, формалізованих процедур ухвалення рішень, а також механізмів контролю, аудиту та управління ризиками. Важливе значення при цьому надається дотриманню міжнародних стандартів звітності та регуляторних вимог, що додатково підсилює акцент на процедурних аспектах управління (рис. 1).

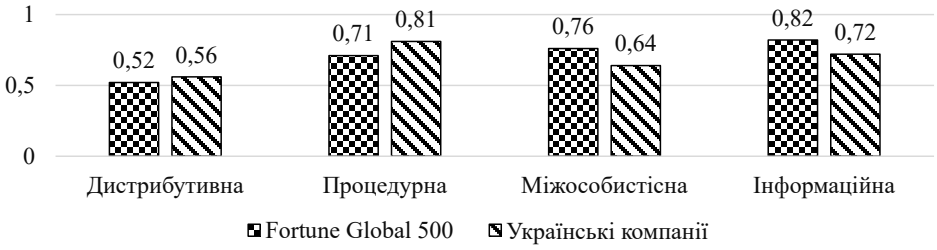



**Рис. 1. Середні значення індексу репрезентації справедливості (FRI) за групами компаній**

У цьому контексті справедливість доцільно розглядати передусім як сукупність прозорих і послідовних процедур, що забезпечують передбачуваність та підзвітність організаційних рішень. В українських компаніях цей вимір набуває додаткового значення у зв'язку з воєнним контекстом, який підсилює потребу в стабільності, надійності та інституційній легітимності.

Інформаційна справедливість є другим за значущістю виміром і особливо виражена у звітності компаній Fortune Global 500. Вона реалізується через глибину розкриття інформації, пояснення управлінських рішень, прозорість стратегічних намірів та комунікацію зі стейкхолдерами. У міжнародній практиці інформаційна справедливість дедалі більше виконує функцію стратегічного інструменту формування довіри. Це проявляється у деталь-

ному поясненні логіки прийняття рішень, відкритості щодо ризиків і чіткому відображенні взаємозв'язку між задекларованими цілями та фактичними результатами. У звітності українських компаній цей вимір також присутній, однак частіше має більш прикладний характер і пов'язаний передусім із дотриманням вимог до розкриття інформації та забезпеченням підзвітності.

Міжособистісна справедливість у корпоративній звітності пов'язана з питаннями поваги до працівників, недискримінації та якості взаємодії всередині організації. У міжнародних компаніях вона зазвичай інтегрується в політики різноманіття, справедливості та інклюзії та описується через категорії гідності, рівного ставлення і підтримки. В українському контексті цей вимір набуває іншого змісту і часто виходить за межі традиційного HR-дискурсу. Зокрема, він включає аспекти підтримки працівників у кризових умовах, забезпечення їхньої безпеки і участі бізнесу у соціальних ініціативах. У результаті міжособистісна справедливість трансформується у ширший соціальний вимір, що відображає специфіку зовнішнього середовища функціонування компаній.

Дистрибутивна справедливість залишається найменш виразно представленою у корпоративній звітності. Її прояви зазвичай обмежуються інформацією про дивідендну політику, податкові відрахування та системи винагороди. У міжнародних компаніях цей вимір здебільшого пов'язується з питаннями компенсацій, формуванням винагород і створенням цінності для різних груп стейкхолдерів. Натомість в українських компаніях дистрибутивна справедливість частіше інтерпретується на макрорівні – через акцент на податкових надходженнях, фінансуванні критично важливих секторів та підтримці національної економіки. Загалом такий характер представлення свідчить, що проблематика справедливого розподілу ресурсів рідко виступає самостійним фокусом корпоративної комунікації. Натомість вона переважно інтегрується у ширші економічні та соціальні контексти.

Порівняльний аналіз двох вибірок дає змогу виявити системні відмінності у підходах до репрезентації справедливості. Зокрема, у компаніях, що входять до Fortune Global 500, домінує інформаційна справедливість, що свідчить про підвищену увагу до якості комунікації та обґрунтування управлінських рішень. Поряд із цим більш виразно представлений і міжособистісний вимір, що загалом узгоджується з глобальним акцентом на інклюзії та розвитку корпоративної культури. Натомість українські компанії демонструють відносно вищу представленість процедурної справедливості. Це вказує на орієнтацію на формалізовані механізми управління, підзвітність і підтримання організаційної стабільності. Така специфіка, ймовірно, пов'язана з необхідністю збереження довіри в умовах підвищеної невизначеності та кризового середовища.

Відмінності між досліджуваними вибірками простежуються також у змістовному наповненні міжособистісної справедливості. Якщо в міжнародному контексті вона здебільшого має організаційно-культурне спрямування, то в українських компаніях цей вимір набуває ширшого – соціального, а подекуди й екзистенційного значення.

Отримані результати дають підстави розглядати справедливість у корпоративній звітності передусім як психологічний конструкт, що формується та транслюється через управлінські й комунікаційні практики. Вона рідко виокремлюється як самостійна категорія, однак системно проявляється у способах опису рішень, взаємодії зі стейкхолдерами та організації внутрішніх процесів. З позицій організаційної психології це дозволяє трактувати корпоративну звітність не лише як інструмент розкриття інформації, а як механізм формування сприйняття справедливості. У цьому контексті процедурна справедливість виконує роль когнітивного орієнтира, забезпечуючи відчуття передбачуваності та контролю. Водночас інформаційна справедливість впливає на інтерпретацію рішень через пояснення їхніх причин і логіки. Міжособистісна справедливість, своєю чергою, формує емоційне ставлення до організації, передаючи сигнали поваги, підтримки та визнання.

Виявлені відмінності між міжнародними та українськими компаніями відображають різні механізми формування довіри. У звітності компаній Fortune Global 500 домінує акцент на комунікації, прозорості та інклюзії, що відповідає моделі довіри, заснованій на поясненні та взаємодії. Натомість українські компанії частіше спираються на процедурну логіку, що свідчить про вагомішу роль структурної надійності та формалізованих правил у формуванні відчуття справедливості в умовах невизначеності. Окремої уваги заслуговує трансформація міжособистісної справедливості в українському контексті. Тут вона охоплює питання безпеки, підтримки та соціальної солідарності. Це свідчить про розширення її психологічного змісту – від оцінки внутрішньоорганізаційних практик до сприйняття компанії як повноцінного учасника соціальних процесів.

Таким чином, справедливість у корпоративному управлінні слід розглядати не лише як нормативний принцип, а й як важливий психологічний механізм, що впливає на рівень довіри, сприйняття легітимності та готовність стейкхолдерів приймати й підтримувати організаційні рішення. У цьому контексті корпоративна звітність виконує значно ширшу функцію, ніж просте розкриття інформації: вона формує когнітивні та емоційні уявлення про справедливість, які, своєю чергою, визначають характер взаємодії між організацією та її зовнішнім середовищем.

**Висновки**

Проведене дослідження дозволяє поглибити розуміння ролі справедливості в корпоративному управлінні, зокрема через інтеграцію психологічної перспективи в аналіз управлінських процесів. Встановлено, що організаційна справедливість не зводиться лише до нормативного чи етичного виміру. Вона постає як багатовимірний психологічний конструкт, який визначає сприйняття легітимності управлінських рішень і рівень довіри між стейкхолдерами. Її вплив реалізується через чотири взаємопов'язані складові – дистрибутивну, процедурну, міжособистісну та інформаційну, – кожна з яких по-різному впливає на учасників корпоративного управління.

Важливо також, що сприйняття справедливості формується не ізольовано, а в конкретному контексті – з урахуванням ролей, інтересів і очікувань різних груп стейкхолдерів. Це свідчить про обмеженість універсальних підходів і підсилює доцільність більш диференційованого аналізу, чутливого до позиції конкретного суб'єкта в системі управління.

Результати контент-аналізу корпоративної звітності показують, що у сучасному корпоративному дискурсі справедливість рідко артикулюється безпосередньо. Натомість вона проявляється опосередковано – через категорії прозорості, підзвітності, етичності та взаємодії зі стейкхолдерами. Найбільш виразними є процедурний та інформаційний виміри, що підкреслює їхню ключову роль у забезпеченні передбачуваності управлінських рішень.

Водночас виявлено суттєві контекстуальні відмінності у способах репрезентації справедливості. Для компаній Fortune Global 500 характерне домінування інформаційного та міжособистісного вимірів, що відповідає моделі довіри, заснованій на комунікації та інклюзії. Натомість українські компанії демонструють більш виражену орієнтацію на процедурну справедливість, що, ймовірно, пов'язано з необхідністю забезпечення стабільності та інституційної легітимності в умовах підвищеної невизначеності.

Окремо варто підкреслити інтегративну роль справедливості, яка поєднує формальні елементи корпоративного управління з фактичними поведінковими результатами. Саме через її сприйняття управлінські практики трансформуються у рівень залученості, кооперації та готовності стейкхолдерів підтримувати організацію.

Разом із тим отримані результати окреслюють низку перспективних напрямів подальших досліджень. Зокрема, доцільним є застосування кількісних та експериментальних дослідницьких стратегій для оцінювання впливу різних вимірів справедливості на довіру, залученість і поведінкові реакції стейкхолдерів. Перспективним є також аналіз взаємодії між цими

вимірами, включно з вивченням ефектів їх взаємного підсилення або компенсації у формуванні загального сприйняття легітимності рішень. Важливим напрямом залишається кроскультурний аналіз, який дозволить глибше зрозуміти роль інституційного контексту у формуванні справедливості та довіри. Окрім цього, подальшого вивчення потребують психологічні аспекти функціонування органів корпоративного управління, зокрема наглядових рад, де ці процеси наразі залишаються недостатньо дослідженими.

Таким чином, урахування психологічного виміру справедливості відкриває можливості для формування більш цілісних моделей корпоративного управління, що поєднують економічні, інституційні та поведінкові підходи до аналізу організаційної ефективності.

**Література:**

1. Abdullah G. T. N. The role of organizational justice in reducing job slack: an analytical study in the General Directorate of Education in Nineveh Governorate. *Academia Open.* 2026. Vol. 11, No. 1. DOI: https://doi.org/10.21070/acopen.11.2026.13791

2. Adams J. S. Inequity in social exchange. *Advances in Experimental Social Psychology.* 1965. Vol. 2. P. 267–299.

3. Burri S., Lup D., Pepper A. What do business executives think about distributive justice? *Journal of Business Ethics.* 2021. Vol. 174. P. 15–33. DOI: https://doi.org/10.1007/s10551-020-04627-w

4. Cavalheiro R. T., Kremer A. M., Gimenes R. M. T. Governance structure and its links with justice in the context of cooperative organizations. *Enfoque: Reflexão Contábil.* 2024. Vol. 43, No. 2. P. 1–13. DOI: https://doi.org/10.4025/enfoque.v43i2.62580

5. Colquitt J. A. On the dimensionality of organizational justice: a construct validation of a measure. *Journal of Applied Psychology.* 2001. Vol. 86, No. 3. P. 386–400. DOI: https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.386

6. Cropanzano R., Bowen D. E., Gilliland S. W. The management of organizational justice. *Academy of Management Perspectives.* 2007. Vol. 21. P. 34–48. DOI: https://doi.org/10.5465/amp.2007.27895338

7. Del Brio E., Hernández-Maestro R. M., Yoshikawa T. How does interpersonal justice affect outside directors' governance behavior? A cross-cultural comparison. *Review of Managerial Science.* 2018. Vol. 12, No. 3. P. 683–709. DOI: https://doi.org/10.1007/s11846-017-0227-2

8. Folger R., Cropanzano R. Fairness theory: justice as accountability. Advances in organizational justice / ed. by J. Greenberg, R. Cropanzano. Stanford : Stanford University Press, 2001. P. 1–55.

9. Freeman R. E., McVea J. F. A stakeholder approach to strategic management. *SSRN Electronic Journal*. 2001. P. 1–32. DOI: https://doi.org/10.2139/ssrn.263511

10. Shareholders as directors and aspects of fairness for stakeholders / G. Gustav et al. *International Journal of Social Science and Human Research.* 2023. Vol. 6, No. 1. P. 123–127. DOI: https://doi.org/10.47191/ijsshr/v6-i1-17

11. Homans G. C. Social behavior: its elementary forms. New York : Harcourt, Brace & World, 1961. 404 p.

12. Jensen M. C., Meckling W. H. Theory of the firm: managerial behavior, agency costs and ownership structure. *Journal of Financial Economics.* 1976. Vol. 3, No. 4. P. 305–360. DOI: https://doi.org/10.1016/0304-405X(76)90026-X

13. Kahneman D., Knetsch J. L., Thaler R. H. Fairness as a constraint on profit seeking: entitlements in the market. *American Economic Review.* 1986. Vol. 76, No. 4. P. 728–741.

14. Kim M., Beehr T. A. Making the case for procedural justice: employees thrive and work hard. *Journal of Managerial Psychology*. 2020. Vol. 35. P. 100–114. DOI: https://doi.org/10.1108/JMP-03-2019-0154

15. Mayer R. C., Davis J. H., Schoorman F. D. An integrative model of organizational trust. *Academy of Management Review.* 1995. Vol. 20, No. 3. P. 709–734. DOI: https://doi.org/10.5465/amr.1995.9508080335

16. The concept of justice in stakeholder theory: a systematic literature review / V. P. Melo et al. *BASE – Revista de Administração e Contabilidade da Unisinos.* 2020. Vol. 17, No. 3. P. 429–455. DOI: https://doi.org/10.4013/base.2020.173.03

17. Tyler T. R. Why people obey the law. New Haven : Yale University Press, 1990. 273 p.

18. Widodo W., Sulistiasih S. Vitalizing organizational justice in mediating effect of good corporate governance on teacher's organizational citizenship behavior. *Jurnal Konseling dan Pendidikan.* 2021. Vol. 9, No. 2. P. 164–170. DOI: https://doi.org/10.29210/155200

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9:331.108.4-053.81
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-11

# ВІД РАЦІОНАЛЬНОГО ВИБОРУ ДО УПРАВЛІННЯ НЕВИЗНАЧЕНІСТЮ: ЕВОЛЮЦІЯ ТЕОРІЙ ПРИЙНЯТТЯ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ

**Кирилюк Марина Олегівна,**
аспірантка освітньо-наукової програми «Психологія»,
факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-7796-2078

*У статті здійснено систематичний теоретичний огляд еволюції теорій прийняття кар'єрних рішень – від витоків раціоналістичного підходу у першій половині XX ст. до сучасних конструктивістських, соціально-когнітивних та процесуально-орієнтованих концепцій. Виокремлено шість основних теоретичних хвиль: теорія рис і факторів (Ф. Парсонс), диференційно-описові теорії (Дж. Голланд, Д. Супер, Е. Шейн), теорії процесу прийняття рішень (В. Гаррен, І. Гаті, Г. Пітерсон), соціально-когнітивні теорії (Дж. Крумбольц, Р. Лент), конструктивістські та постмодерністські підходи (М. Савікас, Р. Прайор і Дж. Брайт), а також теорії управління невизначеністю (Г. Гелатт, Х. Сюй). Показано, що кожна наступна хвиля не скасовувала попередню, а розширювала концептуальне поле, вводячи нові виміри аналізу – процесуальний, контекстуальний, наративний та ресурсний. Проаналізовано концептуальне розмежування між двома типами невизначеності – когнітивною розгубленістю як ситуативною невизначеністю, зумовленою браком інформації і такою, що піддається усуненню, та неоднозначністю як онтологічною двозначністю, невід'ємною від самої природи кар'єрного вибору, – запропоноване у теорії подвійного процесу прийняття кар'єрних рішень (Х. Сюй, 2021). Обґрунтовано, що це розмежування є особливо релевантним для вивчення кар'єрних рішень молоді в умовах воєнної та соціально-економічної нестабільності, оскільки війна одночасно продукує обидва типи невизначеності й потребує диференційованих стратегій психологічної допомоги. Визначено роль інтолерантності до невизначеності як психологічного механізму, через який неоднозначність перетворюється на бар'єр прийняття кар'єрних рішень, активуючи тривогу та румінацію. Здійснено порівняльний аналіз теоретичних підходів за критеріями ключового конструкта, логіки рішення, ролі невизначеності та обмежень. Обґрунтовано евристичний потенціал сучасних теоретичних моделей – зокрема теорії конструювання кар'єри М. Савікаса і теорії подвійного процесу Х. Сюй – для дослідження психологічних чинників прийняття кар'єрних рішень молоддю в умовах невизначеності.*

***Ключові слова:*** *прийняття кар'єрних рішень, кар'єрна адаптивність, невизначеність, неоднозначність, інтолерантність до невизначеності, молодь.*

***Kyryliuk Maryna. From rational choice to managing uncertainty: the evolution of career decision-making theories***

*The article presents a systematic theoretical review of the evolution of career decision-making theories – from the origins of the rationalist approach in the first half of the twentieth century to contemporary constructivist, social-cognitive and process-oriented frameworks. Six major theoretical waves are identified: trait-and-factor theory (F. Parsons), differential-descriptive theories (J. Holland, D. Super, E. Schein), process-oriented theories of decision-making (V. Harren, I. Gati, G. Peterson), social-cognitive theories (J. Krumboltz, R. Lent), constructivist and postmodern approaches (M. Savickas, R. Pryor and J. Bright), and theories of managing uncertainty (H. Gelatt, H. Xu). It is shown that each successive wave did not supersede the previous one but rather expanded the conceptual field by introducing new dimensions of analysis – procedural, contextual, narrative and resource-based. The article analyses the conceptual distinction between two types of uncertainty – confusion, understood as situational uncertainty arising from a lack of information and therefore resolvable, and ambiguity, understood as ontological uncertainty inherent in the very nature of career choice – as proposed within the dual-process theory of career decision-making (H. Xu, 2021). It is substantiated that this distinction is particularly relevant for studying career decision-making among young people in conditions of war and socioeconomic instability, since war simultaneously generates both types of uncertainty and therefore requires differentiated strategies of psychological support. The role of intolerance*


© Кирилюк М. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*of uncertainty is defined as the psychological mechanism through which ambiguity is transformed into a barrier to career decision-making by activating anxiety and rumination. A comparative analysis of theoretical approaches is carried out according to the criteria of the key construct, the logic of decision-making, the role of uncertainty and the limitations of each framework. The heuristic potential of contemporary theoretical models – specifically M. Savickas's career construction theory and H. Xu's dual-process theory – is substantiated with respect to the study of psychological factors underlying career decision-making among young people in conditions of uncertainty.*

***Key words:*** *career decision-making, career adaptability, uncertainty, ambiguity, intolerance of uncertainty, youth.*

## Вступ

Питання про те, як людина обирає свій кар'єрний шлях, не таке давнє, як може здатися на перший погляд. Поняття прийняття кар'єрних рішень (career decision-making) виокремилося в самостійний дослідницький напрям лише в другій половині XX ст. – на перетині психології особистості, когнітивної психології та психології праці. Ця еволюція – від моделі раціонального «зіставлення» особистісних рис із вимогами професії до сучасних конструктивістських концепцій, у яких кар'єрні рішення розуміються як динамічний наративний процес, – відображає глибші зміни у розумінні суб'єктності, ідентичності та ролі контексту в людській поведінці.

У вітчизняній психологічній літературі ці теорії досі залишаються слабо представленими: у наукових публікаціях переважає поняття «професійне самовизначення», тоді як концептуальне поле прийняття кар'єрних рішень з його акцентом на процесі вибору, труднощах рішення та психологічних чинниках залишається маловивченим. Крім того, умови воєнної та соціально-економічної невизначеності, в яких перебуває українська молодь, роблять питання кар'єрних рішень особливо гострим, що зумовлює актуальність створення теоретичних моделей, які дозволяють описати вибір в умовах неповноти інформації, хаосу та хронічного стресу, а також створення або модифікації діагностичного та практичного інструментарію.

Теоретичні засади прийняття кар'єрних рішень систематично розглядались у зарубіжній літературі починаючи з 1990-х років. Вагомий внесок у розвиток цього напряму зробили І. Гаті зі співавторами, які систематизували труднощі прийняття кар'єрних рішень і запропонували їх таксономію [11], а також М. Савікас, котрий здійснив конструктивістський поворот у психології кар'єри через теорію конструювання кар'єри [25]. Р. Лент, С. Браун і Г. Гаккетт обґрунтували роль самоефективності як ключового предиктора кар'єрних рішень у межах соціально-когнітивної теорії кар'єри [18]. У вітчизняному науковому просторі західні теорії кар'єрного розвитку оглядово представлені у працях О. С. Шатілової [2], а український адаптаційний інструментарій для вимірювання толерантності до невизначеності розроблено Г. М. Громовою [1].

Останніми роками спостерігається тенденція до зміщення дослідницького фокусу від змісту кар'єрного вибору до психологічних механізмів, що опосередковують вплив невизначеності на прийняття кар'єрних рішень. Л. Го (2025), аналізуючи дані PISA 2022 по 80 освітніх системах, виявив, що частка підлітків з невизначеними кар'єрними очікуваннями майже подвоїлась після пандемії, причому проксимальні чинники пояснюють лише 10% варіації невизначеності, а дистальні економічні умови – значно більшу частку [14]. К. Арбона з колегами (2021) емпірично підтвердили, що інтолерантність до невизначеності є предиктором труднощів у прийнятті кар'єрних рішень через механізм тривоги та румінації [3]. Н. Лі з колегами (2026) встановили ланцюгову медіаційну схему між проактивною особистістю, інтолерантністю до невизначеності, труднощами прийняття кар'єрних рішень і кар'єрною тривогою [19]. Г. Чан з колегами (2026) виявили конкурентний медіаційний ефект резилієнтності і загальної самоефективності [7]. П. Станіміровіч з колегами (2025) підтвердили, що адаптивність і резилієнтність є найсильнішими предикторами якості прийняття кар'єрних рішень [27]. Х. Сюй (2024), продовжуючи лінію досліджень своєї теорії подвійного про-

цесу, розробив і валідував шкалу кар'єрної мудрості (Career Wisdom Scale) як психологічного ресурсу для роботи з неоднозначністю [30].

Незважаючи на значну кількість зарубіжних досліджень, проблема залишається недостатньо вивченою у вітчизняній психологічній науці. Бракує систематичного україномовного огляду теорій прийняття кар'єрних рішень із урахуванням специфіки воєнного контексту та акцентом на психологічних механізмах впливу невизначеності на кар'єрний вибір молоді.

**Метою статті** є здійснення систематичного теоретичного огляду основних теорій прийняття кар'єрних рішень – від класичних витоків до сучасних підходів – та виявлення їх евристичного потенціалу для вивчення кар'єрних рішень молоді в умовах невизначеності.

## Матеріали та метод

Дослідження виконано у форматі систематичного теоретичного огляду наукової літератури. Матеріалом слугували першоджерела теорій прийняття кар'єрних рішень (монографії та програмні статті Ф. Парсонс, Дж. Голланд, Д. Супер, В. Гаррен, І. Гаті, Г. Пітерсон, Дж. Крумбольц, Р. Лент, М. Савікас, Р. Прайор і Дж. Брайт, Г. Гелатт, Х. Сюй), а також емпіричні публікації 2021–2026 рр., присвячені психологічним чинникам прийняття кар'єрних рішень в умовах невизначеності.

Пошук джерел здійснювався у наукометричних базах Scopus, Web of Science, PubMed, а також у відкритих репозиторіях за ключовими словами career decision-making, career indecision, career adaptability, uncertainty, ambiguity, intolerance of uncertainty. Критеріями включення були: наявність оригінального теоретичного або емпіричного внеску в проблематику прийняття кар'єрних рішень; рецензований характер видання; для емпіричних робіт – прозорий опис вибірки та психодіагностичного інструментарію. Відповідно до вимог академічної доброчесності до огляду не залучалися джерела, опубліковані мовою чи на території держави-агресора.

Основними методами дослідження стали: теоретичний аналіз і синтез – для реконструкції змісту кожного з підходів; історико-генетичний метод – для встановлення послідовності та логіки зміни теоретичних хвиль; порівняльний аналіз – для зіставлення теорій за єдиною системою критеріїв (ключовий конструкт, логіка рішення, роль невизначеності, обмеження); метод узагальнення й систематизації – для формулювання висновків щодо евристичного потенціалу окремих моделей у дослідженні кар'єрних рішень української молоді.

## Результати

Формальний початок наукового вивчення прийняття кар'єрних рішень пов'язаний з іменем Ф. Парсонс (1909), який сформулював три умови обґрунтованого вибору (у посмертно опублікованій книзі «Choosing a Vocation»): розуміння себе, знання ринку праці та «правдиве міркування» про відповідність між ними [22]. Логіка теорії є раціоналістичною: правильне рішення є результатом зіставлення особистісних рис із характеристиками середовища. Попри очевидну простоту, теорія домінувала в кар'єрному консультуванні майже сто років, і саме вона задала парадигму «раціонального вибору», яку пізніші теорії послідовно переосмислювали.

У 1950–1980-х рр. виникла низка теорій, які підходили до проблеми кар'єрних рішень з двох принципово різних позицій: одні зосереджувались на змісті вибору – тобто на тому, хто і що обирає (Дж. Голланд, Д. Супер, Е. Шейн); інші – на процесі ухвалення рішення, тобто на тому, як це відбувається (В. Гаррен, І. Гаті, Г. Пітерсон). Дж. Голланд (1985) запропонував типологію шести типів особистості і ввів поняття конгруентності: людина має обирати середовище, що відповідає її типу особистості [16]. Д. Супер (1980) переніс акцент з одноразового вибору на розвиток упродовж усього життя, описавши кар'єру як послідовні стадії реалізації Я-концепції [28]; він же ввів поняття кар'єрної зрілості та адаптивності. Е. Шейн (1978) доповнив цю лінію теорією кар'єрних якорів – стійких ціннісно-мотивацій-

них орієнтацій (технічна компетентність, менеджмент, автономія, безпека, підприємництво, служіння, виклик, стиль життя), що слугують внутрішніми критеріями оцінки альтернатив, особливо в умовах невизначеності.

Другий напрям – процесуальний: у центрі уваги не зміст, а механізм ухвалення рішення. В. Гаррен (1979) виокремив чотири фази прийняття рішення: усвідомлення, планування, зобов'язання та реалізація, і запропонував три стилі – раціональний, інтуїтивний та залежний, які суттєво впливають на якість рішення і схильність до нерішучості [15]. Пізніше І. Гаті з колегами (2010) розвинули цей підхід, запропонувавши 11-вимірний профіль прийняття кар'єрних рішень (Career Decision-Making Profile), де одна людина може бути систематичною в зборі інформації, але імпульсивною у фінальному виборі [12].

І. Гаті, М. Краус і С. Осіпов (1996) систематизували труднощі прийняття кар'єрних рішень у таксономію з трьох кластерів: відсутність готовності, відсутність інформації та суперечливість інформації [11]. На її основі розроблено опитувальник труднощів прийняття кар'єрних рішень (Career Decision-making Difficulties Questionnaire), що застосовується у понад 50 країнах. Паралельно Г. Пітерсон, Дж. Семпсон і Р. Рірдон (1991) запропонували когнітивно-інформаційну модель (Cognitive Information Processing), де дисфункційні думки на метакогнітивному рівні є ключовим бар'єром ефективного рішення [23].

Дж. Крумбольц (1979) зробив кар'єрний вибір наслідком накопиченого досвіду навчання, запропонувавши теорію соціального навчання кар'єрних рішень (Social Learning Theory of Career Decision Making), яка виокремлює чотири детермінанти: генетичні задатки, умови середовища, навчальний досвід та навички підходу до завдань [20]. Згодом Дж. Крумбольц розвинув ідею запланованої випадковості: непередбачувані події відіграють ключову роль у кар'єрному розвитку, і завдання консультанта полягає не в тому, щоб уникати невизначеності, а в тому, щоб допомогти клієнту перетворювати випадкові події на можливості [21].

Р. Лент, С. Браун і Г. Гаккетт (1994) запропонували соціально-когнітивну теорію кар'єри (Social Cognitive Career Theory), що спирається на концепт самоефективності А. Бандури [18]. Центральними конструктами є самоефективність, очікування результату та цілі, які опосередковують вплив контекстуальних і особистісних факторів на кар'єрні інтереси і вибір. Теорія є однією з найактивніше досліджуваних у сучасній психології кар'єри, зокрема через чутливість до питань гендеру, культури та соціальної нерівності. Так, дослідження К. Блок, М. Ольссон та колег (2025) на вибірці 18 351 студента з 46 країн підтвердило, що гендерні норми суттєво обмежують кар'єрні інтереси, проте цей ефект значно слабший для представників сексуальних меншин [4].

М. Савікас (2005) запропонував теорію конструювання кар'єри (Career Construction Theory), переосмисливши кар'єру не як послідовність об'єктивних позицій, а як суб'єктивну конструкцію: людина надає сенс своєму досвіду через наратив і тим самим будує власну кар'єру [25]. Ключовим конструктом теорії є кар'єрна адаптивність, що включає чотири виміри: турботу про майбутнє, контроль над кар'єрним шляхом, допитливість щодо можливостей та впевненість у собі. Ці виміри операціоналізовані через шкалу кар'єрної адаптивності (Career Adapt-Abilities Scale), валідовану у 13 країнах [26].

Р. Прайор і Дж. Брайт (2011) застосували до кар'єрного розвитку принципи теорії хаосу (Chaos Theory of Careers), виходячи з того, що кар'єрна траєкторія є нелінійною і непередбачуваною [24]. Прийняття кар'єрних рішень у нестабільному середовищі вимагає толерантності до невизначеності, відкритості до незапланованих можливостей та здатності діяти в умовах неповноти інформації. Ця теорія особливо резонує з реальністю прийняття кар'єрних рішень у воєнний час.

Першим, хто концептуально поставив під сумнів раціоналістичну парадигму, був Г. Гелатт (1989), який у своїй концепції позитивної невизначеності стверджував, що суто раціональні стратегії прийняття рішень більше не є достатніми для складного світу, що швидко зміню-

ється [13]. Г. Гелатт запропонував чотири орієнтири для клієнта у ситуації невизначеності: розуміти, чого хочеш; знати, що знаєш; усвідомити, у що віриш; діяти попри невизначеність. Ключова ідея полягає в тому, що невизначеність є не проблемою, яку треба усунути, а умовою, з якою треба навчитись жити і приймати рішення. Саме ця ідея стала концептуальним фундаментом для пізніших теорій запланованої випадковості Дж. Крумбольца (1999), теорії хаосу Р. Прайора і Дж. Брайта (2011) та теорії подвійного процесу Х. Сюй (2021).

Для цілей цієї статті особливо значущою є теорія подвійного процесу прийняття кар'єрних рішень (Dual-Process Theory of Career Decision-Making), розроблена Х. Сюй у 2021 році [29]. Інновація теорії полягає у тому, що вона розмежовує два якісно різні типи невизначеності, які до цього нерідко ототожнювалися: когнітивну розгубленість (confusion) та неоднозначність (ambiguity). Невизначеність у цій теорії – це надкатегорія, що включає обидва типи.

Когнітивна розгубленість – це невизначеність, яка виникає через брак інформації про себе, про світ праці, про сам процес рішення, і може бути усунута. Вона ситуативна і вирішувана, адже зменшується після отримання додаткових даних, глибшого міркування, оцінки порад. Саме цьому типу невизначеності присвячена класична таксономія труднощів І. Гаті (1996): відсутність інформації → надання інформації → зменшення невизначеності [10; 11].

Неоднозначність – це невід'ємна невизначеність: навіть за наявності повної інформації рішення залишається відкритим через природну непередбачуваність майбутнього. Це онтологічний стан, який неможливо усунути більшою кількістю даних, оскільки він вбудований у саму природу кар'єрного вибору. Неоднозначність породжує страх помилитися, тривогу перед незворотністю рішення, неможливість передбачити наслідки. Стратегія роботи з неоднозначністю полягає не в її усуненні, а в прийнятті як невід'ємної частини процесу – ключовий конструкт толерантності до неоднозначності (ambiguity tolerance) [29].

Для дослідження кар'єрних рішень української молоді це розмежування має принципове значення. Воєнний контекст породжує обидва типи невизначеності одночасно: когнітивну розгубленість, адже індивід не знає, які спеціальності затребуватимуться, які університети працюють, наскільки стабільним буде ринок праці; і неоднозначність, адже навіть знаючи відповіді на ці питання, особа не може передбачити, чи війна закінчиться, чи вона повернеться додому, чи буде актуальною обрана спеціальність. Тож теорія подвійного процесу прийняття кар'єрних рішень пропонує діалектичний підхід: одночасно зменшувати когнітивну розгубленість через інформацію і приймати неоднозначність як невід'ємну рису вибору [29; 31]. Це робить дану теорію однією з найрелевантніших сучасних теоретичних рамок для дослідження психологічних чинників прийняття кар'єрних рішень в умовах воєнного часу.

Подальшим розвитком цієї лінії стала процесуальна модель прийняття кар'єрних рішень та адаптації в умовах невизначеності, запропонована Х. Сюй і Л. Флорес (2023) [31]. Автори розширили теорію подвійного процесу, описавши прийняття кар'єрного рішення не як одномоментний акт, а як ітеративний цикл «дослідження – зобов'язання – адаптація», у якому невизначеність є не етапом, що передує вибору, а постійною умовою всього процесу. Така логіка узгоджується з реаліями кар'єрного розвитку в нестабільному середовищі, де рішення неодноразово переглядається у відповідь на зміну зовнішніх обставин.

Проведений аналіз дає можливість систематизувати основні теоретичні підходи за кількома критеріями (табл. 1).

Аналіз даних таблиці 1 свідчить про загальну еволюцію поля: від статичних моделей відповідності – через процесуальні й когнітивні підходи – до конструктивістських та системних теорій, які здатні описати прийняття кар'єрних рішень в умовах невизначеності. Якщо ранні теорії трактували невизначеність як перешкоду або дефект рішення, то сучасні підходи (теорія конструювання кар'єри, теорія хаосу, теорія подвійного процесу) розглядають її як нормативний контекст кар'єрного розвитку в сучасному світі.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика теорій прийняття кар'єрних рішень**

| Теорія / Автор | Ключовий конструкт | Логіка рішення | Роль невизначеності | Обмеження |
|---|---|---|---|---|
| Теорія рис і факторів (Ф. Парсонс, 1909) | Відповідність рис і факторів | Раціональне зіставлення | Не розглядається | Статичність, ігнорування контексту |
| Життєвий простір і тривалість життя (Д. Супер, 1980) | Я-концепція, кар'єрна зрілість | Реалізація Я-концепції | Частково (кризи переходу) | Нормативні стадії не універсальні |
| Типологічна теорія (Дж. Голланд, 1985) | Конгруентність «тип – середовище» | Вибір конгруентного середовища | Не розглядається | Ігнорування розвитку в часі |
| Теорія кар'єрних якорів (Е. Шейн, 1978) | Кар'єрні якорі як ціннісно-мотиваційні орієнтації | Вибір за внутрішніми критеріями | Якорі як опора в нестабільності | Слабка динамічна складова |
| Теорія стилів прийняття рішень (В. Гаррен, 1979) | Стилі прийняття рішень | Залежить від стилю суб'єкта | Джерело нерішучості | Не враховує соціальний контекст |
| Теорія соціального научіння (Дж. Крумбольц, 1979) | Навчальний досвід, самоефективність | Результат научіння | Запланована випадковість | Менше уваги процесу рішення |
| Positive Uncertainty (Г. Гелатт, 1989) | Прийняття невизначеності | Дія попри невизначеність | Невизначеність як ресурс вибору | Відсутність емпіричної операціоналізації |
| Когнітивно-інформаційна модель (Г. Пітерсон та ін., 1991) | Обробка інформації, CASVE | Когнітивний цикл | Дисфункційні думки як бар'єр | Обмежена роль емоцій |
| Соціально-когнітивна теорія кар'єри (Р. Лент та ін., 1994) | Самоефективність, очікування результату | Опосередкований самоефективністю | Бар'єри – об'єкт дослідження | Складність операціоналізації |
| Таксономія труднощів (І. Гаті та ін., 1996) | Труднощі рішення, CDDQ | Нормативний процес – відхилення від нього | Тип труднощів (брак інформації) | Нормативна логіка, обмежена суб'єктність |
| Теорія конструювання кар'єри (М. Савікас, 2005) | Кар'єрна адаптивність, наратив | Смислоутворення і конструювання | Центральний контекст теорії | Складність вимірювання наративу |
| Теорія хаосу кар'єр (Р. Прайор, Дж. Брайт, 2011) | Нелінійність, складність | Адаптація в умовах хаосу | Базовий принцип теорії | Обмежена операціоналізація |
| Теорія подвійного процесу (Х. Сюй, 2021) | Розгубленість (confusion) vs неоднозначність (ambiguity) | Навігація через прийняття двох типів невизначеності | Центральний конструкт – два якісно різні типи | Нова теорія, обмежена емпірична база |
| Процесуальна модель CDM в умовах невизначеності (Х. Сюй, Л. Флорес, 2023) | Цикл «дослідження – зобов'язання – адаптація» | Ітеративна адаптація рішення в часі | Постійна умова процесу, а не етап | Потребує лонгітюдної перевірки |

Теоретичні положення, узагальнені вище, останніми роками активно перевіряються емпірично. Особливий інтерес становлять дослідження 2021–2026 рр., які розкривають психологічні механізми, що опосередковують вплив невизначеності на прийняття кар-'єрних рішень.

Прямим психологічним механізмом, через який неоднозначність перетворюється на бар'єр у прийнятті кар'єрних рішень для конкретної людини, є інтолерантність до невизначеності. Це поняття було введено у психологічну науку М. Фрістон з колегами (1994) у контексті когнітивно-поведінкової моделі тривоги [9]. Інтолерантність до невизначеності визначається як стійка індивідуальна риса, що відображає схильність вважати невизначеність неприйнятною і реагувати на неї негативно на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Скорочена версія шкали IUS-12 розроблена Р. Карлетоном, М. Нортоном і Г. Асмундсоном (2007) [6], а її двофакторна структура уточнена Р. Карлетоном (2012): проспективний компонент відображає тривогу щодо майбутніх невизначених подій, інгібіторний – блокування дій в умовах невизначеності [5]. В українській адаптації IUS-12 Г. М. Громової (2021) ці компоненти операціоналізовані як «прогностична тривога» і «гнітюча тривога» відповідно [1]. Біфакторна модель адаптації підтверджена психометрично, а валідність – кореляціями з тривожністю і депресією.

Емпіричне дослідження К. Арбона, В. Фан, А. Фанг, Н. Ольвера і М. Діос (2021) на вибірці 678 студентів університету розкрило механізм впливу інтолерантності до невизначеності на прийняття кар'єрних рішень: інтолерантність до невизначеності прямо і опосередковано через тривогу пов'язана з усіма трьома вимірами труднощів прийняття кар'єрних рішень за І. Гаті (1996) – відсутністю готовності (нерішучість, дисфункційні переконання), відсутністю інформації та суперечливістю інформації [3]. Це дозволяє інтегрувати інтолерантність до невизначеності як психологічний чинник у схему теорії подвійного процесу прийняття кар'єрних рішень: неоднозначність стає бар'єром прийняття кар'єрних рішень, у тому числі через високу інтолерантність до невизначеності як рису особистості, що посилює тривогу і румінацію в ситуації вибору. Отже, психологічна робота з прийняттям кар'єрних рішень в умовах невизначеності має охоплювати як підвищення толерантності до неоднозначності, так і дослідження тривоги, румінації та інших психологічних конструктів у процесі прийняття кар'єрних рішень.

Підтвердженням цього механізму слугує дослідження Н. Лі, Дж. Се, З. Го і Ю. Ян (2026) на вибірці 555 студентів, у якому встановлено ланцюгову медіаційну схему: проактивна особистість → нижча інтолерантність до невизначеності → менші труднощі в прийнятті кар'єрних рішень → нижча тривога вибору кар'єри [19]. Тобто інтолерантність до невизначеності є не лише предиктором, а й медіатором між рисами особистості та кар'єрною тривогою.

Окремого інтересу заслуговують психологічні ресурси, що визначають вплив невизначеності на прийняття кар'єрних рішень. Г. Чан, Г. Ян, Дж. Го і К. Ву (2026) на вибірці 1498 студентів виявили парадоксальний ефект: резилієнтність може посилювати труднощі прийняття кар'єрних рішень в умовах реальних обмежень, тоді як загальна самоефективність забезпечує стабільніший захисний шлях [7]. У свою чергу, П. Станіміровіч з колегами (2025) підтвердили на вибірці 673 студентів, що адаптивність і резилієнтність є найсильнішими предикторами якості прийняття кар'єрних рішень [27].

Окремого розгляду заслуговує дослідження Н. Дуань, Л. Лі, Г. Лінь і Г. Чень (2026), присвячене впливу тривоги щодо штучного інтелекту (AI anxiety) на прийняття кар'єрних рішень студентів [8]. На вибірці 315 китайських студентів із застосуванням структурного моделювання встановлено, що тривога щодо штучного інтелекту має прямий негативний зв'язок з якістю кар'єрних рішень, а також чинить опосередкований несприятливий вплив через підрив кар'єрної адаптивності. Теоретичну основу дослідження складає теорія конструювання кар'єри М. Савікаса, у межах якої кар'єрна адаптивність розглядається як ключовий психологічний ресурс для подолання невизначеності. Водночас самоефективність не виконала значущої модеруючої ролі, що автори пояснюють системним і всеохопним характером зовнішньої загрози. Цей результат підтверджує, що афективні механізми (тривога, румінація) опосередковують вплив невизначеності на прийняття кар'єрних рішень не лише в контексті інтолерантності до невизначеності [3], а й через специфічні, технологічно зумовлені форми три-

воги (тривога щодо штучного інтелекту), що набувають дедалі більшого значення в сучасних умовах.

Узагальнення емпіричних досліджень 2021–2026 рр. за вибіркою, ключовими конструктами та основними результатами подано у таблиці 2.

Таблиця 2

**Сучасні емпіричні дослідження психологічних чинників прийняття кар'єрних рішень в умовах невизначеності (2021–2026)**

| Дослідження | Вибірка | Ключові конструкти | Основний результат |
|---|---|---|---|
| К. Арбона та ін., 2021 [3] | 678 студентів, США | Інтолерантність до невизначеності (IU), тривога, труднощі CDM | IU прямо й опосередковано через тривогу пов'язана з усіма трьома вимірами труднощів за І. Гаті |
| К. Блок, М. Ольссон та ін., 2025 [4] | 18 351 студент, 46 країн | Гендерні норми, кар'єрні інтереси, сексуальна орієнтація | Гендерні норми обмежують кар'єрні інтереси, проте ефект значно слабший для представників сексуальних меншин |
| Л. Го, 2025 [14] | Дані PISA 2022, 80 освітніх систем | Невизначені кар'єрні очікування, проксимальні й дистальні чинники | Частка підлітків з невизначеними очікуваннями майже подвоїлась після пандемії; проксимальні чинники пояснюють лише 10 % варіації |
| П. Станіміровіч та ін., 2025 [27] | 673 студенти, Сербія | Задоволеність життям, сприйняття ризику, резилієнтність, якість CDM | Адаптивність і резилієнтність – найсильніші предиктори якості прийняття кар'єрних рішень |
| Х. Сюй, 2024 [30] | 1-е досл. – 349; 2-е досл. – 387 працівників, США | Кар'єрна мудрість (Career Wisdom Scale) | Розроблено й валідовано шкалу кар'єрної мудрості як психологічного ресурсу роботи з неоднозначністю |
| Н. Лі та ін., 2026 [19] | 555 студентів, Китай | Проактивна особистість, IU, труднощі CDM, кар'єрна тривога | Ланцюгова медіація: проактивність → нижча IU → менші труднощі CDM → нижча кар'єрна тривога |
| Г. Чан та ін., 2026 [7] | 1498 студентів, Китай | Резилієнтність, загальна самоефективність, труднощі CDM | Конкурентна медіація: резилієнтність може посилювати труднощі за реальних обмежень, самоефективність дає стабільніший захисний ефект |
| Н. Дуань та ін., 2026 [8] | 315 студентів, Китай | Тривога щодо ШІ, кар'єрна адаптивність, самоефективність | Тривога щодо ШІ негативно пов'язана з якістю рішень прямо і через підрив кар'єрної адаптивності; самоефективність не є значущим модератором |

Дані таблиці 2 дозволяють виокремити кілька тенденцій. По-перше, дослідницький фокус зміщується від опису змісту кар'єрного вибору до вивчення психологічних механізмів – передусім тривоги, румінації та інтолерантності до невизначеності, – які опосередковують вплив зовнішньої нестабільності на якість рішення. По-друге, психологічні ресурси суб'єкта (кар'єрна адаптивність, самоефективність, резилієнтність, кар'єрна мудрість) дедалі частіше розглядаються не як однорідний захисний фактор, а диференційовано: результати Г. Чан з колегами (2026) показують, що резилієнтність за певних умов може навіть посилювати труднощі вибору [7]. По-третє, розширюється перелік джерел невизначеності – поряд із класичними економічними та освітніми чинниками з'являються технологічно зумовлені форми, зокрема тривога щодо штучного інтелекту [8]. Водночас переважна більшість наведених досліджень виконана на студентських вибірках Китаю, Сербії та США, що обмежує перенесення висновків на українську молодь, яка перебуває в умовах воєнної невизначеності.

Попри відмінності між описаними підходами, спільним їх обмеженням є орієнтація на умови відносної стабільності: вибір розглядається як завдання, що має розв'язання за наяв-

ності достатньої інформації та часу. Проте сучасне середовище кар'єрного розвитку дедалі рідше відповідає цим умовам, що спонукало дослідників до переосмислення самого поняття кар'єрного рішення. Для аналізу кар'єрних рішень у сучасних українських умовах найбільш евристичними виявляються ті теоретичні моделі, що: а) акцентують психологічні ресурси суб'єкта (адаптивність, самоефективність, толерантність до невизначеності); б) визнають нелінійність і циклічність процесу рішення; в) враховують вплив контексту (соціального, економічного, культурного) на процес вибору. Зокрема, концепт кар'єрної адаптивності М. Савікаса описує саме ті психологічні ресурси, які дозволяють людині справлятися з непередбачуваними перехідними станами. Дослідження підтверджують, що молодь з вищим рівнем адаптивності краще справляється з кар'єрними рішеннями в умовах кризи [17; 25; 26]. Концепція запланованої випадковості Дж. Крумбольца вказує на те, що в умовах хаосу «правильний» кар'єрний вибір нерідко є результатом не ретельного планування, а відкритості до несподіваних можливостей та активного дослідження середовища.

**Висновки**

Аналіз еволюції теорій прийняття кар'єрних рішень від Ф. Парсонс до Х. Сюй надає можливість сформулювати такі висновки.

1. У психології прийняття кар'єрних рішень сформувалося шість умовних хвиль створення теоретичних підходів: теорія рис і факторів (Ф. Парсонс, 1909), диференційно-описові теорії (Дж. Голланд, Д. Супер, Е. Шейн), теорії процесу прийняття рішень (В. Гаррен, І. Гаті, Г. Пітерсон), соціально-когнітивні теорії (Дж. Крумбольц, Р. Лент), конструктивістські підходи (М. Савікас, Р. Прайор і Дж. Брайт) та теорії управління невизначеністю (Г. Гелатт, Х. Сюй). Кожна наступна хвиля не скасовувала попередню, а розширювала концептуальне поле, вводячи нові виміри аналізу.

2. Ключовим методологічним положенням є розмежування двох типів невизначеності у прийнятті кар'єрних рішень: когнітивної розгубленості – ситуативної невизначеності через брак інформації, що піддається усуненню, та неоднозначності – онтологічної двозначності, невід'ємної від самого процесу вибору (Х. Сюй, 2021). Це розмежування принципово змінює логіку психологічної допомоги: робота з когнітивною розгубленістю потребує інформаційної підтримки, тоді як робота з неоднозначністю – розвитку толерантності до невизначеності.

3. Інтолерантність до невизначеності виступає ключовим психологічним механізмом, через який неоднозначність перетворюється на бар'єр прийняття кар'єрних рішень, адже активує тривогу і румінацію, що блокують вибір на когнітивному та емоційному рівнях.

4. Систематизація емпіричних досліджень 2021–2026 рр. засвідчує зміщення дослідницького фокусу до психологічних механізмів та ресурсів суб'єкта, а також розширення спектра джерел невизначеності за рахунок технологічно зумовлених форм. Водночас переважання студентських вибірок країн, що не перебувають у стані війни, обмежує можливість прямого перенесення отриманих закономірностей на українську молодь.

5. Найбільший евристичний потенціал для дослідження кар'єрних рішень української молоді в умовах війни мають теорія конструювання кар'єри М. Савікаса (через конструкт кар'єрної адаптивності) та теорія подвійного процесу Х. Сюй (через диференціацію типів невизначеності), доповнені психодіагностичним інструментарієм вимірювання інтолерантності до невизначеності.

Серед першочергових завдань для подальших досліджень – емпірична перевірка конструктів кар'єрної адаптивності, інтолерантності до невизначеності та труднощів прийняття кар'єрних рішень на вибірках української молоді в умовах воєнної невизначеності, а також розроблення науково обґрунтованих програм психологічного супроводу кар'єрних рішень у кризових умовах.

**Література:**

1. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47(50). С. 115–130. DOI: https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217

2. Шатілова О. С. Західні теорії кар'єрного розвитку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 4. С. 151–158. DOI: https://doi.org/10.6084/m9.figshare.20173298.v1

3. Arbona C., Fan W., Phang A., Olvera N., Dios M. Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Career Indecision: A Mediation Model. *Journal of Career Assessment*. 2021. Vol. 29, No. 4. P. 699–716. DOI: https://doi.org/10.1177/10690727211002564

4. Block K., Olsson M. I. T. et al. «Free to Be Me?»: Gender Role Norms Constrain Career Interests Less for Lesbian, Gay and Bisexual People Than for Heterosexual People. *European Journal of Social Psychology*. 2025. DOI: https://doi.org/10.1002/ejsp.70083

5. Carleton R. N. The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2012. Vol. 12, No. 8. P. 937–947. DOI: https://doi.org/10.1586/ern.12.82

6. Carleton R. N., Norton M. A., Asmundson G. J. G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol. 21, No. 1. P. 105–117. DOI: https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014

7. Chang H., Yan G., Guo J., Wu C. Shifting resource dominance in career decision-making difficulties: a competitive mediation model of resilience and general self-efficacy among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*. 2026. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1768003

8. Duan N., Li L., Lin G., Chen H. The impact of AI anxiety on career decisions of college students. *Scientific Reports*. 2026. Vol. 16. Article 8409. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-026-37648-y

9. Freeston M. H., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M. J., Ladouceur R. Why do people worry? *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17, No. 6. P. 791–802. DOI: https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5

10. Gati I. Decision-making models and career guidance. International Handbook of Career Guidance / eds. J. A. Athanasou, R. Van Esbroeck. Dordrecht : Springer, 2008. P. 157–185.

11. Gati I., Krausz M., Osipow S. H. A taxonomy of difficulties in career decision making. *Journal of Counseling Psychology*. 1996. Vol. 43, No. 4. P. 510–526. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.510

12. Gati I., Landman S., Davidovitch S., Asulin-Peretz L., Gadassi R. From career decision-making styles to career decision-making profiles: A multidimensional approach. *Journal of Vocational Behavior*. 2010. Vol. 76, No. 2. P. 277–291. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.11.001

13. Gelatt H. B. Positive uncertainty: A new decision-making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology*. 1989. Vol. 36, No. 2. P. 252–256. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.2.252

14. Guo L. Unsettled horizon: adolescents' career expectations in the volatile, uncertain, complex, and ambiguous contexts. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12. Article 950. DOI: https://doi.org/10.1057/s41599-025-05298-6

15. Harren V. A. A model of career decision making for college students. *Journal of Vocational Behavior*. 1979. Vol. 14, No. 2. P. 119–133. DOI: https://doi.org/10.1016/0001-8791(79)90065-4

16. Holland J. L. Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. 2nd ed. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1985. 196 p.

17. Kulcsár V., Dobrean A., Gati I. Challenges and difficulties in career decision making: Their causes, and their effects on the process and the decision. *Journal of Vocational Behavior*. 2020. Vol. 116. Article 103346. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103346

18. Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*. 1994. Vol. 45, No. 1. P. 79–122. DOI: https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027

19. Li N., Xie J., Guo Z., Yang Y. The impact of proactive personality on career choice anxiety among university students: the chain mediating roles of intolerance of uncertainty and career decision making difficulties. *Frontiers in Psychology*. 2026. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1756689

20. Mitchell A. M., Jones G. B., Krumboltz J. D. (eds.). Social learning and career decision making. Cranston, RI : Carroll Press, 1979. 316 p.

21. Mitchell K. E., Levin A. S., Krumboltz J. D. Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of Counseling and Development*. 1999. Vol. 77, No. 2. P. 115–124. DOI: https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02431.x

22. Parsons F. Choosing a Vocation. Boston : Houghton Mifflin, 1909. 165 p.

23. Peterson G. W., Sampson J. P., Reardon R. C. Career development and services: A cognitive approach. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, 1991. 420 p.

24. Pryor R. G. L., Bright J. E. H. The Chaos Theory of Careers: A New Perspective on Working in the Twenty-First Century. New York : Routledge, 2011. 228 p.

25. Savickas M. L. The theory and practice of career construction. Career development and counselling: Putting theory and research to work / eds. S. D. Brown, R. W. Lent. Hoboken, NJ : Wiley, 2005. P. 42–70.

26. Savickas M. L., Porfeli E. J. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 80, No. 3. P. 661–673. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011

27. Stanimirović P., Borozan T., Petrović K. et al. School-to-work transition: The role of life satisfaction, risk perception, and resilience in youth career decision-making. *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20, No. 12. Article e0339485. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0339485

28. Super D. E. A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*. 1980. Vol. 16, No. 3. P. 282–298. DOI: https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1

29. Xu H. Career decision-making from a dual-process perspective: Looking back, looking forward. *Journal of Vocational Behavior*. 2021. Vol. 126. Article 103556. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103556

30. Xu H. Development and initial validation of the Career Wisdom Scale: A resource in handling uncertainty in contemporary career development. *Journal of Counseling Psychology*. 2024. Vol. 71, No. 6. P. 606–620. DOI: https://doi.org/10.1037/cou0000762

31. Xu H., Flores L. Y. A process model of career decision-making and adaptation under uncertainty: Expanding the dual-process theory of career decision-making. *Journal of Career Assessment*. 2023. Vol. 31, No. 4. P. 773–793. DOI: https://doi.org/10.1177/10690727231161378

Дата першого надходження статті до видання: 27.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9:340:343.1
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-12

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТИСК У ПРАКТИЦІ СЛІДЧИХ ОРГАНІВ

**Корсун Сергій Іванович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
член Наглядової ради
Українського центру психології безпеки;
адвокат
ORCID ID: 0000-0001-7634-0341

*У статті досліджено психологічний тиск, як складову більш широкого поняття – психологічного впливу та практичні аспекти використання психологічного тиску у діяльності слідчих органів. Проаналізовано наукові підходи до визначення поняття «психологічний тиск» та запропоновано авторське визначення цього поняття. Показано, що психологічний тиск є специфічним різновидом та складовою частиною психологічного впливу, надано характеристику складових елементів психологічного тиску, до яких відносяться: примус; маніпуляція; залякування; приниження; шантаж; створення психологічного дискомфорту; обмеження свободи вибору. Показано, що психологічний тиск – це гранична форма впливу, коли порушується свобода вибору. Аналіз складових ознак допустимого психологічного впливу у діяльності слідчих органів та психологічного тиску, як протиправної складової впливу, дозволив отримати чітку модель співвідношення цих понять. За допомогою цієї моделі, проаналізувавши основні ознаки психологічного впливу (мету; засоби; етичну оцінку; результат; правовий аспект), ми отримуємо змогу чітко визначити з яким саме поняттям ми маємо справу у кожному конкретному випадку – позитивним впливом, чи негативним – тиском. У статті наведено практичні випадки застосування слідчими психологічного тиску до свідків, потерпілих, підозрюваних, під час проведення процесуальних дій. Проаналізовано та виокремлено конкретні ознаки тиску, які були застосовані слідчими. Наведено норми процесуального законодавства, які були порушені слідчими у кожному конкретному випадку. Узагальнено практичні випадки та доведено, що коли правомірний психологічний вплив перетинає етичні межі, то він перетворюється на протиправний тиск. Запропоновано поділ психологічного впливу на етичний, допустимий та не етичний, протиправний тиск. Зроблено висновок, що у силу закритості процесу досудового розслідування, необхідності дотримуватися таємниці слідства, відсутності сторонніх незаангажованих осіб під час процесуальних дій, слідчий має можливість зловживати своїм становищем та здійснювати неправомірний вплив на учасників процесуальних дій.*

***Ключові слова:*** *психологічний тиск, наслідки психологічного тиску, ознаки психологічного тиску, психологічний вплив, допит, слідчий, свідок, підозрюваний, досудове розслідування, кримінальне провадження.*

***Korsun Sergii. Psychological pressure in the practice of investigative bodies***

*The article examines psychological pressure as a component of a broader concept – psychological influence and practical aspects of the use of psychological pressure in the activities of investigative bodies. The scientific approaches to the definition of the concept of "psychological pressure" are analyzed and the author's definition of this concept is proposed. It is shown that psychological pressure is a specific type and component of psychological influence, and the characteristics of the constituent elements of psychological pressure are provided, which include: coercion; manipulation; intimidation; humiliation; blackmail; creation of psychological discomfort; restriction of freedom of choice. It is shown that psychological pressure is a limiting form of influence when freedom of choice is violated. Analysis of the constituent features of permissible psychological influence in the activities of investigative bodies and psychological pressure, as an unlawful component of influence, allowed us to obtain a clear model of the relationship between these concepts. With the help of this model, having analyzed the main features of psychological influence (purpose; means; ethical assessment; result; legal aspect), we are able to clearly determine which concept we are dealing with in each specific case – positive influence or negative – pressure. The article presents practical cases of the use of psychological pressure by investigators on witnesses, victims, suspects, during procedural actions. The specific signs of pressure applied by investigators are analyzed and identified. The norms of procedural legislation that were violated by investigators in each specific case are given. Practical cases are generalized and it is proven that when lawful psychological influence crosses ethical boundaries, it turns into*

© Корсун С. І., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*unlawful pressure. A division of psychological influence into ethical, permissible and unethical, unlawful pressure is proposed. The conclusion is made that due to the closed nature of the pre-trial investigation process, the need to maintain the secrecy of the investigation, the absence of third-party uninvolved persons during procedural actions, the investigator has the opportunity to abuse his position and exercise unlawful influence on the participants in the procedural actions.*

***Key words:*** *psychological pressure, consequences of psychological pressure, signs of psychological pressure, psychological impact, interrogation, investigator, witness, suspect, pre-trial investigation, criminal proceedings.*

## Вступ

Забезпечення прав людини у кримінальному провадженні є одним із ключових завдань правової держави. Саме на цьому аспекті зосереджена увага науковців, правозахисників, громадянського суспільства та громадських і міжнародних організацій. Саме цей аспект проблеми болить найбільше кожному, хто стикається зі слідчими органами і на собі відчуває негативні наслідки застосування психологічного тиску.

Необхідно зазначити, що тривалий час у науковій літературі не прийнято було говорити навіть про наявність такого явища, як психологічний тиск у практиці слідчих органів. Здебільшого юридичні психологи досліджували та описували виключно психологічний вплив і лише позитивний його бік.

Водночас практична діяльності слідчих органів, особливо з точки зору свідків, потерпілих, підозрюваних та обвинувачених, свідчить не просто про наявність випадків застосування психологічного впливу, але й підтверджує використання слідчими методів та прийомів психологічного тиску з метою отримання потрібних показів чи спонукання допитуваних до потрібної слідчому поведінки.

Демократизація правового регулювання та приведення національного законодавства до міжнародних норм, вимагають у суспільства не замовчувати наявну проблему, а усіляко її висвітлювати, досліджувати, вивчати та убезпечувати суспільство від подібних негативних проявів у діяльності окремих слідчих.

У науковій літературі відсутній єдиний підхід до визначення поняття «психологічний тиск». Слід наголосити, що системне дослідження психологічного тиску, як негативного явища у діяльності слідчих органів, продовжує залишатися актуальною проблемою та потребує подальшого вивчення.

Деякі аспекти психологічного тиску та психологічного впливу досліджувалися у роботах сучасних вітчизняних авторів В. Андросюка, О. Бандурка, В. Барка, Л. Казміренко, Я. Кондратьєва, В. Лефтерова, Г. Юхновця, С. Яковенко та інших.

У той же час, маємо зазначити, що у певного кола авторів широкого поширення набула практика ототожнення психологічного впливу та психологічного тиску, не зважаючи на те, що психологічний вплив є більш ширшим та загальним поняттям по відношенню до психологічного тиску.

**Метою статті** є теоретичний аналіз підходів до визначення психологічного тиску у діяльності слідчих органів та формулювання авторського визначення психологічного тиску. Виокремлення складових психологічного тиску та розгляд співвідношення понять психологічного впливу та психологічного тиску. Дослідження етичних меж правомірного психологічного впливу та психологічного тиску у слідчій діяльності та психолого-правових засад та можливостей з боку слідчого на здійснення неправомірного впливу – психологічного тиску на учасників процесуальних дій.

## Матеріали та метод

Матеріалами дослідження стали норми Конституції України, Кримінального процесуального кодексу України, Кримінального кодексу України, Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод, практика Європейського суду з прав людини та Верховного Суду, наукові праці українських і зарубіжних учених з кримінального процесу, юридичної психо-

логії та криміналістики, а також результати аналізу сучасних публікацій, присвячених проблемам психологічного тиску, допустимості доказів і забезпечення прав учасників кримінального провадження та власні кейси, зібрані та задокументовані під час надання правничої допомоги.

Методологічною основою дослідження стали загальнонаукові та спеціальні методи наукового пізнання.

Використано:

– метод аналізу – для дослідження психологічних і правових підходів до поняття психологічного тиску;

– метод синтезу – для формування авторського визначення психологічного тиску;

– порівняльно-правовий метод – для зіставлення психологічного впливу та психологічного тиску;

– системний метод – для визначення місця психологічного тиску у структурі психологічного впливу;

– метод узагальнення – при аналізі практики діяльності слідчих органів;

– структурно-функціональний метод – для визначення психологічних механізмів психологічного тиску;

– метод кейс-аналізу – під час дослідження практичних ситуацій із адвокатської практики автора.

**Результати**

Психологічний тиск, з точки зору вітчизняного науковця В. Лефтерова, визначається як вплив на психіку особи шляхом використання психологічних прийомів, спрямованих на зміну її поведінки чи рішень [5].

Інші дослідники наголошують на примусовому характері такого впливу, розглядаючи психологічний тиск як форму психологічного насильства, що обмежує свободу волевиявлення особи [1].

У міжнародному праві поняття психологічного тиску прямо не закріплене, однак розкривається через категорії «нелюдського поводження», «примусу до зізнання» та «тиску на свідків», що аналізуються у практиці Європейського суду з прав людини [2].

Британські дослідники (Г. Шмуклер, П. Аппельбаум) розглядають психологічний тиск як систему впливів, спрямованих на спонукання особи до прийняття певного рішення або погодження на певну поведінку шляхом переконання, міжособистісного впливу, заохочення, погроз чи примусу [10].

У іншому дослідженні (С. Штоль, М. Годель) психологічний тиск визначається як комунікативні стратегії, які використовуються професіоналами або близьким оточенням для впливу на процес прийняття рішень особою та забезпечення її відповідності певним соціальним чи поведінковим вимогам [9].

У контексті психіатричної допомоги та психологічної практики психологічний тиск розглядається як форма обмеження автономності особи через створення умов, за яких рішення формально залишається добровільним, але фактично приймається під впливом зовнішніх психологічних чинників [8].

Необхідно зазначити, що досить поширеним у сучасній психологічній літературі є визначення за яким психологічний тиск розуміється як вплив на психіку людини з метою зміни її установок, переконань, суджень, рішень, поведінки або способу мислення.

На підставі аналізу наукових підходів нами пропонується таке визначення: Психологічний тиск у діяльності слідчих органів – це цілеспрямований протиправний вплив на думки, емоції та поведінку учасника кримінального провадження за допомогою психологічних засобів (словесних, невербальних, емоційних чи соціальних), який обмежує його свободу вибору та може змушувати діяти всупереч власним переконанням.

З позицій сучасної психології психологічний тиск розглядається як особливий різновид міжособистісного впливу, спрямований на зміну когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості шляхом створення внутрішнього психологічного напруження. На відміну від конструктивного психологічного впливу, який залишає особі свободу вибору, психологічний тиск звужує можливість вільного прийняття рішення, активізуючи механізми страху, тривоги, почуття провини, залежності або безпорадності.

Основними психологічними механізмами психологічного тиску є:

– формування страху негативних наслідків;
– навіювання авторитетом;
– когнітивна дезорієнтація;
– емоційне виснаження;
– соціальна ізоляція;
– формування відчуття неминучості бажаного для суб'єкта впливу рішення.

З метою чіткого розмежування психологічного тиску та психологічного впливу, розглянемо як ці два поняття співвідносяться в професійній діяльності слідчих, яку відносять до класу професій типу «людина-людина».

Психологічний вплив є більш широким та узагальнюючим поняттям, по відношенню до психологічного тиску, і вплив охоплює будь-які способи впливу на психіку особи, включаючи переконання, роз'яснення та мотивацію, в тому числі і тиск.

У свою чергу, психологічний тиск є специфічним різновидом та складовою частиною психологічного впливу, який характеризується:

– примусовістю;
– маніпулятивністю;
– залякуванням;
– приниженням, обесцінюванням;
– шантажем;
– створенням психологічного дискомфорту;
– обмеженням свободи вибору.

Психологічний тиск має багатогранний характер та може проявлятися як маніпуляція, комунікативний вплив чи соціально-психологічний примус, і здатний призводити до емоційних та соціальних наслідків.

У науковій літературі поняття психологічного впливу набуло більш позитивного значення ніж психологічного тиску, хоча вплив, як більш загальне поняття, включає в себе і тиск, як невід'ємну складову.

Психологічний вплив – це ширше поняття, що охоплює всі форми взаємодії, коли одна людина впливає на іншу. Він може бути позитивним (навчання, підтримка, мотивація) або негативним (маніпуляція, навіювання).

Психологічний тиск – це гранична форма впливу, коли порушується свобода вибору. Тобто, іншими словами, психологічний тиск – це вплив, який переходить межу етичних норм.

Проаналізувавши складові ознаки допустимого психологічного впливу у діяльності слідчих органів та психологічного тиску, як не етичної та протиправної складової впливу, ми отримали чітку модель співвідношення цих понять (табл. 1). За допомогою цієї моделі, проаналізувавши основні ознаки психологічного впливу (мету; засоби; етичну оцінку; результат; правовий аспект), ми отримуємо змогу чітко визначити з яким саме поняттям ми маємо справу у кожному конкретному випадку – позитивним впливом, чи негативним – тиском.

Для учасників кримінального провадження потрапляння у ситуацію застосування слідчим психологічного тиску безсумнівно викликає відповідні наслідки, які залежать від самої ситуації та психологічної стійкості учасника.

Таблиця 1

**Співвідношення понять «психологічний вплив» та «психологічний тиск»**

| Ознаки | Психологічний вплив | Психологічний тиск |
|---|---|---|
| Мета | Змінити поведінку чи ставлення людини через переконання, аргументи, емоційний контакт. | Примусити людину діяти всупереч її волі або переконанням, виконувати волю слідчого. |
| Засоби | Комунікація, переконання, приклад, навіювання, мотивація. | Маніпуляції, примус, залякування, приниження, шантаж, обмеження, вплив авторитету. |
| Етична оцінка | Може бути нейтральним або позитивним (наприклад, виховний вплив). | Негативний, бо порушує психологічну автономію особи. |
| Результат | Добровільна зміна поведінки. | Вимушена зміна поведінки. |
| Правовий аспект | Не має юридичних наслідків, бо не порушує права людини. | Може кваліфікуватися як психологічне насильство або примус (залежно від контексту). |

Аналіз наслідків психологічного тиску на учасників кримінального провадження показує, що застосування психологічного тиску може призводити до:

– підвищення рівня ситуативної тривожності;
– розвитку гострої стресової реакції;
– когнітивного звуження уваги;
– порушення процесів пам’яті;
– підвищеної навіюваності;
– формування хибних спогадів;
– психологічної залежності від особи, яка здійснює тиск;
– прийняття рішень всупереч власним переконанням;
– посттравматичних психічних наслідків.

Саме тому психологічний тиск становить небезпеку не лише для забезпечення процесуальних прав особи, але й для достовірності отриманої доказової інформації.

Розглянемо практичні приклади, які зустрічаються та зустрічалися під час надання автором правової допомоги.

Під час допиту особи у якості підозрюваного по кримінальному провадженню, підозрюваний заявив про бажання власноручного викладення своїх показів.

Слідчий спочатку намагався вмовити підозрюваного не робити цього (психологічний вплив), потім почав настійливо наголошувати на необхідності надрукувати покази (маніпулятивні технології тиску), потім переконував, що надрукує все сам, зі слів підозрюваного і дасть змогу перечитати та внести правки, а рукописний тест важко зрозуміти, це буде довго тощо (маніпуляція, вплив авторитету, обмеження).

Фактично, задля досягнення своєї мети слідчий готовий обмежити підозрюваного у праві прямо передбаченому частиною 7 статті 224 КПК України, яка регламентує: «За бажанням допитуваної особи вона має право викласти свої показання власноручно» [4].

З психологічної точки зору слідчий застосував послідовну ескалацію психологічного впливу. Спочатку використовувалося переконання, яке є допустимим способом професійної комунікації, однак після відмови підозрюваного було здійснено перехід до маніпулятивних стратегій, спрямованих на зниження психологічної стійкості особи та нав’язування бажаної поведінки. Подібна зміна характеру взаємодії свідчить про трансформацію допустимого психологічного впливу у психологічний тиск.

Під час допиту особи, яка викладала свої покази власноручно, до кабінету слідчого зайшло ще двоє слідчих, які почали по черзі та навперебій ставити питання особі, яка допитувалася. При цьому, допит не фіксувався технічними засобами, прізвища слідчих не були внесені до протоколу, як і їхні питання та відповіді допитуваної особи.

Тобто, слідчий, який допитував особу свідомо пішов на порушення допустивши до участі в допиті сторонніх осіб та не зазначивши про це у протоколі допиту (примус, залякування, приниження, шантаж, обмеження).

Відповідно до пункту 1 частини 3 статті 104 КПК України, чітко визначено, що протокол складається з: вступної частини, яка повинна містити відомості про: місце, час проведення та назву процесуальної дії; особу, яка проводить процесуальну дію (прізвище, ім'я, по батькові, посада); всіх осіб, які присутні під час проведення процесуальної дії (прізвища, імена, по батькові, дати народження, місця проживання)…[4].

Слідчому відомо про вимоги норми закону, однак він свідомо порушує імперативні процесуальні норми, щоб змусити допитувану особу, під тиском, змінити свою поведінку, дати необхідні слідчому покази, або піти шляхом найменших втрат – просто підписати усе, що запропонує слідчий.

З психологічної точки зору описана ситуація є прикладом застосування групового психологічного тиску, який ґрунтується на одночасному використанні кількох психологічних механізмів впливу. Неочікувана поява двох додаткових слідчих різко змінює психологічну ситуацію допиту та формує у допитуваної особи відчуття чисельної переваги представників влади, що автоматично підсилює їхній авторитет і домінуючу позицію. Одночасне або почергове ставлення запитань різними особами створює надлишкове когнітивне навантаження, ускладнює концентрацію уваги, знижує можливість критичного осмислення запитань та відповідей і перешкоджає послідовному викладенню власної позиції.

Крім того, така поведінка формує психологічний стан невизначеності та втрати контролю над ситуацією. Допитувана особа змушена одночасно реагувати на кілька джерел інформації, що викликає підвищення рівня ситуативної тривожності, емоційної напруги та психічного виснаження. За таких умов істотно зростає ймовірність помилок у відповідях, виникнення сумнівів у власних спогадах, а також схильність погоджуватися із запропонованими твердженнями лише для якнайшвидшого припинення психологічно дискомфортної ситуації.

Відсутність технічної фіксації допиту та невнесення до протоколу відомостей про присутніх слідчих додатково посилюють психологічний тиск, оскільки в учасника процесу формується усвідомлення безконтрольності дій представників органу досудового розслідування та відсутності можливості у майбутньому довести характер їхньої поведінки. Це породжує відчуття беззахисності, знижує суб'єктивне відчуття процесуальної справедливості та може спонукати особу відмовитися від активного захисту своїх процесуальних прав.

Таким чином, у наведеному випадку психологічний тиск проявився через використання механізмів групового домінування, авторитетного впливу, когнітивного перевантаження, створення психологічної невизначеності, емоційного виснаження та позбавлення особи відчуття процесуального контролю, що виходить за межі допустимого психологічного впливу та набуває ознак психологічного примусу.

Ще один випадок відбувся з директором одного комерційного підприємства, якого було викликано повісткою на допит у якості свідка у кримінальному провадженні.

Під час допиту слідчий не пояснив свідку у зв'язку з чим та у якому кримінальному провадженні він допитується, а просто назвав номер кримінального провадження і, під загрозою кримінальної відповідальності, почав допитувати свідка про діяльність підприємства де свідок був директором. Тобто, слідчий використав засоби маніпуляції, залякування та шантажу з метою протиправного отримання інформації від свідка, яка могла не мати жодного стосунку до кримінального провадження.

Відповідно до пункту 1 частини 1 статті 66 КПК України, – свідок має право: знати, у зв'язку з чим і в якому кримінальному провадженні він допитується [4].

Відповідно до частини 1 статті 67 КПК України, за завідомо неправдиві показання слідчому, прокурору, слідчому судді чи суду або за відмову від давання показань слідчому, проку-

рору, слідчому судді чи суду, крім випадків, передбачених цим Кодексом, свідок несе кримінальну відповідальність [4].

З психологічної точки зору описана ситуація є прикладом застосування інформаційно-психологічного тиску, заснованого на штучному створенні невизначеності та використанні владного статусу слідчого. Не повідомивши свідку, у зв'язку з якими обставинами та в якому саме кримінальному провадженні він допитується, слідчий фактично позбавив його можливості адекватно оцінити ситуацію, усвідомити межі предмета допиту та реалізувати свої процесуальні права. В умовах дефіциту інформації у людини закономірно зростає рівень ситуативної тривожності, активізується механізм пошуку потенційної загрози та підвищується психологічна залежність від особи, яка володіє необхідною інформацією.

Одночасне нагадування про кримінальну відповідальність за відмову від давання показань або за надання неправдивих показань без попереднього роз'яснення процесуального статусу та предмета допиту створює у свідка стійке відчуття небезпеки. У психології такий спосіб впливу розглядається як апеляція до страху, коли домінуючою мотивацією особи стає не реалізація своїх процесуальних прав, а уникнення можливих негативних наслідків. За таких умов увага людини концентрується не на змісті поставлених запитань, а на пошуку безпечної моделі поведінки, що знижує критичність мислення та підвищує готовність відповідати у спосіб, який, на її думку, задовольнить слідчого.

Крім того, відсутність інформації про зв'язок між діяльністю підприємства та кримінальним провадженням створює психологічний ефект невизначеної загрози. Не розуміючи, які саме обставини перевіряються та які правові наслідки можуть настати, свідок перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження, що негативно впливає на процеси пам'яті, концентрації уваги та здатність виважено оцінювати власні відповіді. Це, своєю чергою, збільшує ризик повідомлення надлишкової інформації, яка не стосується предмета доказування, або погодження з нав'язаною слідчим логікою допиту.

Таким чином, у наведеному випадку психологічний тиск реалізовувався через поєднання механізмів інформаційної невизначеності, апеляції до страху, авторитетного впливу, психологічного домінування та маніпулювання процесуальною необізнаністю свідка. Сукупність цих психологічних прийомів була спрямована на зниження психологічної автономії особи та спонукання її до надання інформації всупереч принципу добровільності та усвідомленості участі у процесуальній дії.

Коли правомірний психологічний вплив перетинає етичні межі, то він перетворюється на протиправний тиск, що чиниться на свідків, потерпілих, підозрюваних під час проведення слідчими процесуальних дій у кримінальному провадженні. У силу закритості процесу досудового розслідування, необхідності дотримуватися таємниці слідства, відсутності сторонніх незаангажованих осіб під час процесуальних дій, слідчий має можливість зловживати своїм становищем та здійснювати неправомірний вплив на учасників процесуальних дій. Етичні межі правомірного впливу та не правомірного тиску наведені в таблиці 2.

У кримінальному процесі допустимими є лише правомірні форми психологічного впливу, тоді як застосування психологічного тиску є порушенням прав людини та процесуальних норм.

Таблиця 2

**Етичні межі правомірного психологічного впливу та психологічного тиску у слідчій діяльності**

| Допустимий, етичний вплив | Не етичний вплив – тиск |
|---|---|
| Застосування емпатії | Залякування та погрози |
| Раціональні аргументи | Шантаж та обман |
| Демонстрація доказів | Ізоляція від адвоката |
| Добровільна співпраця | Примус до зізнання, давання показів під диктовку |

Психологічний тиск у кримінальному провадженні є формою незаконного впливу на учасника процесу, що спрямований на зміну його поведінки, спонукання до надання певних показань, відмови від реалізації процесуальних прав або вчинення інших дій всупереч власній волі. Застосування такого впливу суперечить принципу добровільності показань, порушує право особи на справедливий суд та відповідно до ст. 87 КПК України може бути підставою для визнання отриманих доказів недопустимими [4].

Позиція Верховного Суду ґрунтується на тому, що будь-які докази повинні бути здобуті із суворим дотриманням прав людини та процесуальної форми, а заяви та твердження про фізичний чи психологічний примус підлягають ретельній перевірці судом.

***Судова практика щодо психологічного тиску.*** У чинному кримінальному кодексі України, можемо сказати, що передбачена кримінальна відповідальність за застосування психологічного тиску. Зокрема, стаття 373 Кримінального кодексу України передбачає покарання за примушування давати показання при допиті шляхом незаконних дій з боку прокурора, слідчого, дізнавача... [3].

Науково-практичний коментар цієї норми пояснює, що притягнення до відповідальності слідчого можливе у випадках:

– застосування погроз;

– психологічного примусу;

– маніпуляцій під час допиту.

Тобто, навіть науково-практичний коментар не містить чіткого визначення того факту, що незаконні дії щодо примушування давати покази при допиті можуть бути вчинені у вигляді психологічного тиску, а психологічний примус – це один із елементів такого тиску.

Наразі, доведення факту психологічного тиску з боку слідчого залишається досить складним питанням через його нематеріальний характер.

У той же час, Європейський суд з прав людини, керуючись Конвенцією про захист прав людини і основоположних свобод, постановляє рішення у яких захищає права людини і від різних елементів психологічного тиску з боку слідства.

Так, рішенням у справі «Нечипорук і Йонкало проти України» ЄСПЛ встановив порушення статей 3 та 6 Конвенції у зв'язку з отриманням доказів під тиском та відсутністю належного розслідування цих фактів [6].

У справі «Суслов та Батікян проти України» Суд звернув увагу на необхідність перевірки добровільності показань свідків та недопустимість покладення в основу вироку сумнівних доказів [7].

**Висновки**

Психологічний тиск у діяльності слідчих органів є серйозною проблемою, що впливає на дотримання прав людини у кримінальному процесі. Його відмежування від допустимого психологічного впливу має ключове значення для оцінки законності дій слідчих. Практика ЄСПЛ формує важливі стандарти щодо недопустимості тиску та необхідності забезпечення добровільності показань. Водночас національна практика потребує подальшого розвитку механізмів виявлення та доведення фактів психологічного тиску. Нами встановлено, що у силу закритості процесу досудового розслідування, необхідності дотримуватися таємниці слідства, відсутності сторонніх незаангажованих осіб під час процесуальних дій, слідчий має можливість зловживати своїм становищем та здійснювати неправомірний вплив на учасників процесуальних дій.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що психологічний тиск є не лише правовою, але й психологічною категорією. Його основу становлять специфічні психологічні механізми впливу на когнітивну, емоційну та мотиваційну сфери особистості. Саме психологічний аналіз таких механізмів дає можливість своєчасно виявляти випадки прихованого примусу під час проведення процесуальних дій та розмежовувати допустимий професійний психологічний вплив і протиправний психологічний тиск.

Напрямки подальших наукових пошуків щодо дослідження заданої теми можуть стосуватися детального дослідження психологічних складових тиску та напрацювання моделей та інструментарію для їх виявлення у практичній діяльності слідчих. Розробці узагальнених методичних рекомендацій та пам'яток для органів поліції, прокуратури, ДБР, НАБУ, БЕБ, органів внутрішньої безпеки, слідчих суддів, правозахисних організацій щодо розуміння та чіткого відмежування прикладів правомірного психологічного впливу від випадків психологічного тиску у слідчій практиці.

**Література:**

1. Бандурка О. М., Бочарова С. П. Юридична психологія: підручник. Харків : Право, 2018. 384 с.
2. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод від 04 листопада 1950 року. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004#Text (дата звернення: 31.05.2026).
3. Кримінальний кодекс України: Закон України від 05.04.2001 № 2341-III. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text (дата звернення: 31.05.2026).
4. Кримінальний процесуальний кодекс України : Закон України від 13.04.2012 № 4651-VI. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text (дата звернення: 31.05.2026).
5. Лефтеров В. О. Психологічні аспекти допиту в кримінальному провадженні. *Психологічний часопис.* 2019. № 3. С. 45–52.
6. Справа «Нечипорук і Йонкало проти України» (заява № 42310/04) : рішення Європейського суду з прав людини від 21 квітня 2011 р. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/974_683 (дата звернення: 31.05.2026).
7. Справа «Суслов та Батікян проти України» (заяви № 56540/14 та № 57252/14) : рішення Європейського суду з прав людини від 06 жовтня 2022 р. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/974_i26 (дата звернення: 31.05.2026).
8. Golay P., Martinez D., Bachelard M., et al. Measurement of perceived pressures in psychiatry: paper-and-pencil and computerized adaptive version of the P-PSY35 scale. *Annals of General Psychiatry.* 2024. Vol. 23. Article 18. DOI: 10.1186/s12991-024-00501-5.
9. Stoll S., Hodel M. A., Richter M., et al. "Voluntary in quotation marks": a conceptual model of psychological pressure in mental healthcare based on a grounded theory analysis of interviews with service users. *BMC Psychiatry.* 2022. Vol. 22. Article 186. DOI: 10.1186/s12888-022-03810-9.
10. Szmukler G., Appelbaum P. Treatment pressures, leverage, coercion, and compulsion in mental health care. *Journal of Mental Health.* 2008. Vol. 17, No. 3. P. 233–244. DOI: 10.1080/09638230701530262.

Дата першого надходження статті до видання: 22.06.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.07.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

UDC 159.9:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-13

# THE MEDIATING ROLE OF HAPPINESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG VETERAN VOLUNTEERS

**Kravchuk Svitlana Leontiivna,**
Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
ORCID ID: 0000-0002-6951-1912

*The article presents the results of a theoretical and empirical study examining the relationships among happiness, life satisfaction, and psychological resilience in veteran volunteers. The relevance of the study is determined by the need to investigate psychological resources that contribute to maintaining the mental health and psychological well-being of veteran volunteers under conditions of prolonged exposure to war-related stress. Particular attention is paid to the role of happiness as a potential psychological mechanism mediating the relationship between life satisfaction and psychological resilience. The paper analyzes the conceptualization of psychological resilience and proposes its definition as a multidimensional and multilevel psychological phenomenon encompassing cognitive, emotional, and conative components, representing a nonlinear process of adaptation and recovery following exposure to adverse life events. A structural model of psychological resilience is proposed, comprising the following interrelated components: engagement in life and activities, openness to new experiences and learning, an internal locus of control, the ability to set realistic goals and achieve them consistently, readiness to take well-reasoned risks, resourcefulness, behavioral and cognitive flexibility, optimism, cognitive complexity, and an altruistic orientation of the individual. The empirical study was conducted between 2023 and 2026 and involved 324 male veteran volunteers who had directly participated in combat during the Russian–Ukrainian war. The following instruments were employed: the Psychological Resilience Assessment Scale (S. Kravchuk), the Life Attitudes Questionnaire (S. Kravchuk), and Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ukrainian adaptation by S. Karskanova). Statistical analysis included the Kolmogorov–Smirnov test, Spearman's rank correlation analysis, and mediation analysis. The findings revealed statistically significant positive associations between psychological resilience and indicators of subjective well-being, including happiness, positive emotional well-being, life satisfaction, interpersonal relationships, family life satisfaction, and a sense of life purpose. Happiness was found to play a mediating role in the relationship between life satisfaction and psychological resilience among veteran volunteers.*

***Key words:*** *psychological resilience, happiness, life satisfaction, veteran volunteers, hardiness, subjective well-being.*

***Кравчук Світлана. Медіаційна роль відчуття щастя у взаємозв'язку між задоволеністю життям і психологічною пружністю добровольців-ветеранів***

*У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми зв'язку відчуття щастя, задоволеності життям і психологічної пружності у добровольців-ветеранів. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних ресурсів, що сприяють збереженню психічного здоров'я та психологічному благополуччю добровольців-ветеранів в умовах тривалого впливу воєнного стресу. Особливого значення набуває дослідження ролі відчуття щастя як можливого психологічного механізму, що опосередковує взаємозв'язок між задоволеністю життям і психологічною пружністю. Проаналізовано проблему визначення концепту «психологічна пружність». Запропоновано визначення психологічної пружності як багатовимірного і багаторівневого психологічного феномену, що охоплює когнітивний, емоційний та конативний компоненти й являє собою нелінійний процес адаптації та відновлення після впливу несприятливих життєвих подій. Запропоновано структуру психологічної пружності, яка включає такі взаємопов'язані компоненти: як залученість до життя і діяльності, відкритість новому досвіду та пізнанню, внутрішній локус контролю, уміння визначати реалістичні цілі й послідовно досягати їх, готовність приймати обґрунтований ризик, винахідливість, поведінкова й когнітивна гнучкість, оптимізм, когнітивна складність, а також альтруїстична спрямованість особистості. Емпіричне дослідження проводилося у 2023–2026 роках за участю 324 добровольців-*



© Kravchuk S. L., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*ветеранів чоловічої статі, які брали безпосередню участь у бойових діях під час російсько-української війни. Використано методику «Діагностика психологічної пружності особистості» (С. Кравчук), дослідницьку анкету «Діагностика ставлення до життя» (С. Кравчук), шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової). Статистичний аналіз включав критерій Колмогорова–Смірнова, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) та медіаційний аналіз. Встановлено статистично значущі позитивні зв'язки психологічної пружності з показниками суб'єктивного благополуччя, зокрема відчуттям щастя, добрим душевним станом, задоволеністю життям, міжособистісними стосунками, сімейним життям та усвідомленням життєвого призначення. Виявлено, що відчуття щастя виконує медіаційну роль у взаємозв'язку між задоволеністю життям і психологічною пружністю добровольців-ветеранів.*

***Ключові слова:*** *психологічна пружність, відчуття щастя, задоволеність життям, добровольці-ветерани, життєстійкість, суб'єктивне благополуччя.*

## Introduction

The Russian Federation's military aggression against Ukraine has resulted in profound social, economic, and psychological consequences for the population. Prolonged exposure to war-related events is accompanied by a high level of uncertainty, constant threats to life and safety, the loss of loved ones, forced changes in lifestyle, and substantial psycho-emotional strain. These factors have adversely affected the psychological well-being, quality of life, and mental health of the Ukrainian population.

A particularly vulnerable group comprises individuals involved in military and political events, especially veteran volunteers, who have been exposed to the cumulative impact of combat- and non-combat-related stressors of varying intensity. These stressors include direct participation in combat, physical injuries, exposure to shelling, captivity, physical and psychological violence, the loss of comrades or family members, substantial material losses, and other traumatic experiences. The psychological impact of combat extends beyond the immediate threat to life. It is also associated with the loss of comrades, forced separation from family and social networks, disruption of life plans, difficulties in readjusting to civilian life, and other crisis-related experiences that may adversely affect veterans' psychological well-being.

Exposure to such stressors may lead to reduced life satisfaction, impaired interpersonal relationships, the development of depressive and anxiety symptoms, aggressive behavior, addictive coping patterns, and other manifestations of psychological maladjustment. At the same time, numerous studies indicate that even under conditions of prolonged exposure to extreme events, a substantial proportion of individuals retain the capacity for effective functioning and psychological recovery through the mobilization of internal and external resources.

One of the key resources for adapting to the consequences of traumatic experiences is psychological resilience, which enables individuals to successfully cope with life challenges, maintain psychological well-being, recover from crisis events, and sustain effective functioning.

Despite the substantial body of research on psychological resilience among military personnel and veterans, most studies have focused on its relationship with mental disorders, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, or quality of life. Considerably less attention has been paid to the positive psychological mechanisms that may explain the relationship between life satisfaction and psychological resilience, particularly the mediating role of happiness.

The concept of happiness cannot be reduced solely to positive emotions. It encompasses three interrelated components: affective well-being, which includes positive emotions, joy, and pleasure; eudaimonic well-being, referring to a sense of meaning, purpose, and value in one's life; and evaluative well-being, reflecting overall life satisfaction [16]. Therefore, different dimensions of happiness may have distinct effects on health.

Life satisfaction reflects the cognitive component of subjective well-being, whereas happiness represents its emotional component, which may contribute to the development and maintenance of psychological resilience.

**The aim of this study** was to examine the mediating role of happiness in the relationship between life satisfaction and psychological resilience among veteran volunteers.

## Materials and method

The material presented in this article is based on a theoretical and empirical study.

Currently, there is no universally accepted definition of resilience. Its conceptualization depends on the unit of analysis, whether an individual, a family, an organization, a community, or society as a whole [15]. Furthermore, the literature reflects considerable variation in the operationalization of psychological resilience, the use of incompatible statistical models, and the interpretation of research findings [17]. These differences substantially hinder comparisons across studies and the development of a comprehensive theory of psychological resilience.

In the literature on psychology, social work, and related disciplines, the term resilience has been translated using various terms, including hardiness, stress resistance, resistance to traumatic experiences, vitality, and other conceptually related expressions. Such terminological variation often leads to the conflation of distinct psychological constructs and ambiguity in their interpretation. In general, these concepts are used to describe the processes involved in coping with stressful situations and in adapting to the psychological and social consequences of traumatic events, crises, and loss.

According to the definition provided by the American Psychological Association [1], resilience is understood as both a process and an outcome of successful adaptation to difficult life circumstances, supported by cognitive, emotional, and behavioral flexibility, as well as the capacity to respond effectively to internal and external demands.

Etymologically, the term resilience derives from the Latin word resilire, meaning «to bounce back», «to spring back», or «to return to its original state». The Oxford English Dictionary defines resilience as the ability to withstand difficult life circumstances successfully and to recover quickly from their effects [14].

The concept of psychological resilience is reflected not only in scientific theories but also in literary imagery. For example, in the song «The Winds Are Blowing, Fierce Winds Are Blowing...» from Ivan Kotliarevsky's Natalka Poltavka, the bending of trees under the force of strong winds may be interpreted as a metaphor for resilience. Under the influence of an external force, trees bend, yet when the force subsides, they return to their original position. However, if the load exceeds their structural limits, branches – or even the trunk itself – may break.

A similar analogy was proposed by R. Lazarus [9], who explained the concept of resilience through the physical properties of metals. During elastic deformation, a metal changes its shape under the influence of an external force but returns to its original form once the load is removed, without sustaining permanent damage.

The World Health Organization defines psychological resilience as an individual's capacity to cope effectively with adversity, maintain an adequate level of functioning, and adapt successfully to challenging circumstances. At the same time, psychological resilience is regarded as a personal resource whose development largely depends on protective factors, a supportive social environment, and well-developed adaptive coping strategies.

Contemporary psychological science offers no single interpretation of this phenomenon. A review of the literature highlights its multidimensional nature and the diversity of theoretical perspectives. Some researchers conceptualize psychological resilience as an active, dynamic process of successfully coping with stressful events through the mobilization or development of new adaptive resources [8]. Others describe it as a relatively stable personality trait [2], a positive outcome of effective adaptation to traumatic experiences, life crises, threats, or prolonged stress [13], or a set of capacities that promotes resourcefulness, effective communication, self-organization, and constructive responses to demanding circumstances [4].

Despite the diversity of conceptual approaches, most authors agree that psychological resilience primarily refers to an individual's capacity to maintain effective functioning and adapt successfully,

even under conditions of prolonged stress, substantial risk, severe life adversity, or potentially traumatic events.

The principal indicators of psychological resilience include the preservation of psychological well-being, positive functioning despite adverse life circumstances, constructive responses to challenging events, and the ability to maintain a high level of personal and social functioning under conditions of stress [6].

Contemporary scientific literature includes both specialized models of psychological resilience developed for specific population groups, particularly children and adolescents [10], and broader systemic frameworks that examine resilience at the levels of the family, organization, community, or society as a whole [12]. This perspective underscores the universal nature of resilience and its manifestation across multiple levels of social functioning.

Regardless of the level of analysis, psychological resilience reflects the capacity of a system – whether an individual, a family, a community, or a society – to withstand adversity effectively, recover from crises, reintegrate, and maintain internal coherence and functional stability. Psychological resilience emerges through the interaction of biological, psychological, social, and cultural factors [15].

A key characteristic of psychological resilience is its dynamic nature. Rather than representing a fixed personal characteristic, it changes in response to life circumstances, individual experiences, and features of the social environment [17].

Contemporary researchers increasingly emphasize distinct trajectories of adaptation rather than the mere «presence» or «absence» of psychological resilience [3].

In our view, psychological resilience should be conceptualized as a multidimensional and multilevel psychological phenomenon encompassing cognitive, emotional, and conative components and representing a nonlinear process of adaptation and recovery following adverse life events. It is manifested in an individual's capacity to maintain stable psychological and physical functioning under conditions of crisis, overcome the adverse consequences of potentially traumatic experiences, adapt successfully to changing circumstances, and avoid persistent impairments in personal development.

In our view, psychological resilience comprises a set of interrelated components, including engagement in life and activities, openness to new experiences and learning, an internal locus of control, the ability to set realistic goals and pursue them consistently, a willingness to take well-considered risks, resourcefulness, behavioral and cognitive flexibility, optimism, cognitive complexity, and an altruistic orientation. The interaction of these components enables individuals to cope effectively with adversity and facilitates successful adaptation to changing life circumstances.

Despite their close conceptual relationship, the constructs of psychological resilience and hardiness are not synonymous. Although both are central concepts in the psychology of adaptation and stress coping, they differ in their underlying mechanisms, structural organization, and scope of scientific application.

Hardiness is regarded as a personal resource that enables individuals to confront life challenges, stressful experiences, and crises in an active, purposeful, and energetic manner. The concept was first introduced by Kobasa, while its subsequent theoretical development is primarily associated with the work of Maddi. According to Maddi, hardiness represents a system of fundamental beliefs about oneself, the surrounding world, and one's interaction with it [11]. Its three core dimensions are commitment**,** control, and challenge. Together, these components shape the way individuals perceive stressful events and facilitate the transformation of adversity into opportunities for personal growth.

A synthesis of contemporary theoretical perspectives suggests that hardiness can be understood as an integrative psychological construct that enables individuals to cope effectively with life adversity, maintain inner equilibrium, and transform adverse experiences into opportunities for personal growth.

At the conceptual level, hardiness comprises such interrelated characteristics as emotional stability, emotional balance, a positive attitude toward one's activities, optimism, an internal locus of control, a willingness to accept challenges, a sense of meaning in life, a coherent system of beliefs, positive self-regard, goal orientation, initiative, autonomy, decisiveness, persistence, endurance, resistance to adverse influences, humanistic values, and active engagement in life.

From a process-oriented perspective, hardiness can be understood as an individual's characteristic way of interacting with stressful circumstances. From a functional perspective, it represents an important component of the individual's adaptive capacity, an indicator of psychological maturity, mental health, creative potential, and life creativity, as well as a significant predictor of the development of psychological resilience.

The empirical study was conducted between 2023 and 2026.

The study involved 324 male veteran volunteers who provided informed consent to participate. In this study, veteran volunteers refers to veterans of the Russian–Ukrainian war who voluntarily joined the Defense Forces of Ukraine and participated directly in combat operations.

The sample comprised 172 participants in the young adulthood group and 152 in the middle adulthood group. Age classification was based on the updated World Health Organization classification, according to which young adulthood includes individuals aged 25–44 years and middle adulthood includes those aged 45–60 years.

The target sample was also selected with consideration of several additional characteristics, including nationality, participant status, region of permanent residence prior to the full-scale Russian invasion of Ukraine, primary occupation, and religious affiliation.

The empirical study employed the following instruments: the *Psychological Resilience Assessment Scale* (developed by S. Kravchuk), the *Life Attitudes Questionnaire* (developed by S. Kravchuk), and *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (developed by C. Ryff).

Statistical analysis of the empirical data was performed using methods of mathematical statistics, including the Kolmogorov–Smirnov goodness-of-fit test, Spearman's rank correlation analysis, and mediation analysis.

**Results**

The Kolmogorov–Smirnov goodness-of-fit test indicated statistically significant departures from normality for all study variables ($p < .05$). Therefore, Spearman's rank-order correlation coefficient was used for the subsequent correlational analyses.

The correlation analysis revealed that psychological resilience was positively and significantly associated with all indicators of subjective well-being among veteran volunteers. The strongest correlations were observed with happiness ($\rho = 0.52$, $p < .001$), positive emotional well-being ($\rho = 0.48$, $p < .001$), and satisfaction with family life ($\rho = 0.45$, $p < .001$). Strong and statistically significant associations were also found with satisfaction with interpersonal relationships ($\rho = 0.42$, $p < .001$), satisfaction with one's life in recent years ($\rho = 0.39$, $p < .001$), and a sense of life purpose ($\rho = 0.37$, $p < .001$). These findings indicate that higher levels of psychological resilience are associated with greater subjective well-being among veteran volunteers.

The mediation analysis demonstrated that happiness mediates the relationship between life satisfaction and psychological resilience among veteran volunteers. The indirect effect of life satisfaction on psychological resilience through happiness was statistically significant (Estimate = 1.829, SE = 0.360, Z = 4.832, $p < .001$), confirming the mediating role of happiness. In contrast, the direct effect of life satisfaction on psychological resilience was not statistically significant (Estimate = 0.264, SE = 0.599, Z = 0.542, $p = .596$). However, the total effect of life satisfaction on psychological resilience was positive and statistically significant (Estimate = 2.122, SE = 0.338, Z = 6.038, $p < .001$).

The present findings are consistent with those reported in previous international studies. In particular, several authors have documented a positive association between health and happiness [16].

Higher levels of happiness have been observed among veterans who perceived greater social support, maintained close interpersonal relationships, and exhibited a secure attachment style [7]. In addition, Hu, Zhang, and Wang [5] found that psychological resilience mediates the relationship between extraversion and happiness.

Previous research has shown that meaning in life and life satisfaction are distinct components of well-being that are associated with health but are conceptually different from happiness [16]. Individuals may experience difficult life circumstances; however, if they perceive their lives as meaningful, their subjective well-being is substantially enhanced [7].

The present findings extend this evidence by demonstrating that psychological resilience is closely associated with subjective well-being among veteran volunteers and that the effect of life satisfaction on psychological resilience is mediated by happiness.

## Conclusions

Statistically significant positive associations were found between psychological resilience and happiness, positive emotional well-being, satisfaction with family life, satisfaction with interpersonal relationships, satisfaction with one's life, and a sense of life purpose among veteran volunteers. These findings indicate that higher levels of psychological resilience are associated with greater subjective well-being.

The findings further demonstrated that happiness mediates the relationship between life satisfaction and psychological resilience among veteran volunteers. This suggests that the effect of life satisfaction on psychological resilience is transmitted indirectly through happiness.

## Bibliography:

1. American Psychological Association. Resilience. 2023. URL: https://www.apa.org/topics/resilience.

2. Block J. H., & Block J. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. The Minnesota symposia on child psychology. *Development of cognition, affect and social relations.* 1980. Vol. 13. P. 39–101.

3. Canetti D., Waismel-Manor I., Cohen N., & Rapaport C. What Does National Resilience Mean in a Democracy? Evidence from the United States and Israel. *Armed Forces & Society.* 2014. Vol. 40. No 3. P. 504–520. DOI: https://doi.org/10.1177/0095327X12466828.

4. Doerfel M. L., Chewning L. V., Lai C-H. The evolution of networks and the resilience of interorganizational relationships after disaster. *Communication Monographs.* 2013. Vol. 80. No 4. P. 533–559. DOI: https://doi.org/10.1080/03637751.2013.828157.

5. Hu T., Zhang D., & Wang J. A Meta-Analysis of the Trait Resilience and Mental Health. *Personality and Individual Differences.* 2015. Vol. 76. P. 18–27. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039.

6. IJntema R. C., Ybema J. F., Burger Y. D., & Schaufeli W. B. Building resilience resources during organizational change: A longitudinal quasi-experimental field study. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2021. Vol. 73. No 4. P. 302–324. DOI: https://doi.org/10.1037/cpb0000218.

7. Kang, H., Fischer, I. C., Na, P. J., & Pietrzak, R. H. Happiness in US military veterans: Results from a nationally representative study. PLOS ONE. 2024. Vol. 19. No 12. e0313609. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313609

8. Kossek E. E., &Perrigino M. B. Resilience: A review using a grounded integrated occupational approach. *The Academy of Management Annals.* 2016. Vol. 10. No 1. P. 729–797. DOI: https://doi.org/10.1080/19416520.2016.1159878.

9. Lazarus R. S. From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1−21. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245.

10. Lou Y., Taylor E. P., & Di Folco S. Resilience and resilience factors in children in residential care: A systematic review. *Children and Youth Services Review.* 2018. Vol. 89. P. 83–92. DOI: https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.04.010.

11. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment.* 1994. Vol. 63. P. 265–274. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6.

12. Norris F. H, Stevens, S. P, Pfefferbaum, B., Wyche, K. F, Pfefferbaum, R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology.* 2008. Vol. 41. No 1. P. 127–150. DOI: https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6.

13. Scoloveno R. A Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. *Journal of Nursing and Care.* 2016. Vol. 5. No 4. Article e353. DOI: https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000353.

14. Soanes C., Stevenson A. Oxford dictionary of English. Oxford, UK: Oxford University Press. 2006. P. 1498.

15. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology.* 2014. Vol. 5. 25338.

16. Steptoe, A. Happiness and Health. Annual Review of Public Health. 2019. Vol. 40. P. 339–359. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150

17. Wolke, D., Zhou, Y., Liu, Y., Eves, R., Mendonça, M., Twilhaar, E. S. et al. A systematic review of conceptualizations and statistical methods in longitudinal studies of resilience. Nature Mental Health. 2025. Vol. 3. P. 1088–1099. DOI: https://doi.org/10.1038/s44220-025-00479-3

Дата першого надходження статті до видання: 21.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 13.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9:159.923:159.942
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-14

# ПСИХОЛОГІЧНА САМОМОБІЛІЗАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСІБ ІЗ КЛІНІЧНОЮ ТА АДИКТИВНОЮ СИМПТОМАТИКОЮ[1]

**Левченко Дарина Олександрівна,**
доктор філософії у галузі психології (PhD),
молодший науковий співробітник
Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
ORCID ID: 0000-0001-9080-5336

*Стаття присвячена дослідженню психологічної самомобілізації та адаптаційних ресурсів осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою в умовах тривалого психотравмувального впливу. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних ресурсів адаптації особистості в сучасних українських реаліях, що характеризуються тривалим впливом воєнних і кризових чинників.*

*В емпіричному дослідженні взяли участь 39 респондентів із клінічною та адиктивною симптоматикою. Серед учасників переважали чоловіки, а найбільшу частку становили особи молодого та середнього дорослого віку. Більшість респондентів мали досвід переживання різного ступеня небезпеки, пов'язаної з воєнними подіями, та відзначали в своїй більшості погіршення емоційного і фізичного стану. Первинні емпіричні дані були отримані за допомогою комплексу психодіагностичних методик, зокрема опитувальника демографічних характеристик респондентів та впливу на них подій воєнного часу, шкали психологічної самомобілізації (О. М. Кокун), шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), шкали самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем) та опитувальника професійної життєстійкості.*

*Встановлено, що для більшості досліджуваних характерні середні показники психологічної самомобілізації, резильєнтності, самоефективності та професійної життєстійкості, що свідчить про збереження базових адаптаційних ресурсів особистості попри наявність клінічної та адиктивної симптоматики. Найбільш вираженими компонентами психологічної самомобілізації виявилися життєстійкість, адаптивний копінг, самомотивація та самоефективність, тоді як у структурі професійної життєстійкості переважали професійний контроль і професійна включеність. Отримані результати підтверджують, що досліджувані загалом демонструють достатній потенціал до мобілізації внутрішніх ресурсів, підтримання професійного функціонування та подолання стресових навантажень.*

*Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, проведенні порівняльного аналізу окремих клінічних груп та застосуванні ширшого спектра методів математичної статистики для виявлення закономірностей адаптаційно-ресурсного функціонування досліджуваних.*

***Ключові слова:*** *психологічна самомобілізація, життєстійкість, адаптаційні ресурси, резильєнтність, самоефективність, професійна життєстійкість.*

***Levchenko Daryna. Psychological self-mobilization and adaptive resources of individuals with clinical and addictive symptomatology***

*The article is devoted to the study of psychological self-mobilization and adaptive resources in individuals with clinical and addictive symptomatology under conditions of prolonged psychotraumatic exposure. The relevance of the study is determined by the need to investigate the psychological resources that support personal adaptation in contemporary Ukrainian realities characterized by the prolonged impact of war-related and crisis-related factors.*

*The empirical study involved 39 respondents with clinical and addictive symptoms. Men predominated among the participants, and the largest proportion consisted of individuals in young and middle adulthood. Most respondents had experienced varying degrees of danger related to wartime events and predominantly reported a deterioration in their emotional and physical condition. Primary empirical data were obtained using a set of psychodiagnostic instruments, including a questionnaire assessing respondents' demographic characteristics and*

[1] Дослідження виконано за грантової підтримки Національного фонду досліджень України (Проєкт «Психологічна самомобілізація та ментальна життєстійкість українців як ресурс стабілізації психічного стану і соціального функціонування в умовах кризових змін і загроз безпеці життя», реєстраційний номер 2025.07/0002).

© Левченко Д. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*the impact of wartime events on their lives, the Psychological Self-Mobilization Scale (O. M. Kokun), the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), the General Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer & M. Jerusalem), and the Professional Hardiness Questionnaire.*

*It was found that most participants demonstrated moderate levels of psychological self-mobilization, resilience, self-efficacy, and professional hardiness, indicating the preservation of basic adaptive resources despite the presence of clinical and addictive symptomatology. The most pronounced components of psychological self-mobilization were hardiness, adaptive coping, self-motivation, and self-efficacy, whereas the structure of professional hardiness was characterized primarily by professional control and professional involvement. The findings also confirm that the respondents generally possess a sufficient capacity to mobilize internal resources, maintain professional functioning, and cope with stressful demands.*

*Prospects for further research include expanding the sample, conducting a more in-depth statistical analysis of adaptive-resource functioning, and comprehensively examining the relationships between individuals' psychological resources and indicators of emotional, stress-related, personal, and psychosomatic functioning under conditions of prolonged psychotraumatic exposure.*

***Key words:*** *psychological self-mobilization, hardiness, adaptive resources, resilience, self-efficacy, professional hardiness.*

## Вступ

У динамічно змінюваних умовах життя українського суспільства, зумовлених тривалими кризовими та воєнними впливами, особливої актуальності набуває проблема дослідження психологічних ресурсів особистості, що забезпечують підтримання психічної рівноваги та ефективного функціонування в умовах підвищеного стресового навантаження, серед яких ключове місце займають психологічна самомобілізація та життєстійкість як інтегративні психологічні ресурси, що забезпечують здатність індивіда до системної актуалізації, узгодження та відновлення власного ресурсного потенціалу, а також підтримання ефективного функціонування у соціальних і професійних ролях.

У межах сучасних наукових підходів зазначені ресурси розглядаються як важливі складові адаптаційного потенціалу особистості, що визначають її спроможність протистояти стресогенним впливам та підтримувати психологічну рівновагу в умовах підвищеного навантаження.

Особливого значення набуває їх вивчення в осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою, для яких характерні труднощі адаптації та регуляції психічного стану, зокрема за наявності посттравматичних і невротичних розладів, а також різних форм залежної поведінки.

Таким чином, дослідження спрямоване на вивчення психологічної самомобілізації та адаптаційних ресурсів осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою в умовах тривалого психотравмувального впливу. До вибірки дослідження увійшли особи з посттравматичними, невротичними розладами та різними формами залежної поведінки, зокрема алкогольної, наркотичної, харчової та змішаної адикції.

Аналіз сучасних наукових публікацій свідчить, що в умовах функціонування українського суспільства за тривалого впливу воєнних і кризових чинників особливої актуальності набуває дослідження психологічних ресурсів адаптації особистості. У зв'язку з цим дедалі більша увага приділяється вивченню психологічної самомобілізації, життєстійкості, резильєнтності, самоефективності та професійної життєстійкості як чинників підтримання психічного здоров'я й ефективного функціонування особистості (О. М. Кокун, Л. М. Карамушка, Л. З. Сердюк, Н. М. Кологривова, С. Б. Кузікова та ін.) [3, 2, 8, 6, 7]. У сучасних дослідженнях простежується тенденція до інтеграції зазначених конструктів у межах єдиного ресурсно-орієнтованого підходу, зокрема ресурсно-інтегративної моделі психологічної самомобілізації, запропонованої О. М. Кокуном, що актуалізує необхідність подальших комплексних емпіричних досліджень [5].

**Мета статті** – дослідити особливості психологічної самомобілізації, резильєнтності, самоефективності та професійної життєстійкості як адаптаційних ресурсів осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою.

## Матеріали та метод

Емпіричні результати були отримані за допомогою психодіагностичних методик: опитувальник демографічних характеристик респондентів та впливу на них подій воєнного часу; шкала психологічної самомобілізації (О. М. Кокун); шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); шкала самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем); опитувальник професійної життєстійкості. Шкала психологічної самомобілізації (ШПСМ) спрямована на визначення рівня здатності особистості до цілеспрямованого активування власних внутрішніх ресурсів, що забезпечує підтримання ефективної діяльності, емоційної врівноваженості та належного соціального функціонування в умовах стресових впливів, кризових обставин або тривалого психоемоційного напруження [4]. Було визначено п'ять компонентів самомобілізації: самомотивація, життєстійкість, резильєнтність, самоефективність, адаптивний копінг. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) дозволяє визначити загальний рівень «стійкості» [9]. За допомогою шкали самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем) досліджувався загальний рівень самоефективності респондента [1]. Опитувальник професійної життєстійкості дає змогу оцінити загальний рівень професійної життєстійкості та її основні компоненти [3].

Вибірку дослідження склали 39 осіб, які проходили стаціонарне лікування в приватному медичному закладі з приводу адиктивних розладів та психічних порушень. Учасники дослідження мали різні форми адиктивної поведінки, зокрема алкогольну, наркотичну, харчову та змішану адикцію, а також посттравматичні та невротичні розлади. Представлені результати отримані на проміжному етапі дослідження. Формування вибірки та збір емпіричних даних тривають.

Для статистичної обробки даних використовувалася програма SPSS Statistics. На проміжному етапі дослідження були застосовані методи описової статистики, зокрема обчислено середні значення (M), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення показників, а також відсотковий розподіл отриманих результатів.

## Результати

За результатами опитувальника демографічних характеристик респондентів та впливу на них подій воєнного часу встановлено, що у дослідженні взяли участь 43,6% жінок та 56,4% чоловіків. Найбільшу частку вибірки становили респонденти віком 19–30 років (41,0%), дещо меншу особи віком 31–40 років (35,9%), далі – учасники віком 41–50 років (15,4%), респонденти віком до 18 років (5,1%) та понад 61 рік (2,6%).

Аналіз переживання небезпеки для власного життя під час війни показав, що майже половина досліджуваних (46,2%) повідомили про епізодичну небезпеку. Незначну небезпеку відзначили 23,1% респондентів, 20,5% учасників зазначили, що не зазнавали небезпеки для власного життя, сильної небезпеки зазнали 7,7%, а надзвичайно сильної – 2,6%.

Наступним етапом стало вивчення змін стану здоров'я під час війни. У цьому контексті 46,2% респондентів вказали на погіршення стану здоров'я, 41,0% не відзначили змін, 7,7% вказали на його істотне погіршення, а 5,1% повідомили про покращення стану здоров'я.

У межах оцінки психоемоційного функціонування було встановлено, що для більшості досліджуваних характерне погіршення емоційного стану, про це повідомили 59,0% респондентів. Ще 23,1% учасників не відзначили змін, 10,3% зазначили істотне погіршення емоційного стану, а 7,7% повідомили про його покращення.

Не менш показовими виявилися дані щодо матеріального становища. Понад половина респондентів (53,8%) вказали, що воно не змінилося, 33,3% повідомили про погіршення, а 12,8% зазначили про покращення матеріального стану.

Аналіз оцінки життєвих перспектив показав неоднозначність очікувань досліджуваних. Однакова частка респондентів (по 30,8%) зазначила, що внаслідок війни їхні життєві перспективи погіршилися, а також висловила переконання, що через певний час життя відно-

виться до попереднього або близького до нього рівня. Ще 28,2% учасників оцінювали свої життєві перспективи переважно оптимістично, 5,1% – безумовно оптимістично, а 5,1% вказали на суттєве погіршення життєвих перспектив.

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів мали досвід різного ступеня небезпеки та відзначали погіршення емоційного і фізичного стану в умовах війни. Водночас значна частина досліджуваних зберігала відносно стабільну оцінку матеріального становища та демонструвала помірно оптимістичне бачення власних життєвих перспектив, що може вказувати на наявність певних адаптаційних ресурсів навіть за умов тривалого психотравмувального впливу.

За шкалою психологічної самомобілізації було отримано наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати дослідження психологічної самомобілізації**

| Шкала | Min-Max | Mean | SD |
|---|---|---|---|
| Психологічна самомобілізація | 38–110 | 75,51 | 16,178 |
| Самомотивація | 9–20 | 14,51 | 3,260 |
| Цілеспрямованість | 3–10 | 7,21 | 1,963 |
| Автономна мотивація | 4–10 | 7,31 | 1,764 |
| Життєстійкість | 12–30 | 19,13 | 4,073 |
| Контроль | 3–10 | 7,08 | 1,812 |
| Виклик | 2–10 | 6,49 | 2,223 |
| Включеність | 1–10 | 5,56 | 1,917 |
| Резильєнтність | 3–18 | 11,18 | 3,858 |
| Адаптивна гнучкість | 1–9 | 5,85 | 1,994 |
| Швидке відновлення | 1–9 | 5,33 | 2,388 |
| Самоефективність | 8–21 | 12,62 | 2,997 |
| Впевненість у можливостях | 3–11 | 6,38 | 1,566 |
| Віра у результативність дій | 2–11 | 6,23 | 2,158 |
| Адаптивний копінг | 10–22 | 15,92 | 2,950 |
| Проблемно-орієнтований | 5–11 | 7,87 | 1,609 |
| Емоційно-орієнтований копінг | 4–11 | 8,05 | 2,051 |

Середнє значення загального показника психологічної самомобілізації становить 75,51 бала (SD = 16,18), що свідчить про достатню варіативність показників у досліджуваній вибірці. Відповідно до критеріїв інтерпретації, отриманий результат перебуває на межі середнього та високого рівнів психологічної самомобілізації, що свідчить про достатню здатність досліджуваних до мобілізації внутрішніх ресурсів, підтримання активності, контролю та адаптації в умовах стресових навантажень. Серед компонентів психологічної самомобілізації найбільші середні значення виявлено за шкалами життєстійкості (M = 19,13), адаптивного копінгу (M = 15,92), самомотивації (M = 14,51) та самоефективності (M = 12,62). Це свідчить про значущу роль зазначених ресурсів у забезпеченні психологічної адаптації досліджуваних. Водночас аналіз окремих підшкал засвідчив відносно вищі показники контролю, впевненості у власних можливостях та емоційно-орієнтованого копінгу. Загалом, досліджувана група демонструє достатній рівень психологічної самомобілізації, що може бути пов'язано як із перебуванням у процесі лікування, так і з актуалізацією особистісних ресурсів у відповідь на необхідність подолання складних життєвих обставин.

За шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона були отримані наступні результати (рис. 1).

З метою інтерпретації результатів було здійснено умовний розподіл показників резильєнтності на низький, середній та високий рівні. У більшості досліджуваних виявлено середній рівень резильєнтності (61,54%). Високий рівень резильєнтності зафіксовано у 35,90% респондентів, тоді як низький рівень виявлено лише у 2,56% учасників дослідження. Отримані

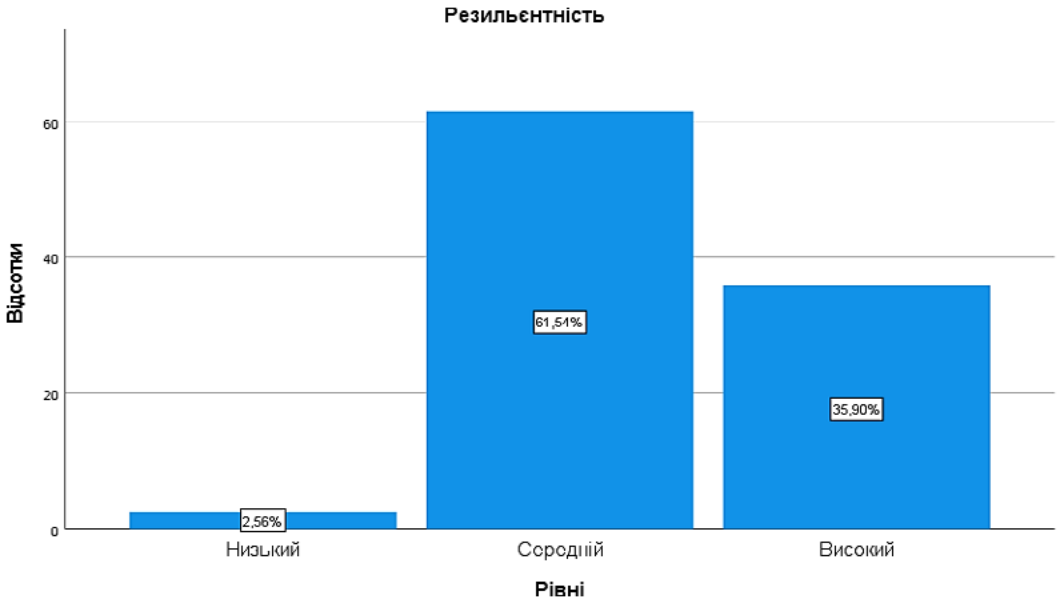



**Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем рєзильєнтності (%)**

результати свідчать про переважання середнього та високого рівнів психологічної стійкості у досліджуваній вибірці.

За шкалою самоефективності були отримані наступні результати (рис. 2):

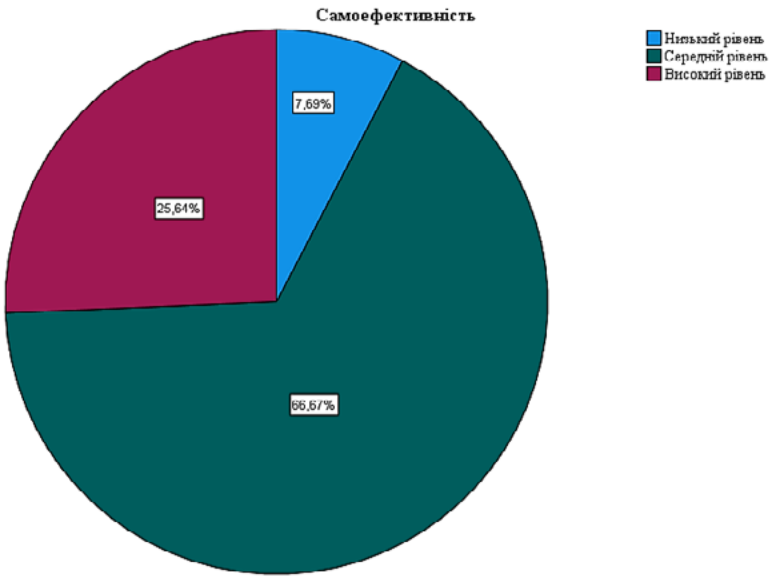



**Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнем самоефективності (%)**

Отримані дані свідчать, що у більшості досліджуваних (66,67%) виявлено середній рівень самоефективності, тоді як високий рівень зафіксовано у 25,64% осіб, а низький – лише у 7,69%.

Переважання середнього рівня самоефективності свідчить про те, що більшість респондентів загалом зберігають віру у власну здатність ефективно діяти та долати життєві труднощі, однак ця впевненість не є стійкою й може змінюватися залежно від складності ситуації та рівня психоемоційного навантаження. Водночас наявність чверті осіб із високим рівнем

самоефективності може свідчити про збереження внутрішніх ресурсів, необхідних для активного подолання труднощів, тоді як низький рівень, виявлений у незначної частини вибірки, відображає схильність до сумнівів у власних можливостях та знижену впевненість у здатності впливати на перебіг подій.

Отримані результати можуть відображати специфіку психологічного функціонування осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою, які перебувають в умовах тривалого стресу та психотравмувальних впливів.

За опитувальником професійної життєстійкості були отримані наступні результати (табл. 2)

Таблиця 2

**Показники рівнів професійної життєстійкості досліджуваних**

| Шкала | Min-Max | Mean | SD |
|---|---|---|---|
| Загальний рівень професійної життєстійкості | 22–83 | 55,46 | 14,684 |
| Рівень професійної включеності | 8–32 | 18,23 | 5,446 |
| Рівень професійного контролю | 7–30 | 19,87 | 5,750 |
| Рівень професійного прийняття виклику | 5–23 | 15,41 | 4,517 |
| Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості | 4–23 | 13,08 | 4,391 |
| Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості | 3–24 | 14,82 | 4,740 |
| Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості | 5–22 | 14,44 | 4,773 |
| Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості | 3–20 | 13,33 | 4,391 |

Середнє значення загального рівня професійної життєстійкості становило 55,46±14,68 бала, що свідчить про помірний рівень професійної життєстійкості у досліджуваній вибірці. Це може вказувати на збереження у більшості респондентів певного адаптаційного потенціалу та здатності підтримувати професійне функціонування навіть в умовах тривалого психотравмувального навантаження.

Аналіз окремих компонентів професійної життєстійкості показав, що найвищі середні значення були отримані за шкалами професійного контролю (*M*=19,87; *SD*=5,75) та професійної включеності (*M*=18,23; *SD*=5,45). Це може свідчити про відносне збереження здатності досліджуваних контролювати власну професійну діяльність, підтримувати залученість у виконання професійних обов'язків та прагнення залишатися активними попри наявні труднощі.

Дещо нижчі показники були отримані за шкалами прийняття виклику (*M*=15,41; *SD*=4,52), мотиваційного (*M*=14,82; *SD*=4,74), соціального (*M*=14,44; *SD*=4,77), професійного (*M*=13,33; *SD*=4,39) та емоційного компонентів (*M*=13,08; *SD*=4,39). Отримані результати можуть відображати певне зниження емоційної стійкості, професійної мотивації та готовності сприймати складні життєві обставини як можливість для розвитку, що є закономірним для осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою, які перебувають в умовах тривалого стресу.

Загалом отримані дані свідчать, що, незважаючи на вплив тривалих психотравмувальних чинників та наявність клінічної й адиктивної симптоматики, досліджувані демонструють середній рівень професійної життєстійкості, що може розглядатися як важливий психологічний ресурс підтримання професійного та соціального функціонування в умовах хронічного стресу.

## Висновки

Проведене дослідження дозволило виявити особливості психологічної самомобілізації та адаптаційних ресурсів осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою, які функціонують в умовах тривалого психотравмувального впливу. Більшість респондентів мали досвід переживання небезпеки, пов'язаної з воєнними подіями, та відзначали погіршення емоційного й фізичного стану, що відображає специфіку життєвого контексту досліджуваної вибірки.

Встановлено, що для більшості досліджуваних характерні середні показники психологічної самомобілізації, резильєнтності, самоефективності та професійної життєстійкості. Найбільш вираженими компонентами психологічної самомобілізації виявилися життєстійкість, адаптивний копінг, самомотивація та самоефективність, тоді як у структурі професійної життєстійкості переважали професійний контроль і професійна включеність.

Отримані результати свідчать про збереження базового адаптаційно-ресурсного потенціалу особистості навіть за наявності клінічної та адиктивної симптоматики. Попри вплив тривалих психотравмувальних чинників, більшість респондентів демонструють достатню здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, підтримання професійного функціонування та подолання стресових навантажень.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих даних під час розроблення програм психологічної підтримки, психокорекції та реабілітації осіб із клінічною та адиктивною симптоматикою.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на збільшення обсягу вибірки, зіставлення показників психологічної самомобілізації та адаптаційних ресурсів у різних клінічних і професійних групах, а також на використання розширеного комплексу статистичних методів для уточнення виявлених закономірностей.

**Література:**

1. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*. 2003. Вип. 5. С. 433–442. DOI: 10.30970/vps.2003.05.53.

2. Карамушка Л. М. Психологічні ресурси організації: основні теорії та моделі дослідження в зарубіжній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2026. Т. 38, № 1. С. 92–101. DOI: 10.31108/2.2026.1.38.8.

3. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2021. № 1. С. 90–104. DOI: 10.52363/dcpp-2021.1.8.

4. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

5. Кокун О. М. Психологічна самомобілізація українців в умовах війни: ресурсно-інтегративний підхід та концептуальна модель стабілізації психічного стану і соціального функціонування. *Технології розвитку інтелекту.* 2026. Т. 10, № 1(39). DOI: 10.31108/3.2026.10.1.9.

6. Кологривова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип. 1–2 (55–56). С. 59–71. DOI: 10.18524/2707-0409.2022.1-2.286667.

7. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2023. № 2. С. 24–29. DOI: 10.32782/psyspu/2023.2.4.

8. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Вип. 15. С. 481–491.

9. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66–72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236.

Дата першого надходження статті до видання: 13.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9:355.01:364.62
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-15

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ БОЙОВОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ НА СІМЕЙНІ ВЗАЄМИНИ ТА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ВЕТЕРАНІВ

**Лісовенко Олександра Павлівна,**
здобувач магістратури спеціальності клінічної психології
Тернопільського національного медичного університету
імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України
ORCID ID: 0009-0000-5938-2806

**Люта Ольга Олександрівна,**
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри психіатрії і медичної психології
Тернопільського національного медичного університету
імені І. Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України
ORCID ID: 0000-0003-3170-840X

*У статті здійснено теоретико-аналітичне дослідження проблеми впливу бойової травматизації на сімейні взаємини та соціальну адаптацію ветеранів в умовах сучасних суспільних трансформацій.*

*На основі узагальнення сучасних наукових підходів розкрито сутність психологічної травми та специфіку бойової травматизації як особливого виду психотравматичного досвіду, що формується в умовах тривалого впливу екстремальних факторів військової діяльності. Встановлено, що характер переживання травматичних подій значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості, її адаптаційними ресурсами, особливостями емоційної регуляції та здатністю до конструктивного осмислення пережитого досвіду.*

*У статті проаналізовано основні психологічні прояви бойової травматизації, серед яких особливе місце посідають порушення емоційної регуляції, дисоціативні реакції, труднощі соціальної взаємодії, зниження рівня довіри, підвищена конфліктність та окремі форми девіантної поведінки.*

*Окремий акцент зроблено на аналізі впливу бойової травматизації на сімейні взаємини ветеранів. Встановлено, що бойовий досвід може спричиняти зміни у сфері сімейної комунікації, емоційної близькості, розподілу сімейних ролей та способів розв'язання конфліктів. Обґрунтовано положення про те, що після повернення військовослужбовця із зони бойових дій адаптаційні процеси охоплюють не лише самого ветерана, а й усю сімейну систему. На цій основі запропоновано авторське трактування поняття «сімейна реадаптація ветерана», під яким розуміється процес відновлення емоційної, рольової та комунікативної рівноваги в родині після пережитого бойового досвіду.*

*Узагальнення результатів дослідження дозволило дійти висновку, що подолання наслідків бойової травматизації потребує функціонування цілісної міждисциплінарної системи психологічного забезпечення, орієнтованої не лише на корекцію посттравматичних проявів, а й на відновлення особистісного потенціалу ветерана, зміцнення сімейних взаємин, підтримку соціальної активності та створення умов для його повноцінної реінтеграції в мирне життя.*

***Ключові слова:*** *травма, бойова травма, адаптація, реабілітація, сім'я, військовослужбовець.*

***Lisovenko Oleksandra, Liuta Olha. Theoretical basis of the impact of combat trauma on family relationships and social adaptation of veterans***

*The article presents a theoretical and analytical study of the impact of combat-related traumatization on family relationships and the social adaptation of veterans in the context of contemporary societal transformations.*

*Based on a synthesis of contemporary scientific approaches, the essence of psychological trauma and the specific nature of combat-related traumatization are revealed as a distinct form of psychotraumatic experience formed under conditions of prolonged exposure to extreme military factors. It has been established that the way traumatic events are experienced is largely determined by individual psychological characteristics, adaptive resources, emotional regulation patterns, and the ability to constructively process traumatic experiences.*

© Лісовенко О. П., Люта О. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*The article analyzes the main psychological manifestations of combat-related traumatization, including emotional dysregulation, dissociative reactions, difficulties in social interaction, decreased trust, increased conflict proneness, and certain forms of deviant behavior. It is demonstrated that the consequences of psychotraumatic experience gradually extend beyond the individual's internal psychological sphere and begin to shape the nature of interpersonal relationships and social functioning.*

*Special attention is devoted to the analysis of the impact of combat-related traumatization on veterans' family relationships. It has been established that combat experience may lead to changes in family communication, emotional intimacy, the distribution of family roles, and approaches to conflict resolution. The study substantiates the proposition that, upon a servicemember's return from a combat zone, adaptation processes involve not only the veteran but the entire family system. On this basis, the author proposes the concept of "veteran family readaptation," defined as the process of restoring emotional, role-based, and communicative balance within the family after the experience of combat-related trauma.*

*The findings of the study lead to the conclusion that overcoming the consequences of combat-related traumatization requires a comprehensive interdisciplinary system of psychological support focused not only on reducing post-traumatic manifestations but also on restoring the veteran's personal potential, strengthening family relationships, promoting social participation, and creating conditions for full reintegration into civilian life.*

***Key words:*** *trauma, combat trauma, adaptation, rehabilitation, family, servicemember.*

## Вступ

Сучасні воєнні події провокують стрімке зростання кількості осіб, які мають досвід участі в бойових діях та потребують комплексної психологічної, соціальної й сімейної реінтеграції. Бойова травматизація виступає одним із найбільш вагомих чинників, що впливає на подальше функціонування ветеранів у мирному середовищі, визначаючи особливості їхньої міжособистісної взаємодії, сімейних відносин та соціальної адаптації. Водночас наслідки бойового досвіду виходять за межі індивідуальних психологічних переживань і поширюються на найближче соціальне оточення особистості, насамперед сім'ю, що і створює актуальність дослідження окресленої проблематики.

Теоретичні засади дослідження психологічної травми та психотравматичного досвіду висвітлено у працях О.Д. Литвиненко [11] та Л.Д. Заграй [4]. Особливості бойового стресу, психологічні чинники його переживання та наслідки психотравматизації військовослужбовців досліджували О.Б. Блінов [2], В. Мушкевич [12], Н.Г. Твердохліб [16], О.С. Колесніченко [7], Н.Д. Абрамян, Н.П. Муранова та С.М. Ягодзінський [1]. Питання психологічної допомоги, психодіагностики та реабілітації осіб із травматичним досвідом розкрито у роботах Н.В. Дметренко [3], І.С. Клименко, О.В. Шелестової та Н.О. Науменко [6], Т.В. Крамар та О.Є. Скляренко [9]. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців і ветеранів висвітлено у дослідженнях В.Є. Клевана та О.В. Мельничука [5], К.М. Куркової та Л.І. Луценко-Миськів [10], М. Павлюк та І. Овдій [13], Я. Сікори [15]. Окрему увагу науковці приділяють сімейному виміру наслідків бойового досвіду, зокрема конфліктам у сім'ях військовослужбовців та труднощам їхнього післявоєнного функціонування, що знайшло відображення у працях Т.В. Коломієць і М.Ю. Івіної [8] та Л. Шинкарьової [18]. Водночас аналіз наукової літератури свідчить, що проблема впливу бойової травматизації на сімейні взаємини та соціальну адаптацію ветеранів переважно розглядається фрагментарно, тоді як потребує комплексного теоретичного осмислення як взаємопов'язаного психологічного процесу.

**Метою статті** є теоретичний аналіз впливу бойової травматизації на сімейні взаємини та соціальну адаптацію ветеранів.

## Матеріали та метод

Матеріалами дослідження слугували наукові праці українських дослідників, присвячені проблемам психологічної травми, бойової травматизації та стресу, психологічним наслідкам участі у бойових діях, сімейним стосункам військовослужбовців і ветеранів, а також їхній соціально-психологічній адаптації та реінтеграції у цивільне життя. Теоретичну основу дослідження становили наукові статті, тези доповідей та матеріали науково-практичних кон-

ференцій, опубліковані переважно протягом 2015–2026 років. Для досягнення мети дослідження використано комплекс загальнонаукових методів: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення, класифікація.

**Результати**

У психологічній науці психотравма традиційно розглядається як наслідок впливу подій, що перевищують адаптаційні можливості особистості та порушують звичну систему її психологічного функціонування. Аналізуючи основні наукові підходи до проблеми психотравми, О.Д. Литвиненко зазначає, що травматичний досвід не зводиться лише до переживання екстремальної події, а охоплює складний процес трансформації внутрішнього світу людини, її уявлень про безпеку, контроль над життям та власну ідентичність [11]. У цьому контексті психотравма постає не як окремий епізод біографії, а як подія, здатна змінювати систему сенсів, через яку особистість інтерпретує власний досвід.

Особливого значення зазначені процеси набувають у ситуаціях бойової діяльності, де людина стикається з безпосередньою загрозою життю, смертю товаришів по службі, необхідністю прийняття рішень в умовах невизначеності та високої відповідальності. Як зазначає О.Б. Блінов, бойовий стрес є закономірною реакцією на вплив екстремальних факторів війни та характеризується комплексом психофізіологічних, емоційних і поведінкових змін, спрямованих на забезпечення виживання в умовах небезпеки [2]. Водночас тривале перебування в ситуації бойового стресу нерідко призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та формування стійких негативних психологічних наслідків.

Важливою особливістю сучасних досліджень є відхід від уявлення про універсальність реакцій на травматичні події. Н.Д. Абрамян, Н.П. Муранова та С.М. Ягодзінський наголошують, що сприймання травмуючих подій значною мірою визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, зокрема особливостями емоційної регуляції, когнітивної оцінки ситуації, попереднім життєвим досвідом та сформованими механізмами подолання стресу [1]. Подібну позицію обстоює і В. Мушкевич, який пов'язує інтенсивність переживання стресу військовослужбовцями з особливостями особистісних ресурсів, рівнем психологічної стійкості та здатністю до конструктивного осмислення травматичного досвіду [12]. Отже, однакові за об'єктивними характеристиками бойові події можуть спричиняти суттєво відмінні психологічні наслідки залежно від індивідуальних особливостей військовослужбовця.

Поглиблюючи зазначений підхід, Н.Г. Твердохліб розглядає бойовий стрес як результат взаємодії зовнішніх стресогенних факторів та внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Дослідниця підкреслює, що ефективність подальшої адаптації військовослужбовця значною мірою залежить від здатності інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію без руйнування цілісності особистості [16]. Така позиція є особливо важливою для розуміння довгострокових наслідків бойової травматизації, оскільки акцентує увагу не лише на травматичній події, а й на процесі її психологічного опрацювання.

Суттєвий внесок у розуміння механізмів впливу травми на особистість зроблено Л.Д. Заграй, яка досліджує взаємозв'язок психологічної травми та концептуалізації «Я». На думку дослідниці, травматичний досвід здатний порушувати цілісність образу себе, спричиняючи втрату відчуття внутрішньої стабільності, посилення екзистенційної невизначеності та перегляд базових уявлень про власні можливості й життєві перспективи [4]. У випадку бойового досвіду такі зміни нерідко супроводжуються трансформацією ціннісних орієнтацій, міжособистісних установок та способів взаємодії з соціальним оточенням. Фактично йдеться про зміну окремих компонентів особистісної ідентичності, яка може зберігатися навіть після завершення військової служби.

Окремої уваги заслуговує питання неоднорідності наслідків бойового досвіду. О.С. Колесніченко доводить, що характер психологічної травматизації безпосередньо пов'язаний із рів-

нем психотравматичності пережитого бойового досвіду. Авторка виокремлює різні типи психологічної травматизації, які відрізняються глибиною особистісних змін, інтенсивністю емоційних переживань та ступенем порушення соціального функціонування [7]. Такий підхід дозволяє розглядати бойову травматизацію не як однорідне явище, а як спектр психологічних станів і реакцій, що формуються під впливом різних за змістом і тривалістю бойових подій.

Узагальнення проаналізованих наукових підходів дає підстави стверджувати, що бойова травматизація є значно ширшим феноменом, ніж сукупність стресових реакцій або наслідків окремої психотравмуючої події.

Аналіз бойової травматизації як психологічного феномену неминуче актуалізує питання її конкретних проявів у психічному функціонуванні особистості. Якщо на рівні теоретичних концепцій травма розглядається як наслідок впливу екстремальних подій на внутрішній світ людини, то на рівні повсякденного функціонування вона виявляється через систему емоційних, когнітивних, поведінкових та міжособистісних змін. Саме ці зміни значною мірою визначають якість подальшого життя ветерана, його здатність підтримувати соціальні зв'язки, виконувати професійні ролі та вибудовувати конструктивні взаємини з оточенням.

Одним із найбільш поширених наслідків психотравматичного досвіду є порушення емоційної регуляції. Травматичні переживання нерідко супроводжуються підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, дратівливістю, труднощами контролю афективних реакцій та зниженням толерантності до фрустрації. Водночас важливо враховувати, що зовнішні прояви таких станів можуть суттєво відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей особистості, попереднього досвіду та умов соціального середовища. Саме тому, як зазначає Н.В. Дметренко, ефективна психологічна допомога особам, які пережили психотравмуючі події, потребує ретельної психодіагностичної оцінки їхнього актуального психоемоційного стану, що дозволяє своєчасно виявляти як явні, так і приховані наслідки травматизації [3]. У цьому контексті психодіагностика виступає не лише інструментом оцінювання, а й важливим етапом побудови індивідуалізованої стратегії психологічного супроводу.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють дисоціативним проявам психотравматизації. І.С. Клименко, О.В. Шелестова та Н.О. Науменко підкреслюють, що в умовах тривалого перебування в екстремальних ситуаціях психіка може використовувати дисоціацію як своєрідний захисний механізм, спрямований на зниження інтенсивності травматичних переживань [6]. У короткостроковій перспективі така реакція здатна виконувати адаптивну функцію, однак її закріплення часто супроводжується порушеннями цілісності переживання власного досвіду, труднощами усвідомлення емоцій, зниженням здатності до рефлексії та ускладненням міжособистісної взаємодії. Дослідники наголошують, що виражені дисоціативні симптоми можуть суттєво ускладнювати процес психологічного відновлення та потребують спеціалізованих психотерапевтичних втручань [6].

Водночас наслідки бойової травматизації не обмежуються внутрішньопсихічними процесами. Тривале переживання психотравмуючих подій нерідко відображається на поведінковому рівні, впливаючи на особливості самоконтролю, соціальної взаємодії та ставлення до нормативних вимог. Аналізуючи психологічні фактори девіантної поведінки військовослужбовців, С. М. Уніятов звертає увагу на те, що накопичення негативних емоційних переживань, хронічне психоемоційне напруження та труднощі адаптації можуть сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки [17]. Йдеться не лише про відкриті форми девіацій, але й про зростання конфліктності, імпульсивності, схильності до соціальної ізоляції, зниження довіри до інших людей та труднощі дотримання усталених соціальних норм. Таким чином, бойова травматизація поступово виходить за межі особистісного переживання та починає впливати на характер взаємодії людини із соціальним середовищем.

У цьому контексті особливого значення набуває проблема посттравматичних стресових розладів, які залишаються одним із найбільш досліджуваних наслідків участі у бойових діях.

Т.В. Крамар та О.Є. Скляренко, аналізуючи світовий досвід реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом, наголошують, що наслідки травматичного досвіду можуть проявлятися через нав'язливі спогади, уникнення нагадувань про травму, підвищену настороженість, емоційне відчуження та труднощі відновлення соціальних контактів [9]. Важливо, що сучасні міжнародні підходи до реабілітації дедалі більше орієнтуються не лише на редукцію окремих симптомів, а й на відновлення повноцінного соціального функціонування особистості, її здатності підтримувати значущі міжособистісні зв'язки та інтегруватися у мирне життя [9].

Порівняльний аналіз зазначених підходів свідчить, що різні прояви бойової травматизації мають спільну закономірність: незалежно від форми їхнього вираження вони поступово впливають на здатність особистості підтримувати ефективну взаємодію із соціальним оточенням. Якщо порушення емоційної регуляції ускладнюють контроль власних реакцій, то дисоціативні симптоми знижують рівень психологічної включеності у взаємодію, а поведінкові порушення можуть сприяти руйнуванню міжособистісних зв'язків. Саме тому сучасні підходи до психологічної допомоги дедалі частіше відмовляються від вузького розуміння наслідків травми як сукупності окремих симптомів і розглядають їх у ширшому контексті особистісного та соціального функціонування.

На нашу думку, бойова травматизація набуває найбільшого практичного значення саме тоді, коли її наслідки починають впливати на повсякденну життєдіяльність ветерана, його здатність до довіри, конструктивної комунікації, емоційної близькості та соціальної взаємодії. Відтак професійний психологічний супровід доцільно розглядати не лише як засіб подолання окремих посттравматичних симптомів, а як комплексний процес відновлення психологічної цілісності особистості та її здатності ефективно функціонувати у системі міжособистісних і соціальних відносин. Саме ця обставина зумовлює необхідність подальшого аналізу впливу бойової травматизації на сімейні взаємини ветеранів як одного з найбільш значущих контекстів їхньої післявоєнної адаптації.

Одним із найскладніших і водночас найменш помітних наслідків бойової травматизації є її вплив на систему сімейних взаємин. Якщо психологічні прояви травматичного досвіду спочатку локалізуються переважно на рівні внутрішніх переживань особистості, то з часом вони починають відображатися на характері міжособистісної взаємодії, емоційній близькості, сімейній комунікації та виконанні сімейних ролей. У зв'язку з цим сім'я ветерана постає не лише найближчим соціальним середовищем його життєдіяльності, а й простором, у межах якого відбувається зіткнення наслідків бойового досвіду з потребою відновлення звичних форм повсякденного життя.

Досліджуючи конфлікти в сім'ях військовослужбовців, Т.В. Коломієць та М.Ю. Івіна зазначають, що повернення військовослужбовця до родини нерідко супроводжується суттєвими труднощами у сфері взаєморозуміння та міжособистісної комунікації [8]. Перебування в умовах бойових дій формує специфічні поведінкові та емоційні стратегії, які є функціональними у військовому середовищі, однак можуть виявлятися менш ефективними в сімейній взаємодії. Зокрема, підвищена настороженість, потреба в контролі ситуації, труднощі відкритого вираження емоцій або схильність до дистанціювання можуть ускладнювати відновлення довірливих стосунків із близькими людьми [8].

Водночас бойова травматизація впливає не лише на поведінку ветерана, але й на всю систему сімейних взаємин. Л. Шинкарьова наголошує, що родини військовослужбовців часто стикаються з необхідністю адаптуватися до нових психологічних та соціальних обставин, які виникають після повернення члена сім'ї із зони бойових дій [18]. Такі зміни можуть супроводжуватися підвищенням емоційної напруги, невизначеністю щодо майбутнього, труднощами розподілу сімейних обов'язків та необхідністю перегляду звичних моделей взаємодії. У цьому контексті проблема адаптації виходить за межі індивідуального рівня та набуває характеру сімейного процесу.

Особливої уваги заслуговує трансформація емоційної близькості в родині. Тривале перебування в екстремальному середовищі нерідко супроводжується змінами у способах переживання та вираження емоцій. Після повернення до цивільного життя ветерани можуть відчувати труднощі у відновленні колишньої емоційної відкритості, тоді як члени родини нерідко очікують швидкого повернення до довоєнних моделей взаємодії. На думку Т.В. Коломієць та М.Ю. Івіної, саме розбіжність між очікуваннями членів сім'ї та реальними психологічними можливостями ветерана часто стає підґрунтям для виникнення конфліктів і взаємного нерозуміння [8]. Відтак джерелом напруження виступають не лише наслідки травматичного досвіду як такі, а й відмінності у способах їхнього сприйняття та інтерпретації різними членами родини.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що суттєвих змін зазнає також рольова структура сім'ї. Під час тривалої відсутності військовослужбовця його функції часто перерозподіляються між іншими членами родини, які змушені самостійно вирішувати побутові, виховні та соціальні завдання. Повернення ветерана нерідко потребує нового узгодження сімейних ролей, що може супроводжуватися прихованими або відкритими конфліктами. Як зазначає Л. Шинкарьова, труднощі повторного розподілу відповідальності та зміна усталених моделей сімейного функціонування належать до найбільш поширених викликів, з якими стикаються родини військовослужбовців [18].

Важливим є й те, що сімейні труднощі не слід розглядати виключно як наслідок індивідуальних психологічних проблем ветерана. Проведений аналіз свідчить, що після завершення бойової діяльності відбувається своєрідна взаємна адаптація всіх членів родини до нових умов співіснування. З одного боку, ветеран змушений заново інтегруватися у сімейне життя, а з іншого – сама сім'я адаптується до змін, яких зазнала особистість її члена під впливом бойового досвіду. Саме тому сучасні підходи до психологічної підтримки дедалі частіше орієнтуються не лише на індивідуальну допомогу ветеранам, а й на роботу із сімейною системою в цілому [8; 18].

Узагальнюючи результати аналізу, вважаємо доцільним використовувати поняття сімейної реадаптації ветерана, під яким пропонуємо розуміти процес відновлення емоційної, рольової та комунікативної рівноваги в родині після пережитого бойового досвіду. На відміну від традиційного розуміння адаптації як пристосування окремої особистості до нових умов, сімейна реадаптація охоплює взаємні зміни всіх членів сімейної системи та передбачає формування нових моделей взаємодії, здатних забезпечити психологічне благополуччя родини в післявоєнний період. Такий підхід дозволяє розглядати сім'ю не лише як ресурс підтримки ветерана, а як самостійний об'єкт психологічного супроводу, від успішного функціонування якого значною мірою залежить подальша соціальна адаптація особистості.

Повернення ветерана до мирного життя становить складний і тривалий процес, який не обмежується завершенням військової служби чи фізичним перебуванням у цивільному середовищі. Післявоєнний період супроводжується необхідністю відновлення соціальних зв'язків, переосмислення життєвих цілей, професійної самореалізації та інтеграції у систему суспільних відносин. У зв'язку з цим проблема соціальної адаптації ветеранів набуває особливого значення, оскільки саме від успішності цього процесу значною мірою залежить якість їхнього подальшого функціонування як членів сім'ї, професійної спільноти та громадянського суспільства.

Теоретичне осмислення зазначеної проблеми потребує звернення до загальнонаукового розуміння адаптації. Я. Сікора розглядає адаптацію як багатовимірний процес взаємодії особистості із середовищем, у ході якого відбувається узгодження індивідуальних потреб, можливостей та вимог соціального оточення [15]. Важливо, що адаптація не є пасивним пристосуванням людини до зовнішніх умов. Навпаки, вона передбачає активне освоєння нових соціальних ролей, вироблення ефективних способів взаємодії та формування внутрішньої готовності до змін. Такий підхід дозволяє розглядати соціальну адаптацію ветеранів як динамічний процес, що охоплює не лише поведінковий, а й особистісний рівень функціонування.

У сучасних дослідженнях дедалі частіше використовується поняття соціально-психологічної адаптації, яке акцентує увагу на поєднанні психологічних та соціальних механізмів інтеграції особистості до нового життєвого контексту. В.Є. Клеван та О.В. Мельничук зазначають, що соціально-психологічна адаптація військовослужбовців охоплює процес відновлення ефективної взаємодії із соціальним середовищем, формування позитивного ставлення до власного майбутнього та вироблення конструктивних моделей поведінки в умовах цивільного життя [5]. Дослідники наголошують, що успішність адаптації визначається не лише індивідуальними ресурсами ветерана, але й характеристиками середовища, в якому відбувається його повернення до мирного життя [5].

Особистісний вимір соціальної адаптації пов'язаний передусім із відновленням психологічної рівноваги та формуванням нової життєвої перспективи. Після завершення військової служби людина часто стикається з необхідністю перегляду власної системи цінностей, професійних орієнтирів та життєвих пріоритетів. На думку М. Павлюк та І. Овдій, психологічна адаптація військовослужбовців передбачає відновлення відчуття суб'єктності, повернення здатності самостійно планувати майбутнє та приймати рішення в умовах цивільного середовища [13]. У цьому контексті важливого значення набуває розвиток внутрішньої готовності до змін, оскільки навіть за наявності зовнішньої підтримки процес адаптації значною мірою залежить від активної позиції самої особистості.

Водночас адаптація ветерана відбувається не ізольовано, а в системі соціальних відносин. Одним із ключових її вимірів є сімейна адаптація, яка передбачає відновлення або побудову нових форм взаємодії з близькими людьми. Як було зазначено вище, процес повернення до сімейного життя супроводжується необхідністю узгодження ролей, очікувань та способів комунікації. Саме тому успішність соціальної адаптації значною мірою залежить від рівня підтримки, який ветеран отримує у найближчому соціальному оточенні. Родина в цьому випадку виступає не лише джерелом емоційної підтримки, але й важливим ресурсом соціальної інтеграції.

Не менш важливим є професійний вимір адаптації. Перехід від військової діяльності до цивільної професійної реалізації нерідко супроводжується труднощами пошуку роботи, необхідністю здобуття нових компетентностей або переосмислення власної професійної ідентичності. К.М. Куркова та Л.І. Луценко-Миськів підкреслюють, що післявоєнна адаптація військовослужбовців значною мірою залежить від можливості їхнього ефективного включення у професійне середовище та реалізації власного потенціалу в нових соціально-економічних умовах [10]. Відсутність таких можливостей може призводити до посилення відчуття соціальної ізольованості та зниження рівня задоволеності життям.

Окремого розгляду потребує громадський вимір соціальної адаптації. Ветеран повертається не лише до сім'ї чи професійної діяльності, але й до ширшого соціального простору, який формує ставлення до його досвіду та визначає можливості подальшої інтеграції. Аналіз наукових джерел свідчить, що важливими умовами успішної адаптації виступають соціальне прийняття, відсутність стигматизації, доступність соціальної підтримки та готовність громади до взаємодії з ветеранами [5; 10]. За таких умов адаптація перестає бути виключно індивідуальним завданням і перетворюється на спільний процес взаємодії особистості та суспільства.

Порівняння підходів Я. Сікори, В.Є. Клевана, О.В. Мельничук, М. Павлюк та І. Овдій дозволяє зробити висновок, що сучасне розуміння адаптації поступово виходить за межі вузького трактування як пристосування до нових умов. Натомість дедалі більшого поширення набуває підхід, відповідно до якого адаптація розглядається як процес активного відновлення соціального функціонування та особистісного розвитку. На нашу думку, саме така інтерпретація є найбільш релевантною щодо ветеранів, оскільки дозволяє врахувати одночасно особистісний, сімейний, професійний та громадський рівні їхнього повернення до мирного життя. Відтак соціальну адаптацію ветеранів доцільно розуміти як багаторівневий про-

цес інтеграції особистості в цивільне середовище, який передбачає відновлення її соціальних ролей, міжособистісних зв'язків, професійної активності та психологічної готовності до функціонування в новому життєвому контексті.

Поглиблення наукових уявлень про наслідки бойової травматизації закономірно актуалізує питання побудови ефективної системи психологічного забезпечення ветеранів та членів їхніх сімей. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що успішне подолання наслідків бойового досвіду не може обмежуватися окремими психотерапевтичними заходами або короткотривалими реабілітаційними втручаннями. Натомість ідеться про необхідність створення комплексної системи підтримки, здатної супроводжувати ветерана на різних етапах його повернення до мирного життя та враховувати як індивідуальні, так і сімейні та соціальні аспекти його функціонування.

Важливим елементом такої системи виступає професійне психологічне забезпечення, ефективність якого безпосередньо залежить від рівня підготовки фахівців. Аналізуючи становлення української системи підготовки військових психологів, Я.В. Пилипчук, М.Л. Ростока та І.Е. Коваленко зазначають, що розвиток військової психології в Україні відображає поступовий перехід від вузько професійної моделі психологічного супроводу до комплексного підходу, орієнтованого на вирішення широкого спектра психологічних проблем військовослужбовців та ветеранів [14]. У сучасних умовах діяльність військового психолога дедалі більше виходить за межі безпосередньої роботи з військовослужбовцем і охоплює питання психологічної підтримки сім'ї, профілактики дезадаптації, кризового консультування та координації міжвідомчої допомоги.

Одним із базових компонентів психологічного забезпечення залишається психодіагностика. Н.В. Дметренко підкреслює, що психодіагностичне обстеження є необхідною передумовою побудови ефективної програми психологічної допомоги особам, які пережили психотравмуючі події [3]. Значення психодіагностики полягає не лише у виявленні актуальних психологічних проблем, але й у визначенні індивідуальних ресурсів особистості, оцінці ризиків розвитку дезадаптаційних станів та виборі найбільш доцільних форм подальшої підтримки. Такий підхід відповідає сучасним принципам персоналізованої психологічної допомоги, відповідно до яких характер втручань має визначатися особливостями конкретного випадку, а не лише наявністю певного діагнозу чи симптомокомплексу.

Особливої актуальності проблема диференційованого підходу набуває у роботі з особами, які мають тяжкі наслідки психотравматичного досвіду. І.С. Клименко, О.В. Шелестова та Н.О. Науменко наголошують, що виражені дисоціативні розлади потребують багаторівневої системи психологічних втручань, яка враховує ступінь дезорганізації психічного функціонування та індивідуальні особливості постраждалих [6]. На думку дослідників, найбільшу ефективність демонструють поетапні моделі допомоги, що поєднують кризову підтримку, стабілізаційні заходи, психотерапевтичну роботу та подальший супровід у процесі соціальної інтеграції [6]. Така логіка психологічної допомоги є цінною не лише щодо військовополонених, а й у ширшому контексті роботи з ветеранами, які мають складні наслідки бойової травматизації.

Сучасні міжнародні підходи до реабілітації також демонструють тенденцію до розширення традиційного розуміння психологічної допомоги. Т.В. Крамар та О.Є. Скляренко, аналізуючи світовий досвід реабілітації військовослужбовців із посттравматичним стресовим розладом, відзначають, що провідні реабілітаційні програми дедалі частіше поєднують психотерапевтичні, соціальні, освітні та професійні компоненти [9]. У центрі уваги перебуває не лише зменшення інтенсивності симптоматики, а й відновлення здатності особистості до повноцінного соціального функціонування, професійної реалізації та підтримання стабільних міжособистісних зв'язків [9]. Відтак ефективність реабілітації оцінюється не стільки через клінічні показники, скільки через рівень реінтеграції ветерана у повсякденне життя.

Аналіз наукових джерел також свідчить про поступове утвердження сімейно орієнтованого підходу до психологічного супроводу ветеранів. Наслідки бойової травматизації нерідко охоплюють не лише самого ветерана, але й найближче соціальне оточення, насамперед членів його родини. Саме тому ефективні програми підтримки дедалі частіше включають сімейне консультування, психоосвітню роботу з близькими, розвиток навичок конструктивної комунікації та профілактику сімейних конфліктів. Такий підхід дозволяє розглядати сім'ю не лише як ресурс допомоги ветеранові, а як окремий об'єкт психологічної підтримки, що потребує професійного супроводу в процесі післявоєнної адаптації.

**Висновки**

Проведений теоретичний аналіз дозволив досягти поставленої мети та комплексно розкрити вплив бойової травматизації на сімейні стосунки й соціальну адаптацію ветеранів. Встановлено, що бойова травматизація може провокувати тривалі зміни у способах емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії, довірі, поведінці та особистісному функціонуванні. Водночас характер і вираженість цих змін не є однаковими для всіх ветеранів, оскільки залежать від індивідуально-психологічних особливостей, адаптаційних ресурсів, попереднього досвіду та способів осмислення травматичних подій.

Крім того, теоретичне узагальнення наукових підходів підтверджує, що наслідки бойової травматизації безпосередньо відображаються на функціонуванні сімейної системи. Найбільш вразливими сферами є емоційна близькість, сімейна комунікація, довіра, розподіл ролей та способи розв'язання конфліктів. Відтак, повернення ветерана до родини потребує взаємної перебудови усталених моделей взаємодії, оскільки зміни відбуваються не лише в особистості ветерана, а й у життєдіяльності всієї сім'ї. У зв'язку з цим обґрунтовано авторське розуміння сімейної реадаптації ветерана як процесу відновлення та формування нової емоційної, рольової й комунікативної рівноваги в родині після пережитого бойового досвіду.

Аналіз соціальної адаптації ветеранів свідчить, що її не можна зводити лише до пристосування особистості до умов цивільного життя. Вона охоплює взаємопов'язані особистісний, сімейний, професійний і громадський рівні та передбачає відновлення соціальних ролей, міжособистісних зв'язків, професійної активності, суб'єктності й здатності будувати подальшу життєву перспективу. При цьому успішність адаптації залежить не тільки від внутрішніх ресурсів ветерана, а й від характеристик соціального середовища, зокрема рівня сімейної підтримки, можливостей професійної реалізації, соціального прийняття та доступності відповідної допомоги.

Відтак, результати проведеного дослідження дозволяють розглядати бойову травматизацію, сімейну реадаптацію та соціальну адаптацію як взаємопов'язані процеси, а не як ізольовані напрями психологічної роботи. Звідси випливає необхідність комплексної системи психологічного забезпечення ветеранів, яка поєднувала б психодіагностичну, психотерапевтичну, сімейну, соціальну та професійно-реабілітаційну складові.

Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку між вираженістю наслідків бойової травматизації, особливостями сімейної взаємодії та рівнем соціальної адаптації ветеранів, що дозволить конкретизувати чинники успішної реінтеграції та визначити найбільш ефективні форми психологічного супроводу.

**Література:**

1. Абрамян Н. Д., Муранова Н. П., Ягодзінський С. М. Індивідуально-психологічні чинники сприймання травмуючих подій. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки.* 2022. № 22. С. 10–27. DOI: https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-22(51)-10-27 .

2. Блінов О. Бойовий стрес та результати його емпіричного дослідження. *Psychological journal*. 2018. № 4 (2). С. 9–22. DOI: https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2pp9-22 .

3. Дметренко Н. В. Психодіагностика як складова психологічної допомоги особам, що постраждали внаслідок психотравмуючих ситуацій. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості* : зб. матеріалів доп. учасн. Міжнародної науково-практичної конф., 12–15 травня 2023 р. Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 59–61.

4. Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 108–111.

5. Клеван В. Є., Мельничук О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців: стан і перспективи. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф., 16 травня 2025 р. Вінниця: ХНУВС, 2025. С. 580–585.

6. Клименко І. С., Шелестова О. В., Науменко Н. О. Дисоціативні розлади у військовополонених: рівні та методи психологічних втручань. *Ментальне здоров'я.* 2025. № 2. С. 43–51. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.8.

7. Колесніченко О. С. Типи психологічної травматизації за різних рівнів психотравматичності бойового досвіду військовослужбовців Національної гвардії України. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 290–295. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-48.

8. Коломієць Т. В., Івіна М. Ю. Конфлікти в сім'ях військовослужбовців: теоретичні засади дослідження та практичні підходи до вирішення. *Вісник НТУУ «КПІ». Сер. Політологія. Соціологія. Право*. 2024. № 4 (64). С. 6–14. DOI: https://doi.org/10.20535/2308-5053.2024.4(64).322677 .

9. Крамар Т. В., Скляренко О. Є. Світовий досвід реабілітації та адаптації військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Сер. Психологія.* 2024. № 35 (74). С. 141–146. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/23.

10. Куркова К. М., Луценко-Миськів Л. І. Соціальна адаптація військовослужбовців у післявоєнний період. *Право та державне управління*. 2024. № 1. С. 309–316. DOI: https://doi.org/10.32782/pdu.2024.1.43.

11. Литвиненко О. Д. Проблема психотравми у психологічній науці: основні погляди та підходи. *Вісник Одеського національного університету. Сер. Психологія*. 2016. Вип. 1. Т. 21. С. 180–186.

12. Мушкевич В. Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. *Psychological Prospects Journal*. 2019. № 34. С. 119–136. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-119-136.

13. Павлюк М., Овдій І. Психологічна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6(70). С. 134–141. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-134-141

14. Пилипчук Я. В., Ростока М. Л., Коваленко І. Е. Українська система підготовки військових психологів: періодизація через призму історіографії. *Вісник аграрної історії*. 2026. № 47-48. С. 293–315. DOI: https://doi.org/10.31392/VAH-2024.47-48.27.

15. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. № 2 (51). С. 135–139. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139.

16. Твердохліб Н. Г. Психологічні чинники бойового стресу та адаптація військовослужбовців. *Психологічні студії*. 2023. № 3. С. 132–135. DOI: https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.20.

17. Уніятов С. М. Психологічні фактори девіантної поведінки військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2026. № 1. С. 68–73. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.1.12 .

18. Шинкарьова Л. Аналіз викликів та труднощів у сім'ях військовослужбовців: соціально-психологічний аспект. Actual problems in education and introduction of new technologies : матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції. 2024. С. 283–286.

Дата першого надходження статті до видання: 21.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9.015:616.89-008.44:355.08
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-16

# ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В ОПЕРАТОРІВ БЕЗПІЛОТНИХ АВІАЦІЙНИХ КОМПЛЕКСІВ

**Мельниченко Світлана Володимирівна,**
магістр психології, аспірантка кафедри психології
Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
Міжрегіональної Академії управління персоналом
ORCID ID: 0009-0002-5986-5108

*З розвитком технологій використання БпАК (безпілотних авіаційних комплексів) зайняло значне місце на полі бою. Вони можуть не гарантувати негайних територіальних завоювань, але можуть суттєво впливати на ідеологічну та політичну орієнтацію супротивника за ціною, яка набагато нижча, ніж у звичайній війні. БпАК почали використовуватися військовослужбовцями США для участі в бойових операціях з віддалених місць та стали невід'ємною частиною ведення бою українськими військовими. Операції з використанням БпАК передбачають дистанційне знищення, що може призвести до значних емоційних реакцій. Це дослідження заповнює прогалину в дослідженнях, вивчаючи зв'язок психологічного здоров'я із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у операторів БпАК. Хоча наразі існує мало дослідницьких даних, які б підтверджували це твердження, висловлювалися занепокоєння щодо можливих травматичних стресових факторів, властивих ролям операторів БпАК.*

*Встановлено, що такі фактори, як вплив візуально травматичних подій, що посилюються тривалим робочим часом та розмитими межами між військовим та цивільним життям, є потенційними стресовими факторами. Проведено несистематичний огляд статей, що стосуються цієї проблеми, і виявлено, що оператори БпАК мають вищу ймовірність страждати від емоційної відчуженості, посттравматичного стресового синдрому (ПТСР), емоційного виснаження та вигорання, що обумовлено рядом факторів у тому числі поєднання відносно фізичної безпеки з психологічною залученістю до знищення ворога та інформаційним перевантаженням. Визначено основні причини ПТСР даної категорії військовослужбовців, підходи до їх виявлення та основні напрями психокорекційної роботи з ними.*

***Ключові слова:*** *психокерекція, оператори безпілотних авіаційних комплексів, психологічна травма, вигорання, когнітивні патерни, психоедукація, десенсибілізація.*

***Melnychenko Svitlana. Features and psychocorrection of post-traumatic stress disorder in unmanned aircraft operators***

*With the development of technology, the use of UAVs (unmanned aerial vehicles) has taken a significant place on the battlefield. They may not guarantee immediate territorial gains, but they can significantly influence the ideological and political orientation of the enemy at a cost that is much lower than in conventional warfare. UAVs began to be used by US military personnel to participate in combat operations from remote locations and have become an integral part of the conduct of combat by the Ukrainian military. Operations using UAVs involve remote destruction, which can lead to significant emotional reactions. This study fills a gap in research by examining the relationship between psychological health and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) in UAV operators. Although there is currently little research evidence to support this claim, concerns have been raised about possible traumatic stressors inherent in the roles of UAV operators.*

*Factors such as exposure to visually traumatic events, exacerbated by long working hours and blurred boundaries between military and civilian life, have been identified as potential stressors. A non-systematic review of the literature on this issue found that UAV operators are more likely to suffer from emotional detachment, post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional exhaustion and burnout, which is due to a number of factors, including the combination of relative physical safety with psychological involvement in destroying the enemy and information overload. The main causes of PTSD in this category of servicemen, approaches to their detection and the main directions of psychocorrectional work with them have been identified.*

***Key words:*** *psychocorrection, operators of unmanned aerial systems, psychological trauma, burnout, cognitive patterns, psychoeducation, desensitization.*



© Мельниченко С. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

**Вступ**

З початку російсько-українського конфлікту розвідувально-ударні безпілотні літальні апарати (БпАК) забезпечили передові підрозділи можливостями завдання ударів за межами прямої видимості, тим самим знизивши залежність від традиційної вогневої підтримки. У результаті використання військовими БпАК стало тактично важливим засобом у сучасній війні. Ці системи можуть виконувати тривалі розвідувальні, спостережні та рекогносцирувальні місії, надаючи важливу інформацію для прийняття оперативних рішень, одночасно завдаючи дистанційних ударів по цілям супротивника, ефективно мінімізуючи втрати особового складу та оперативні витрати. Оскільки оператори БпАК стали незамінними компонентами збройних сил, вони відіграють важливу роль у сучасних бойових умовах.

Дистанційна війна, яка тривалий час позиціонувалася як безконтактна та безпечна для власного особового складу, насправді породила унікальний спектр психопатологічних викликів. Оператори БпАК, перебуваючи у фізичній безпеці за тисячі кілометрів або на відносно безпечній відстані від лінії безпосереднього зіткнення, виявляються надзвичайно вразливими до специфічних форм психічної травматизації, зокрема до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та синдрому професійного вигорання. Розуміння механізмів розвитку стресових розладів у цієї категорії військовослужбовців вимагає переосмислення класичних уявлень про психологічну травму військовослужбовців, оскільки державні інституції часто фокусуються на технологічних перевагах безпілотних систем, ігноруючи при цьому їхні довгострокові психологічні наслідки.

Оцінка симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у військовослужбовців, які повертаються з відряджень, є стандартною практикою у військових медичних установах. Однак психологічне обстеження на ПТСР серед операторів БпАК є складним завданням, оскільки вони постійно перебувають у відрядженнях, без чітких меж для досвіду перебування в зоні бойових дій. Крім того, визначення впливу бойових дій чи травм для цієї групи військовослужбовців є складним завданням. Оператори БпАК цілодобово, в режимі реального часу, забезпечують підтримку поточних військових операцій, що потребує постійної уваги до їх психологічного стану та надання вчасної психологічної підтримки, що актуалізує дослідження.

Психологічні наслідки роботи операторів БпАК вивчали як міжнародні, так і вітчизняні науковці, зокрема Кінсі Б. Брайант-Ліс, Ліліан Прінс, Таня Гудман, Вейн Шаппель, Біллі Томпсон, К. Д. Макдональд, Б. Н. Рей-Саннеруд, Раджив Кумар Сайні, Аміт Чейл., С. Д. Норрхольм, С. Короп, В. Медведєв, Швець А. В., В. В. Калниш, О. В. Мальцев та інші.

Вейн Л. Шаппель, Кент Д. Макдональд, Б. Н. Рей-Саннеруд та інші встановили, що найбільш проблемними стресорами операторів БпАК є операційні фактори: невелика кількість екіпажу, додаткові обов'язки/адміністративні завдання, робота позмінно та довгий робочий день [3].

Кінсі Б. Брайант-Ліс, Ліліан Прінс, Таня Гудман та інші довели, що високий рівень стресу з різних джерел продовжує призводити до підвищеного ризику вигорання та психологічного дистресу для операторів БпАК [2].

Особливості травматизації операторів БпАК описані у роботі Раджив Кумар Сайні, Аміт Чейла, які довели, що виявили, що оператори дронів та допоміжний персонал мають вищу ймовірність страждати від емоційної відчуженості, посттравматичного стресового синдрому (ПТСР), емоційного виснаження та вигорання [5].

С. Д. Норрхольм та інші визначили, що оператори БпАК займаються фізично віддаленою діяльністю, яка має значний ступінь інтимності завдяки живим зображенням та звукам високої роздільної здатності, які доступні бійцям у режимі реального часу. Потенційні психологічні наслідки цього типу військової професійної спеціальності можуть включати симптоми депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також моральну травму, психічне виснаження або вигорання та порушення сну [6].

В умовах війни в Україні підвищилася увага серед науковців до ПТСР операторів БпАК та психокорекційної роботи з ними. А. В. Швець, В. В. Калниш, О. В. Мальцев виявили основні фактори виникнення ПТСР у операторів БпАК, основними з яких є: рівень психологічного напруження під час виконання функціональних обов'язків та час пасивної роботи за робочий день без зовнішніх дій, ризик для власного життя та здоров'я, відповідальність за безпеку інших [4, 7].

С. Короп та В. Медведєв досліджували психофізіологічні особливості операційно-інструментальної діяльності операторів БпАК та виявили інформативні показники, встановили рівень сприйняття їх впливу на формування надмірного психоемоційного напруження [1].

Незважаючи на значний масив досліджень, присвячених причинам та симптоматиці ПТСР в операторів БпАК, питання специфічної психокорекції ПТСР саме для цієї категорії військовослужбовців залишається недостатньо розкритим, так як більшість існуючих протоколів орієнтовані на інші категорії військовослужбовців, що підвищує цінність даного дослідження.

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей посттравматичного стресового розладу та його психокорекції в операторів БпАК.

## Матеріали та методи

Підґрунтям даного теоретичного дослідження стали аналіз, систематизація та узагальнення матеріалів наукових праць, присвячених проблематиці ПТСР у військовослужбовців, у тому числі операторів БпАК. Досліджувались статті, присвячені «особистим наслідкам» дистанційної війни, у яких наголошуються на «численних психологічних ризиках» для персоналу БпАК. Пошук матеріалів здійснювався переважно через Інтернет у цілому та Google Academy зокрема. Проте, дослідження ПТСР операторів БпАК та психокорекційної роботи з ними залишаються фрагментарними, що потребує подальшого вивчення. Таким чином, мета цієї публікації – теоретичне обґрунтування особливостей ПТСР та психокорекційної роботи з операторами БпАК.

## Результати

Робота оператора БпАК характеризується глибоким когнітивно-емоційним парадоксом, де повна фізична безпека поєднується з безпосередньою психологічною залученістю у знищення ворога. Оператор БпЛА постійно перебуває в ситуації інформаційного перевантаження. Його діяльності властива висока інтенсивність збирання інформації, яка потребує відповідних сенсорних і моторних реакцій [1]. Одним із провідних етіологічних чинників ПТСР у дистанційних військовослужбовців є явище, яке в клінічній літературі описують як когнітивна бойова інтимність. На відміну від пілотів традиційної авіації, які скидають боєприпаси на великій швидкості та миттєво залишають зону ураження, оператори БпАК здійснюють тривале спостереження за ціллю. Вони годинами, а іноді й тижнями вивчають повсякденне життя, звички та взаємодію об'єктів ураження, мимовільно формуючи емоційну прив'язку або відчуття знайомства з ними. Наступне рішення про ліквідацію цілі та обов'язковий детальний аналіз наслідків удару із фіксацією тілесних ушкоджень чи агонії супротивника завдають глибокого психоемоційного удару [3].

Другим критичним стресором є ефект психологічного батога. Оператори БпАК змушені щодня здійснювати різкі когнітивні переходи між двома абсолютно полярними реальностями, коли військовослужбовець протягом зміни перебуває в стані граничної бойової концентрації, а вже за короткий проміжок часу після закінчення чергування повертається до звичайного побутового життя. Така регулярна десинхронізація блокує природні механізми адаптації та проживання травматичного досвіду, що призводить до швидкого виснаження нервової системи та розвитку емоційного відсторонення. Крім того, помилки операторів БпАК

суспільство та командування схильні засуджувати набагато суворіше, ніж помилки традиційних пілотів, оскільки вважається, що перші мають значно більше часу для аналізу ситуації.

Особливе місце у структурі сучасних бойових дій посідають оператори безпілотних комплексів-перехоплювачів. Їхній стресовий профіль кардинально відрізняється від операторів ударних чи розвідувальних БпАК стратегічного або оперативно-тактичного рівнів. Вони діють в умовах надзвичайно стиснутого часу прийняття рішень, який становить від кількох секунд до сорока секунд залежно від швидкості цілі. Це породжує колосальне динамічне навантаження, коли за одну нічну зміну оператор переживає від сімнадцяти до двадцяти п'яти гострих стресових епізодів, що сумарно досягає п'ятисот або семисот п'ятдесяти епізодів на місяць. Наразі в науковому дискурсі спостерігається суттєва прогалина, оскільки емпіричні дослідження психічного здоров'я саме цієї категорії операторів практично відсутні.

Розумове навантаження оператора безпілотного комплексу пов'язане насамперед зі значним напруженням зорового сприйняття, уваги та дрібної моторики. Додатковими несприятливими факторами середовища, які посилюють стресовий вплив, є підвищений рівень шуму, вібрація, температурні коливання в кабінах управління та нераціональний рівень освітленості робочих місць. Тривала робота за неергономічними пультами керування призводить до формування виражених соматичних порушень. У таких умовах спостерігається значне зростання депресивних та тривожних проявів, погіршення якості сну та прискорення фізичної втоми.

Клінічна картина посттравматичного стресового розладу в операторів БпАК має виражену симптоматичну структуру, де класичні прояви травми переплітаються зі специфічними когнітивними патернами. Патологічний процес характеризується схильністю до аутоагресії, вираженим відчуттям самотності, глибокими порушеннями комунікативної сфери та раптовими спалахами нав'язливих спогадів, що часто провокуються специфічними стимулами-асоціаціями. Характерною рисою є постійне повторення одного або двох деталізованих кошмарних сновидінь, що відображають ключові травматичні епізоди бойового чергування [5].

Наукові дослідження [2, 3, 4] підтверджують, що основні психіатричні симптоми варіювалися від смутку, почуття провини, поганої концентрації уваги, дратівливості, тривоги та порушень сну. Найпоширенішим діагнозом були вигорання, розлади адаптації, депресивні розлади, проблеми у стосунках та життєві обставини, що потребують консультування.

Найчастішим тривожним симптомом операторів БпАК є вигорання, що є синдром емоційного виснаження та цинізму, який часто виникає серед людей, зайнятих у стресовій роботі протягом тривалого часу. Зазвичай місії тривають 24 години на добу, 7 днів на тиждень і можуть бути фізично та психічно виснажливими. Це може призвести до зниження ефективності роботи та ймовірності помилок. Через зниження емоційних ресурсів у працівників може розвинутися негативне ставлення до себе та інших. Люди, які відчувають емоційне виснаження, часто відчувають, що не мають влади чи контролю над тим, що відбувається в житті. Вони можуть почуватися «застряглими» або «в пастці». Через стресову роботу протягом тривалого часу оператори дронів можуть відчувати емоційне виснаження та переживати вигорання [4].

Отже, психологічні труднощі, із якими зіштовхуються пілоти БпАК, сутнісно не відрізняються від труднощів, із якими зіштовхуються інші військовослужбовці. Досвід екіпажів БпАК в бою має деяку схожість з «традиційними» бойовими діями на театрі військових дій, одночасно демонструючи унікальність та відмінність від інших типів військових операцій. Щодо подібностей, то звіти військовослужбовців, які використовують БпАК, показують, що ці військовослужбовці, незважаючи на віддаленість, відчувають рівень відповідальності, зв'язку, емоційної реактивності та порушення вегетативної нервової системи, аналогічний тому, що описують комбатанти, що фізично перебувають на полі бою. Основні відмінності між екіпажами БпАК і більш традиційними військовослужбовцями на полі бою обумовлені

тривалими періодами часу, які потрібні для дистанційного бою, оскільки ці групи відстежують цільових осіб і позиції протягом тривалого часу [5].

Звідси випливає, що необхідно розробити низку загальних стратегій для запобігання, лікування чи зменшення тяжкості психологічних травм, які виникають після бойових дій операторів БпАК.

Важливим клінічним завданням є диференційна діагностика ПТСР та гострого стресового розладу (ГСР). Ключова відмінність полягає в часовому вимірі: ГСР діагностується в період від двох днів до одного місяця після травми, тоді як для верифікації ПТСР необхідна тривалість симптомів понад один місяць. Крім того, ПТСР містить ширший спектр некогнітивних симптомів, які безпосередньо не пов'язані зі страхом, таких як ризикована поведінка, стійкий негативний афект, почуття хронічної ізоляції, а також виражений дисоціативний підтип із явищами деперсоналізації та дереалізації. На відміну від класичного страх-індукованого ПТСР піхотинців, травма оператора БпАК частіше базується на моральних конфліктах, депресивних переживаннях та виснаженні [6].

Для об'єктивізації клінічного стану та оцінки динаміки змін у процесі психокорекції використовуються шкала CAPS-5 та контрольний список симптомів PCL-5, затверджені чинними клінічними настановами.

Психологічна допомога операторам БпАК має здійснюватися в межах багаторівневого підходу, який інтегрує доказові методи клінічної психотерапії, тілесно-орієнтовані техніки, сомнотерапію та організаційні зміни.

Обов'язковими методами для подолання ПТСР є травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія та десенсибілізація, переробка травматичного досвіду рухами очей (EMDR). Дані методи фокусуються на пролонгованій експозиції та когнітивному реструктуризуванні, що допомагає розірвати асоціативні зв'язки між нейтральними стимулами та травматичними переживаннями, а також опрацювати прояви моральної травми. Метод EMDR стимулює природні нейрофізіологічні механізми переробки інформації за допомогою білатеральної стимуляції, що суттєво зменшує яскравість та емоційну насиченість інтрузивних образів навіть в умовах триваючого військового конфлікту. За наявності стійких соматовегетативних розладів психотерапію доцільно поєднувати з фармакотерапією або терапією регуляції рівня кортизолу.

Програма психологічної реабілітації обов'язково має містити індивідуальні консультації, спрямовані на оцінку динаміки стресу та розробку персональних копінг-стратегій. Ефективним інструментом є психоедукація, яка навчає військовослужбовців розпізнавати перші прояви дезадаптації та володіти методами саморегуляції, зокрема глибоким диханням та прогресивною м'язовою релаксацією. Додатково застосовуються арт-терапевтичні методи, ароматерапія та групова терапія, що допомагають виразити пригнічені переживання та зменшити почуття ізоляції. У Збройних Силах України також використовуються сучасні методики каністерапії для зниження рівня тривожності та біофідбек-тренінги, які вчать операторів свідомо регулювати частоту серцевих скорочень і м'язовий тонус безпосередньо на робочому місці [7].

Окремим критично важливим напрямом є сомнотерапія та сомноосвіта, які реалізуються через спеціалізовані інтегративні програми відновлення сну. Оскільки хронічна депривація сну та нічні кошмари безпосередньо виснажують адаптаційні ресурси нервової системи операторів, застосування методів стабілізації циркадних ритмів та когнітивної роботи зі сновидіннями є базовою умовою успішності подальшої психотерапії.

Для операторів БпАК першочерговим завданням є оптимізація робочого графіку з обмеженням тривалості бойових змін до чотирьох-шести годин та впровадженням інтелектуальних систем автоматичного наведення на кінцевих ділянках траєкторії для зниження стресового навантаження. Після виходу з району виконання завдань особовий склад підрозділів БпАК має в обов'язковому порядку проходити програму психологічної декомпресії. Протя-

гом кількох днів у спеціально створеному підтримуючому середовищі за участю профільних фахівців військовослужбовці отримують можливість відновити сили, стабілізувати емоційний стан та плавно адаптуватися до безпечних умов. Швидка ресоціалізація та активне включення у повсякденне життя соціуму (родина, хобі, робота) є найбільш надійним природним фактором, що запобігає хронізації посттравматичних симптомів.

**Висновки**

Системний аналіз наукової літератури свідчить, що незважаючи на відсутність безпосереднього фізичного ризику, оператори БпАК зазнають інтенсивного та специфічного психічного впливу. Розвиток ПТСР у даної категорії військовослужбовців частіше опосередковується механізмами моральної травми, когнітивної бойової інтимності та постійного психологічного перевантаження під час тривалого спостереження за наслідками бойового застосування озброєння. Ефективна психокорекція та профілактика розладів у операторів безпілотних систем можлива лише за умови відмови від ізольованих медикаментозних чи психотерапевтичних втручань на користь комплексної системи медико-психологічного супроводу. Така система має інтегрувати: доказові терапевтичні протоколи травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії та десенсибілізації, переробки травматичного досвіду рухами очей, які орієнтовані на опрацювання специфічних когнітивних патернів та моральних травм; експресивні соматичні та сомнотерапевтичні методики відновлення психофізіологічних ресурсів; організаційну та ергономічну модернізацію робочого простору, раціоналізацію змін та впровадження обов'язкової декомпресії після виходу з бойового чергування. Реалізація цих заходів є базовою умовою збереження професійного довголіття та ментального здоров'я військовослужбовців, які забезпечують технологічну перевагу в сучасних збройних конфліктах.

**Література:**

1. Короп С., Медведєв В. Психофізіологічні особливості операційно-інструментальної діяльності оператора безпілотного авіаційного комплексу мультироторного типу (І класу). *Повітряна міць України.* 2024. Вип. 2 (7). С. 73–79. DOI: https://doi.org/10.33099/2786-7714-2024-2-7-73-79.

2. Bryant-Lees K. B., Prince L., Goodman T., Chappelle W., Thompson B. Sources of stress and psychological health outcomes for remotely piloted aircraft operators: A comparison across career fields and major commands. *Military Medicine.* 2021. Vol. 186, no. 7-8. P. 784–795. DOI: https://doi.org/10.1093/milmed/usaa257.

3. Chappelle W. L., McDonald K. D., Prince L., Goodman T., Ray-Sannerud B. N., Thompson W. Symptoms of psychological distress and post-traumatic stress disorder in United States Air Force "drone" operators. *Military Medicine.* 2014. Vol. 179, no. 8. P. 63–70. DOI: https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00501.

4. Kalnysh V. V., Shvets A. V., Maltsev O. V. Characteristics of occupational environmental conditions that contribute to formation of stress at work among remote pilots of unmanned aviation complexes. *Ukrainian Journal of Military Medicine.* 2022. Vol. 3, no. 4. P. 109–120. DOI: https://doi.org/10.46847/ujmm.2022.4(3)-109.

5. Saini R. K., Raju M. S. V. K., Chail A. Cry in the sky: Psychological impact on drone operators. *Industrial Psychiatry Journal.* 2021. Vol. 30, suppl. 1. P. 15–19. DOI: https://doi.org/10.4103/0972-6748.328782.

6. Norrholm S. D., Maples-Keller J. L., Rothbaum B. O., Tossell C. C. Remote Warfare with Intimate Consequences: Psychological Stress in Service Member and Veteran Remotely-Piloted Aircraft (RPA) Personnel. *Journal of Psychology and Psychiatric Disorders.* 2023. Vol. 3. DOI: https://doi.org/10.29245/2578-2959/2023/3.1289.

7. Shvets A. V., Kalnysh V. V., Maltsev O. V. The influence of occupational environment on formation of psycho-emotional stress among remote pilots of unmanned aircraft systems. *Zaporozhye Medical Journal*. 2023. No. 1. P. 23–29. DOI: https://doi.org/10.14739/2310-1210.2023.1.264763.

Дата першого надходження статті до видання: 23.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

UDC 159.923.2:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-17

# THE IMPACT OF EXISTENTIAL UNCERTAINTY ON THE CONSTRUCTION OF LIFE PERSPECTIVE IN ADULTS UNDER MARTIAL LAW

**Mykhalchuk Yuliia Oleksandrivna,**
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology,
Private Higher Education Establishment «Academician Stepan Demianchuk
International University of Economics and Humanities»
ORCID ID: 0000-0001-8317-8426

*The problem of the impact of experiencing existential uncertainty, caused by the state of martial law in Ukraine, on the process of constructing life perspective by adults is examined in the article. The relevance of the study is determined by the fact that the prolonged war has actualized for a significant part of the population the experience of losing stability, disruption of habitual life orientations, and the inability to predict their own future, which directly affects psychological well-being and the individual's capacity for self-determination. The main theoretical approaches to understanding existential uncertainty within existential-humanistic psychology are analyzed, as well as contemporary Ukrainian studies on the psychological consequences of war. The features of life perspective as a complex dynamic system that integrates value orientations, life goals and plans, as well as the mechanisms of its transformation under extreme stress are investigated. The empirical study was conducted on a sample of 76 respondents aged 18 to 60, divided into three groups: civilians without displacement experience, internally displaced persons, and veterans/military personnel with combat experience. A complex of psychodiagnostic tools was used, including the «Existential Scale» to determine the level of existential fulfillment, and the «Zimbardo Time Perspective Inventory» to study individual time orientations. It was found that the lowest indicators of future orientation and the highest indicators of fatalistic attitude towards the present were recorded in the group of internally displaced persons, indicating a deep disintegration of life perspective as a result of forced displacement. In contrast, the group of veterans and military personnel demonstrates higher indicators of existential fulfillment and ability to plan for the future, which can be considered a manifestation of post-traumatic growth. Correlation analysis revealed a strong negative relationship between the indicator of existential freedom and fatalistic present in the IDP group, confirming the key role of the sense of inner freedom in maintaining the ability to project the future. The obtained results prove that existential uncertainty acts as a transformer of the individual's temporal sphere, which can both block future planning (in the case of IDPs) and stimulate existential growth (in the case of veterans).*

***Key words:*** *existential uncertainty, life perspective, time perspective, post-traumatic growth, internally displaced persons, veterans.*

***Михальчук Юлія. Вплив екзистенційної невизначеності на конструювання життєвої перспективи дорослих під час воєнного стану***

*У статті розглянуто проблему впливу переживання екзистенційної невизначеності, зумовленої воєнним станом в Україні, на процес конструювання життєвої перспективи дорослими особами. Актуальність дослідження зумовлена тим, що тривала війна актуалізувала для значної частини населення досвід втрати стабільності, порушення звичних життєвих орієнтирів та неможливості прогнозувати власне майбутнє, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя та здатність особистості до самовизначення. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння екзистенційної невизначеності в межах екзистенційно-гуманістичної психології, а також сучасні вітчизняні дослідження психологічних наслідків війни. Досліджено особливості життєвої перспективи як складної динамічної системи, що інтегрує ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани, а також механізми її трансформації в умовах екстремального стресу. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 76 респондентів віком від 18 до 60 років, розподілених на три групи: цивільні особи без досвіду переміщення, внутрішньо переміщені особи, а також ветерани та військовослужбовці з бойовим досвідом. Використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема «Шкалу екзистенції» А. Ленгле та К. Орглер для визначення рівня екзистенційної сповненості, а також «Опитувальник часової перспективи» Ф. Зімбардо для вивчення часових орієнтацій особистості.*


© Mykhalchuk Yu. O., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*Встановлено, що найнижчі показники орієнтації на майбутнє та найвищі показники фаталістичного ставлення до теперішнього зафіксовано у групі внутрішньо переміщених осіб, що свідчить про глибоку дезінтеграцію життєвої перспективи внаслідок вимушеного переселення. Натомість група ветеранів та військовослужбовців демонструє вищі показники екзистенційної сповненості та здатності до планування майбутнього, що може розглядатися як прояв посттравматичного зростання. Кореляційний аналіз засвідчив сильний обернений зв'язок між показником екзистенційної свободи та фаталістичним теперішнім у групі ВПО, що підтверджує ключову роль відчуття внутрішньої свободи у збереженні здатності до проєктування майбутнього. Отримані результати доводять, що екзистенційна невизначеність діє як трансформатор часової сфери особистості, який може як блокувати планування майбутнього (у випадку ВПО), так і стимулювати екзистенційне зростання (у випадку ветеранів).*

***Ключові слова:*** *екзистенційна невизначеність, життєва перспектива, часова перспектива, посттравматичне зростання, внутрішньо переміщені особи, ветерани.*

## Introduction

The full-scale war in Ukraine has exposed a significant portion of the adult population to the experience of prolonged uncertainty, loss of stability, and a shift in familiar life orientations. The conditions of martial law transform the structure of everyday life, influence the system of values, professional and family roles, as well as people's sense of security and their perceived control over their own future. Under conditions of constant threat and limited predictability, profound existential questions come to the forefront − questions related to the meaning of life, freedom of choice, responsibility, and the awareness of the fragility of human existence.

Existential uncertainty is regarded as a psychological state that reflects the experience of instability, the loss of predictability of the future, and doubts about one's own life orientations [4]. Within existential psychology, particularly in the works of V. Frankl [9], R. May [13], I. Yalom [15] and A. Längle [11], it is emphasized that crisis events are capable of destroying a person's inner integrity or, conversely, stimulating the process of rethinking and forming a new life position. The experience of uncertainty is considered a phenomenon with dual potential − it can act as a risk factor for some individuals while serving as a resource for personal growth for others.

In the psychology of adult personality development, the concept of life perspective occupies a prominent place. It is defined as a system of ideas about one's own future, including life plans, goals, and expectations of the individual [2]. Life perspective is closely linked to time perspective, which describes the peculiarities of how a person perceives the past, present, and future. The loss of a sense of stability and control over life circumstances can lead to a narrowing of the planning horizon, the strengthening of fatalistic attitudes, or a preference for short-term behavioral strategies over long-term ones [1; 3; 5].

In the context of war, the process of constructing a life perspective acquires particular significance. Adults adapt to new socio-economic conditions, revise their professional and personal goals, and make decisions under heightened stress. The experience of existential uncertainty influences a person's ability to form an image of the future, supports motivation for achievement, and helps preserve the inner integrity of the personality [6; 7; 8].

The problem of constructing life perspectives of adults and adolescents at the present stage has been studied by O. Abanina, I. Harkusha, I. Gulyas, Ya. Demyan, V. Kayko, V. Koretsky, O. Nenchuk, Yu. Norchuk, O. Pavlenko, I. Pidruchna, R. Khavula, T. Shcherban, and other scholars. The problem of experiencing an existential crisis under martial law at the current stage of Ukrainian society's development has been researched by T. Lutsyuk, L. Mishchyha, I. Olshevska, S. Raikhman, T. Repnova, G. Savonova, K. Sachko, T. Tretyakova, O. Shchuyko, and other scholars. Despite the growing number of studies dedicated to the psychological consequences of the war, the interrelationship between the experience of existential uncertainty and the process of constructing a life perspective in adults remains an insufficiently developed area of scientific inquiry.

**The aim of the study** is to empirically investigate the impact of experiencing existential uncertainty under martial law on the process of constructing a life perspective in adults.

To achieve this aim, the following objectives have been set:

1) to carry out a theoretical analysis of the phenomenon of existential uncertainty and the mechanisms of constructing a life perspective in adulthood under martial law;

2) to empirically investigate the indicators of existential uncertainty and the characteristics of time perspective in three groups of adults (civilians, internally displaced persons (IDPs), and veterans);

3) to establish the nature of the interrelationship between the level of experiencing existential uncertainty and the characteristics of constructing a life perspective.

## Materials and Method

*Organization and Sample.* The empirical study was conducted in a remote (online) format using digital platforms (Google Forms, Online Test Pad). Respondent recruitment was carried out on the basis of the Academician Stepan Demianchuk International University of Economics And Humanities, as well as through the author's private psychological practice. This approach made it possible to reach various social groups of the population.

The sample consisted of 76 respondents aged 18 to 60 years. The sample was formed according to the quota principle, taking into account gender, age, and social experience under martial law. Respondents were divided into three groups: civilians without displacement experience (n=25); internally displaced persons (IDPs, n=25); and veterans and military personnel with combat experience (n=26). Statistical processing of the results was performed using the IBM SPSS Statistics software package, Version 27.0.

The «Scale of Existence» (A. Längle, C. Orgler) is designed to measure the subjective level of existential fulfillment in an individual. The method allows for the assessment of four basic capacities: self-distancing (SD) – the ability to analyze one's own experiences; self-transcendence (ST) – sensitivity to values; freedom (F) – the capacity for conscious choice; and responsibility (V) – the ability to implement one's choices. Based on these subscales, integral indices are calculated: «Person» (P = SD + ST), «Existence» (E = F + V), and the overall index of existential fulfillment (G-WERT) [12].

The «Time Perspective Inventory» (F. Zimbardo, ZTPI) is designed to examine the dominant time orientation of an individual. The inventory contains 56 statements and allows for the measurement of indicators across five scales: Negative Past (NP), Positive Past (PP), Present Hedonistic (PH), Present Fatalistic (PF), and Future (F) [16].

## The results

The results of the comparative analysis of mean scores on the «Scale of Existence» revealed significant differences between the groups (Table 1). The highest level of overall existential fulfillment (G-WERT) was recorded in the group of veterans/service members (140.1 ± 18.6), which may indicate an actualization of meaning-seeking resulting from encounters with extreme challenges. The lowest scores were found in the group of internally displaced persons (IDPs) (127.2 ± 22.5), which indicates a profound existential crisis caused by the loss of home, familiar connections, and social status. Service members demonstrate higher scores on the «Freedom» (34.8 ± 5.1) and «Responsibility» (37.2 ± 5.5) scales compared to civilians (31.5 and 33.7, respectively) and IDPs (30.2 and 31.5, respectively) (Table 1).

Analysis of mean scores on the ZTPI (Table 2) revealed that the IDP group is characterized by the dominance of the «Past Negative» (3.6 ± 0.8) and «Present Fatalistic» (3.3 ± 0.7) scales, which indicates fixation on traumatic experience and a sense of helplessness regarding the future. The veteran group, in contrast, demonstrates the highest scores on the «Future» scale (3.8 ± 0.5), pointing to their capacity for planning and strategic thinking as a resource for coping with uncertainty. The lowest scores on future orientation were recorded specifically in the IDP group (2.8 ± 0.6).

Table 1

**Mean scores of existential fulfillment in three groups of participants (M ± SD)**

| Scales | Civilians (n=25) | IDPs (n=25) | Veterans (n=26) |
|---|---|---|---|
| Self-distancing (SD) | 26.4 ± 5.2 | 24.8 ± 6.1 | 29.6 ± 4.8 |
| Self-transcendence (ST) | 42.3 ± 6.8 | 40.7 ± 7.3 | 38.5 ± 6.5 |
| Freedom (F) | 31.5 ± 5.9 | 30.2 ± 6.4 | 34.8 ± 5.1 |
| Responsibility (V) | 33.7 ± 6.2 | 31.5 ± 6.9 | 37.2 ± 5.5 |
| Person (P = SD+ST) | 68.7 ± 10.5 | 65.5 ± 11.8 | 68.1 ± 9.7 |
| Existence (E = F+V) | 65.2 ± 11.3 | 61.7 ± 12.4 | 72.0 ± 10.2 |
| G-WERT (total) | 133.9 ± 20.1 | 127.2 ± 22.5 | 140.1 ± 18.6 |

Table 2

**Mean scores of time perspective (ZTPI) in three groups of participants (M ± SD)**

| Scales | Civilians (n=25) | IDPs (n=25) | Veterans (n=26) |
|---|---|---|---|
| Past Negative (PN) | 2.8 ± 0.7 | 3.6 ± 0.8 | 3.3 ± 0.7 |
| Past Positive (PP) | 3.7 ± 0.6 | 2.9 ± 0.7 | 3.2 ± 0.6 |
| Present Hedonistic (PH) | 3.4 ± 0.6 | 3.1 ± 0.7 | 2.8 ± 0.5 |
| Present Fatalistic (PF) | 2.7 ± 0.6 | 3.3 ± 0.7 | 2.5 ± 0.5 |
| Future (F) | 3.3 ± 0.5 | 2.8 ± 0.6 | 3.8 ± 0.5 |

To test the hypothesis about the relationship between existential uncertainty and the characteristics of life perspective, a correlation analysis using Pearson's coefficient was conducted separately for each group (Table 3). In the IDP group, an extremely strong inverse correlation was found between the «Freedom» (F) scale and «Present Fatalistic» ($r = -0.71$, $p \leq 0.001$), which confirms the thesis that the loss of inner freedom leads to a refusal to project the future due to the perception of events as fate-determined. In the veteran group, the strongest positive correlation was found between the integral index «Existence» (E) and the «Future» scale ($r = 0.75$, $p \leq 0.001$), which indicates that for them, planning for the future is a deep existential characteristic that helps them overcome uncertainty.

Table 3

**Statistically significant correlations between indicators of existential fulfillment and time perspective (Pearson's r)**

| Group | Correlation pair | r value |
|---|---|---|
| Civilians | Existence (E) – Future (F) | 0.64** |
| IDPs | Freedom (F) – Present Fatalistic (PF) | -0.71** |
| Veterans | Existence (E) – Future (F) | 0.75** |

Примітка: ** $p \leq 0.001$.

The obtained results allow for a deeper understanding of the mechanisms through which existential uncertainty influences the construction of life perspective. The identified differentiation of indicators across the three groups confirms the thesis that traumatic experience has an ambiguous impact on the individual [14]. The most vulnerable group consists of internally displaced persons. Their condition is characterized by a disintegration of life perspective, which manifests in fixation on the negative past and a fatalistic attitude toward the present. The strong negative correlation between freedom and fatalism in this group indicates that forced displacement undermines the sense of agency and control over one's own life. This is consistent with studies indicating that the loss of a familiar environment leads to an existential vacuum − a state of profound loss of life meaning, apathy, and existential emptiness [9].

The results of the veteran group demonstrate the phenomenon of post-traumatic growth. Despite high levels of traumatization, they exhibit higher scores on existential fulfillment and future orien-

tation. The strong positive correlation between existence and the future indicates that for this group, planning is not merely a cognitive strategy but a deep existential resource that allows them to structure their lives and cope with anxiety.

The civilian group occupies an intermediate position, demonstrating a relatively balanced structure of correlations. This suggests that they retain the ability to plan and derive satisfaction from life, yet their perspective is more "blurred" compared to veterans, reflecting the general existential anxiety present in society.

Thus, existential uncertainty acts as a transformer of the temporal sphere. It can suspend life planning, thereby effectively shifting the individual into a survival mode (as in the case of IDPs), or it can serve as a catalyst for existential growth through the search for new meanings (as in the case of veterans). This points to the need for a differentiated approach to psychological support, where the key task is the restoration of a sense of inner freedom and the restructuring of time perspective.

**Conclusions**

Existential uncertainty in the context of war undermines the ontological certainty of the individual and compels a complete revision of life plans. Life perspective is a hierarchical structure encompassing values, goals, plans, and programs that determine the choice of life direction and the self-construction of the individual. Under these conditions, life perspective is transformed, requiring the individual to shift from rigid planning to a strategy of flexible responding.

The experience of existential uncertainty affects the construction of life perspective differently depending on social status. The most disintegrated structure of time perspective, characterized by fixation on the past and fatalism, was found in IDPs. The most integrated and future-oriented structure was found in veterans.

A statistically significant inverse relationship was established between existential freedom and fatalism, meaning that the loss of agency and inner freedom leads to a refusal to project the future. At the same time, it was found that high existential fulfillment and responsibility serve as a resource for maintaining future orientation even in crisis conditions.

**Bibliography:**

1. Бунас А. А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 1. С. 38–41. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.1.6

2. Головаха Є. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді. Київ : Наукова думка, 1988. 144 с.

3. Гуляс І. А. Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології».* 2011. Вип. 12. С. 223–232

4. Живоглядов Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 165–172. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-66-165-172

5. Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

6. Порадюк С. Війна як екзистенційний виклик: екзистенціал страху. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філософія*. 2025. № 28. С. 33–39. DOI: http://doi.org/10.25264/2312-7112-2025-28-33-39

7. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці МіжрегіональноїАкадеміїуправлінняперсоналом.Психологія*.2022.№3(56).С.78–84.DOI:https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11

8. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу : навчальний посібник / за ред. професора В. В. Огороденка. Дніпро : ЛІРА, 2023. 312 с.

9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 160 с.

10. Шніцер М. М., Логвиненко В. М., Пономаренко Т. О. Екзистенційна філософія: пошуки сенсу життя у світі невизначеності. *Вісник гуманітарних наук*. 2025. № 13. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17727542 (дата звернення: 12.03.2026).

11. Längle A. The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. *International Journal of Existential Positive Psychology.* 2004. Vol. 1, No. URL: https://www.meaning.ca/web/wp-content/uploads/2019/09/93-13-457-1-10-20171212.pdf (дата звернення 20.07.26).

12. Längle A., Orgler C., Kundi, M. The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European psychotherapy*. 2003. Vol. 4, No. 1. P. 135–151.

13. May R. The meaning of anxiety. WW Norton & Company, 1996. 425 p.

14. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

15. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. 544 p.

16. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77, No. 6. P. 1271–1288. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271

Дата першого надходження статті до видання: 27.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9:316.6:330.16:355.01
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-18

# ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ ДО ВОЄННОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: СТРЕС, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ПЕРЕДУМОВИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

**М'ячин Валентин Георгійович,**
доктор економічних наук, професор,
доцент кафедри соціально-економічних дисциплін
Дніпровського державного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-1491-5100

**Висоцький Олександр Юрійович,**
доктор політичних наук, кандидат історичних наук, професор,
професор кафедри міжнародних відносин і аудиту
Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-0712-8499

*У статті обґрунтовано психологічні чинники адаптації українців до тривалої воєнної невизначеності та розкрито їхній вплив на трансформацію економічної поведінки населення. Актуальність дослідження зумовлена масштабним поширенням стресових станів, посиленням фінансових труднощів, звуженням горизонтів планування та необхідністю збереження життєвої стійкості в умовах війни. Метою роботи є визначення ролі стресу, резильєнтності й адаптованості у формуванні нових споживчих, заощаджувальних, трудових і ресурсозберігальних стратегій. Використано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення наукових джерел, а також вторинний аналіз результатів дослідження «Mind frames», проведеного серед різних вікових і соціальних груп населення України. Встановлено, що високий рівень стресу посилює сприйняття ризику, знижує емоційну стабільність, скорочує часовий горизонт рішень і може спричиняти обережну, ситуативну або імпульсивну поведінку. Резильєнтність визначено як психологічний ресурс, що пом'якшує деструктивний вплив стресу, підтримує саморегуляцію, соціальну активність і здатність до економічного планування. Доведено, що трансформація економічної поведінки українців формується на перетині психологічних, соціальних та економічних чинників і проявляється у скороченні необов'язкових витрат, пошуку стабільних доходів, створенні резервів, уникненні надмірного ризику та посиленні ролі родинної підтримки. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання для розроблення програм психологічної підтримки, підвищення фінансової стійкості та соціальної адаптації вразливих груп населення.*

***Ключові слова:*** *воєнна невизначеність, стрес, резильєнтність, адаптованість, психологічні чинники, економічна поведінка, трансформація економічної поведінки.*

***Myachin Valentin, Vysotskyi Oleksandr. Psychological Factors in Ukrainians' Adaptation to Wartime Uncertainty: Stress, Resilience, and Prerequisites for the Transformation of Economic Behavior***

*The article substantiates the psychological factors underlying Ukrainians' adaptation to prolonged wartime uncertainty and reveals their influence on the transformation of the population's economic behavior. The relevance of the study is determined by the widespread prevalence of stress, increasing financial difficulties, narrowing planning horizons, and the need to preserve resilience under wartime conditions. The purpose of the study is to determine the role of stress, resilience, and adaptability in the formation of new consumer, saving, labor, and resource-conserving strategies. The methods of theoretical analysis, systematization, and generalization of scientific sources were applied, along with a secondary analysis of the results of the Mind Frames study conducted among different age and social groups of the Ukrainian population. It was established that a high level of stress intensifies risk perception, reduces emotional stability, shortens the time horizon of decision-making, and may lead to cautious, situational, or impulsive behavior. Resilience is defined as a psychological resource that mitigates the destructive effects of stress and supports self-regulation, social activity, and the ability to engage in economic planning. It is demonstrated that the transformation of Ukrainians' economic behavior occurs at the intersection of psychological,*


© М'ячин В. Г., Висоцький О. Ю., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*social, and economic factors and manifests itself in reduced non-essential spending, the search for stable sources of income, the creation of financial reserves, the avoidance of excessive risk, and the growing role of family support. The practical significance of the findings lies in their potential use in developing psychological support programs and enhancing the financial resilience and social adaptation of vulnerable population groups.*

***Key words:*** *wartime uncertainty, stress, resilience, adaptability, psychological factors, economic behavior, transformation of economic behavior.*

**Вступ**

В умовах повномасштабної війни українське суспільство перебуває під впливом тривалої воєнної невизначеності, що супроводжується загрозами безпеці, втратою житла, роботи й соціальних зв'язків, зниженням добробуту та посиленням психологічного напруження. За таких обставин адаптація населення набуває не лише соціального, а й психологічного змісту, оскільки здатність людини зберігати функціональність, приймати рішення, планувати майбутнє та формувати економічну поведінку залежить від рівня стресу, резильєнтності, стресостійкості, адаптованості й внутрішніх ресурсів.

Особливої актуальності набуває дослідження впливу воєнного стресу на економічну поведінку українців. О. Р. Малхазов наголошує, що її прогнозування в умовах загроз має методологічні обмеження, адже економічні рішення не є суто раціональними та залежать від психологічних установок, очікувань, суб'єктивного сприйняття ризиків і соціальної ситуації [4]. Тому врахування психологічних чинників є необхідним для визначення можливих сценаріїв поведінки населення під час війни та повоєнного відновлення.

В. А. Стадник розглядає адаптованість як результат взаємодії особистісних, соціальних і середовищних ресурсів, що забезпечують психологічну рівновагу, ефективне реагування на загрози та пристосування до змінених умов життя [11]. Отже, адаптацію до воєнної невизначеності доцільно трактувати як багаторівневий процес, який впливає не лише на психоемоційний стан, а й на поведінкові, зокрема економічні, стратегії.

Важливим особистісним ресурсом є стресостійкість. О. В. Носова пов'язує здатність долати стрес з емоційною регуляцією, упевненістю у власних можливостях, конструктивними копінг-стратегіями та збереженням контролю над поведінкою [5]. Люди з вищою стресостійкістю потенційно здатні ухвалювати зваженіші фінансові рішення, уникати панічних реакцій, краще планувати витрати й адаптуватися до економічної нестабільності.

Адаптація українців до воєнної невизначеності охоплює психічний стан, резильєнтність, стресостійкість, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, соціальну підтримку та здатність зберігати функціональність. Втрата безпеки, роботи, доходів і життєвих перспектив змінює не лише емоційний стан населення, а й прийняття рішень, структуру споживання, заощадження та оцінювання ризиків.

І. Чорна та В. Білобран, досліджуючи адаптацію учасників бойових дій до цивільного життя, акцентують увагу на емоційній стабільності, мотивації, стресостійкості, соціалізації та підтримці [13]. В. Панок, В. Предко та Г. Якимчук встановили, що українці, які залишилися в країні, і ті, хто виїхав за кордон, демонструють психоемоційне напруження, тривожність, фрустрацію, ригідність і порушення сну, що актуалізує розвиток адаптивних копінг-стратегій [7].

А. М. Османова розглядає резильєнтність як захисний ресурс психічного здоров'я, який забезпечує адаптацію, саморегуляцію та відновлення в умовах хронічного стресу. Воєнна травма при цьому охоплює не лише безпосередній травматичний досвід, а й соціальні втрати, дезорганізацію та економічну нестабільність [6].

Окремий напрям становлять дослідження психологічної стійкості молоді. С. О. Силкіна виокремлює такі чинники резильєнтності, як позитивне мислення, емоційна регуляція, конструктивні копінг-стратегії, фізична активність і підтримка родини [10]. Р. А. Войцехівський

наголошує, що психологічна стійкість дає студентській молоді змогу перейти від режиму виживання до навчання, професійного розвитку, самореалізації та соціальної активності [2].

О. Вартанова доводить, що економічна поведінка молоді в умовах мілітарного впливу не може бути пояснена лише раціональними моделями, оскільки на неї впливають емоції, тривога, ставлення до грошей, соціальні очікування та ірраціональні компоненти прийняття рішень [1]. Це підтверджує необхідність психологічного аналізу передумов трансформації економічної поведінки населення в період війни.

Теоретико-прикладне значення мають колективна монографія «Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз» [8], матеріали круглого столу «Стрес від війни крізь призму вікової психології» [12] і збірник тез «Людина у війні: психологічна стійкість, травма, відновлення» [3]. У цих працях систематизовано підходи до подолання стресу, психологічної підтримки, реабілітації та відновлення особистості. У монографії «Психологічні засади прогнозування соціальної ситуації в Україні» психологічні чинники й механізми поведінки розглянуто як основу соціального прогнозування [9]. Це дає змогу трактувати економічну поведінку не лише як реакцію на матеріальні умови, а і як результат впливу стресу, резильєнтності, адаптованості, очікувань, тривожності, довіри та суб'єктивного бачення майбутнього.

Попри значний науковий доробок, недостатньо дослідженим залишається взаємозв'язок між психологічною адаптацією українців до воєнної невизначеності та трансформацією їхньої економічної поведінки. Більшість праць зосереджена або на психічному стані й подоланні стресу, або на окремих аспектах економічних рішень. Тому подальшого вивчення потребує вплив стресу, резильєнтності, стресостійкості та соціальної підтримки на споживчі, заощаджувальні, трудові й захисні стратегії населення.

**Метою статті** є обґрунтування психологічних чинників адаптації українців до воєнної невизначеності та визначення їхньої ролі у трансформації економічної поведінки. Дослідження передбачає аналіз сучасних підходів до розуміння стресу, резильєнтності, стресостійкості й адаптованості; узагальнення даних дослідження *Mind frames* щодо рівнів стресу, резильєнтності та основних тригерів психологічного напруження [14]; виокремлення психологічних, соціальних і економічних передумов зміни поведінки; формування авторського бачення взаємозв'язку між воєнною невизначеністю, психоемоційним станом населення та трансформацією споживчих, заощаджувальних, трудових і ресурсозберігальних стратегій.

## Матеріали та метод

Емпіричною основою дослідження обрано звіт «Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості», підготовлений Соціологічною групою «Рейтинг», UNICEF Україна, Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?» та Rating Lab. Вибір саме цього джерела зумовлений тим, що воно містить актуальні дані про психічний стан українців, рівень сприйнятого стресу, резильєнтність, адаптованість до стресу, соціально-демографічні відмінності та ключові тригери психологічного напруження в умовах війни. Дослідження охоплювало батьків дітей віком 0–9 років, дітей 10–17 років та їхніх батьків, молодь 18–25 років, а також доросле населення України старше 25 років; опитування проводилося в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій та територій без українського мобільного зв'язку. Збір даних здійснювався 5–21 вересня 2024 р., загальна кількість респондентів становила 11 985 осіб.

У межах зазначеного дослідження сприйнятий стрес і резильєнтність розглядаються як два важливі індикатори психічного благополуччя людини. Для вимірювання стресу використано шкалу PSS-10, а для вимірювання резильєнтності – міжнародно визнану шкалу CD-RISC / Connor–Davidson Resilience Scale.

**Результати**

Для нашого дослідження ці дані є важливими, оскільки вони дозволяють розглядати адаптацію українців до воєнної невизначеності як результат взаємодії двох ключових психологічних характеристик – рівня стресу та рівня резильєнтності. Саме ці показники можуть бути використані як вихідна база для подальшого аналізу передумов трансформації економічної поведінки, оскільки фінансові рішення населення в умовах війни залежать не лише від об'єктивного рівня доходів чи витрат, а й від здатності людини витримувати невизначеність, зберігати контроль над поведінкою, планувати майбутнє та адаптуватися до змінених життєвих умов.

Першим базовим психологічним показником, який доцільно розглянути в межах дослідження адаптації українців до воєнної невизначеності, є сприйнятий стрес**.** У звіті Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості стрес розглядається не як ситуативна емоційна реакція, а як один із ключових індикаторів психічного благополуччя людини. Для його вимірювання було використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10**,** призначену для оцінювання того, наскільки життєві ситуації сприймаються людиною як стресові. Дослідження охопило 11985 респондентів з різних вікових і соціальних груп населення України, а збір даних здійснювався у вересні 2024 р.

Отримані результати свідчать, що стрес в умовах війни набуває ознак масового соціально-психологічного стану**.** Майже половина українців – 47% – мають високий або підвищений рівень стресу. Це означає, що воєнна невизначеність не є лише зовнішнім соціальним контекстом, а перетворюється на внутрішній психологічний фон повсякденного життя значної частини населення. За таких умов економічна поведінка формується не лише під впливом доходів, цін, роботи чи доступу до ресурсів, а й під впливом постійного психологічного напруження, яке змінює сприйняття ризиків, часові горизонти планування, здатність до самоконтролю та характер прийняття рішень.

Особливо важливо, що стрес у цьому дослідженні не є однорідним. Його можна розглядати як багатокомпонентний стан, у структурі якого поєднуються безпекові, фінансові, інформаційні, сімейні та соціально-рольові чинники. Так, серед дорослих 18+ років одним із головних тригерів стресу є фінансові труднощі – 40%**.** Цей показник стоїть поряд із сиреною, яка також становить 40%**,** далі йдуть новини – 32%**,** та сварки з близькими – 29%**.** Така структура тригерів дає підстави зробити важливий висновок: для дорослого населення України економічна загроза психологічно наближається до безпекової загрози. Іншими словами, фінансові труднощі сприймаються не просто як побутова проблема, а як один із ключових чинників воєнного стресу.

Це дозволяє запропонувати авторське узагальнення: в умовах війни стрес виконує функцію психологічного посередника між воєнною невизначеністю та економічною поведінкою (рис. 1). Воєнні події, сирени, новини, загроза втрати роботи, зниження доходів, турбота про близьких та нестабільність майбутнього не прямо визначають економічні рішення людини. Вони спочатку формують певний рівень психологічного напруження, а вже через нього впливають на споживання, заощадження, готовність ризикувати, брати кредити, відкладати великі покупки або, навпаки, діяти імпульсивно. Саме тому вивчення стресу є необхідною умовою пояснення трансформації економічної поведінки українців у період воєнної невизначеності.

Запропонована схема не дублює візуальні матеріали звіту Mind frames, а є авторською інтерпретацією його результатів у контексті дослідження економічної поведінки. Вона показує, що стрес можна розглядати не тільки як наслідок війни, а як механізм, через який війна змінює економічні орієнтації населення. Якщо людина перебуває у стані підвищеного стресу, її економічні рішення можуть ставати більш короткостроковими, обережними або, навпаки, хаотичними. Це залежить від того, чи супроводжується стрес достатнім рівнем резильєнтності, соціальної підтримки та здатності до саморегуляції.




**Рис. 1. Авторська схема впливу стресу на трансформацію економічної поведінки українців в умовах воєнної невизначеності**

Окремої уваги потребує вікова специфіка стресу. У звіті зазначено, що у старших підлітків 14–17 років і молоді 18–21 року стрес і резильєнтність вищі, ніж у молодших дітей 10–13 років. Це означає, що молодь перебуває в особливій психологічній ситуації: з одного боку, вона гостро реагує на воєнні виклики, з іншого – має потенціал до мобілізації внутрішніх ресурсів. Для теми економічної поведінки це важливо тому, що саме молодь у воєнний період формує первинні моделі економічної самостійності: вибір освіти, роботи, міграційної стратегії, фінансового планування, ставлення до заощаджень і майбутніх доходів.

Водночас стрес має виражену гендерну та соціально-рольову специфіку. У матеріалах дослідження підкреслено, що жінки, особливо жінки-ВПО та дружини військових, мають вищий рівень сприйнятого стресу в різних соціально-демографічних категоріях. Для економічної поведінки це може означати зростання захисних стратегій: обмеження витрат, пріоритет базових потреб, уникнення фінансового ризику, підвищену залежність від соціальної підтримки або державної допомоги.

Важливим є також емоційний вимір стресу. У звіті зазначено, що зі збільшенням віку менш імовірним стає відчуття радості, тоді як у старших вікових категоріях частішими є хвилювання, сум або злість. Для економічної поведінки це має принципове значення: економічне рішення завжди ухвалюється не лише раціонально, а й емоційно.

На основі аналізу даних про стрес можна виокремити кілька можливих психологічних сценаріїв економічної поведінки українців. Перший сценарій – обережно-захисний. Він формується тоді, коли високий стрес поєднується з достатнім рівнем контролю та здатністю до адаптації. У такому випадку людина скорочує другорядні витрати, прагне створити резерв, обережно ставиться до кредитів і намагається зберегти фінансову стабільність. Другий сценарій – тривожно-імпульсивний. Він виникає тоді, коли високий стрес не супроводжується достатньою стресостійкістю. У такому випадку можливі панічні покупки, хаотичні фінансові рішення, уникнення планування або надмірна залежність від короткострокових рішень. Третій сценарій – адаптаційно-мобілізаційний, коли стрес не руйнує поведінку, а активізує пошук нових джерел доходу, перекваліфікацію, трудову мобільність або переорієнтацію життєвих планів.

Таким чином, стрес в умовах воєнної невизначеності слід розглядати не лише як психологічний наслідок війни, а як важливий фактор трансформації економічної поведінки. Дані дослідження Mind frames показують, що фінансові труднощі входять до числа головних тригерів стресу дорослого населення, а отже економічна сфера є одним із ключових джерел психологічного напруження. Водночас сам стрес змінює характер економічних рішень, оскільки впливає на планування, оцінку ризику, споживчі пріоритети, схильність до заощаджень і готовність до адаптаційних дій. Саме тому подальший аналіз резильєнтності та адаптованості є необхідним для пояснення того, чому за подібних воєнних обставин одні групи населення демонструють конструктивну мобілізацію, а інші – дезорганізацію, уникнення або надмірну тривожність у сфері економічної поведінки.

Другим ключовим показником, який дає змогу глибше пояснити адаптацію українців до воєнної невизначеності, є резильєнтність. Якщо сприйнятий стрес відображає рівень психологічного навантаження, то резильєнтність характеризує здатність особистості не лише витримувати цей тиск, а й зберігати функціональність, відновлювати внутрішню рівновагу та пристосовуватися до змінених умов життя. У дослідженні Mind frames для вимірювання резильєнтності було використано міжнародно визнану шкалу CD-RISC / Connor–Davidson Resilience Scale, метою якої є оцінювання здатності індивіда позитивно адаптуватися в ситуаціях зіткнення зі стресом.

Особливість резильєнтності полягає в тому, що вона не усуває сам факт стресу, але змінює спосіб реагування на нього. У матеріалах дослідження підкреслено, що стрес і резильєнтність є контрастними показниками: чим вищий стрес, тим нижчою може бути резильєнтність. Водночас поєднання високого стресу з високою резильєнтністю може свідчити про мобілізацію внутрішніх ресурсів для збереження психічного здоров'я, тобто про своєрідну «програму виживання». Саме це положення є принципово важливим для аналізу економічної поведінки, оскільки в умовах війни людина часто не може повністю усунути джерела небезпеки, але може по-різному організовувати свою поведінку у відповідь на них.

Дані дослідження свідчать, що попри високий рівень стресового навантаження, значна частина українців зберігає психологічну стійкість. Майже половина респондентів – 47% – мають високий або підвищений рівень стресу, проте 73% є стійкими або скоріше стійкими за критерієм резильєнтності. Це дає підстави зробити важливий висновок: українське суспільство перебуває не лише в стані травматичного виснаження, а й у стані активної психологічної мобілізації. Тобто війна одночасно підвищує рівень стресу і стимулює розвиток адаптаційних механізмів, які дозволяють людям продовжувати працювати, навчатися, підтримувати родини, приймати економічні рішення та шукати нові способи стабілізації життя.

У контексті трансформації економічної поведінки резильєнтність можна розглядати як психологічний фільтр, через який людина перетворює воєнний стрес на певну поведінкову стратегію. За низької резильєнтності стрес частіше може призводити до дезорганізації, імпульсивних рішень, уникнення планування, панічного споживання або відмови від актив-

них економічних дій. За вищої резильєнтності той самий стрес може трансформуватися у більш конструктивні форми поведінки: обережне планування витрат, пошук додаткових джерел доходу, створення фінансової «подушки», збереження трудової активності, переорієнтацію професійних планів, більш відповідальне ставлення до ресурсів.

Особливо показовим є зв'язок резильєнтності із зайнятістю та доходами. У дослідженні зазначено, що стійкішими та такими, що мають нижчий рівень стресу, є ті, хто має бізнес, працює або навіть служить у Силах оборони. Натомість відсутність зайнятості – пенсія, безробіття, декрет – підвищує стрес і знижує резильєнтність. Звідси випливає, що зайнятість в умовах війни має не лише економічну, а й психологічну функцію. Робота, власна справа або служба формують відчуття включеності, контролю, корисності та структурованості повсякденного життя. Це, у свою чергу, підтримує здатність людини приймати більш упорядковані економічні рішення.

Резильєнтність у цьому контексті виступає передумовою переходу від пасивного виживання до активної адаптації. Людина, яка зберігає психологічну стійкість, не лише реагує на загрозу, а й намагається організувати власне життя відповідно до нових умов: змінити структуру витрат, підтримувати дохід, зберігати соціальні зв'язки, планувати майбутнє хоча б у коротко- або середньостроковій перспективі. Саме тому резильєнтність можна розглядати як один із чинників формування більш раціональної, захисної та адаптивної економічної поведінки.

Важливою є також територіальна та соціально-демографічна нерівномірність резильєнтності. У звіті зазначено, що найвищі показники резильєнтності спостерігаються на заході та в центрі країни, у сільській місцевості, а також серед тих, хто не виїжджав зі свого місця проживання.

Для економічної поведінки це має суттєве значення. Людина, яка залишається у більш стабільному соціальному середовищі, може мати більше можливостей для збереження попередніх економічних практик: роботи, побутового планування, підтримки родини, локального обміну ресурсами. Натомість вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків або втрата роботи можуть знижувати резильєнтність і переводити економічну поведінку у більш реактивний режим – від довгострокового планування до ситуативного виживання.

Окремо слід звернути увагу на родинний вимір резильєнтності. У дослідженні підкреслено, що дружини військових, які перебувають на фронті, є однією з найбільш вразливих груп: вони мають нижчу резильєнтність і високий рівень стресу. За ними йдуть ті, хто не має партнера. Водночас більша кількість дітей пов'язана з вищою резильєнтністю та нижчим рівнем стресу. Це свідчить про те, що сім'я може виступати як джерелом додаткового навантаження, так і важливим ресурсом психологічної стійкості. Наявність близьких людей, спільної відповідальності та емоційного зв'язку здатна підтримувати сенс діяльності й допомагати людині не втрачати здатність до організованої поведінки.

У площині економічної поведінки це означає, що родина може виконувати роль стабілізуючого середовища. Люди, які мають сімейну підтримку, потенційно краще здатні узгоджувати витрати, розподіляти ресурси, приймати спільні рішення, планувати потреби дітей, утримувати певний рівень фінансової дисципліни.

Резильєнтність має також поведінково-практичний вимір. Важливим ресурсом її підтримки в дослідженні визначено хобі. У всіх вікових категоріях ті, хто не мають хобі, є менш адаптованими до стресу. Наявність хобі допомагає «перезавантажитися», напрацювати механізми резильєнтності, відволіктися та сприяє копінгу у відповідь на виклики життя під час війни. Це дає підстави розглядати хобі не як другорядну форму дозвілля, а як елемент психологічної саморегуляції, що підтримує здатність людини до відновлення.

На основі наведених результатів можна запропонувати таке авторське узагальнення: резильєнтність є механізмом перетворення воєнної невизначеності з руйнівного чинника на чин-

ник адаптаційної мобілізації**.** Вона не скасовує втрати, загрози чи фінансові труднощі, але визначає, чи здатна людина зберігати контроль, шукати рішення, підтримувати соціальні зв'язки та вибудовувати нові моделі поведінки. За високої резильєнтності економічна поведінка набуває більш захисного, раціонального й адаптивного характеру; за низької – може ставати реактивною, фрагментарною, емоційно забарвленою або дезорганізованою.

У цьому зв'язку доцільно використати рис. 2, який відображає авторське бачення ролі резильєнтності у трансформації економічної поведінки українців в умовах воєнної невизначеності. На відміну від матеріалів звіту Mind frames, цей рисунок не відтворює первинну статистику дослідження, а узагальнює її в логіці причинно-поведінкового зв'язку: воєнна невизначеність формує стресове навантаження; резильєнтність пом'якшує його деструктивний вплив; адаптаційні ефекти резильєнтності створюють передумови для більш упорядкованої економічної поведінки.

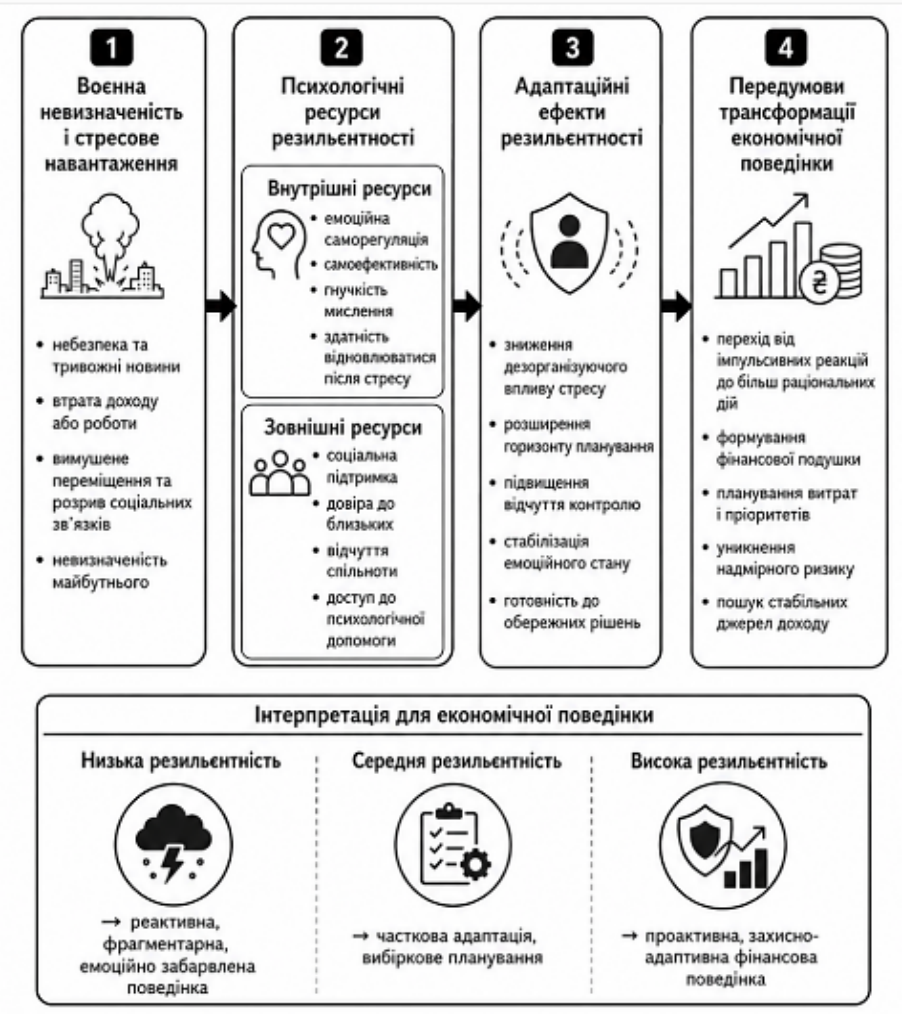



**Рис. 2. Концептуальна схема впливу резильєнтності на адаптацію українців до воєнної невизначеності та передумови трансформації економічної поведінки**

Отже, резильєнтність в межах досліджуваної проблематики доцільно трактувати як один із провідних психологічних ресурсів адаптації населення до війни. Вона забезпечує здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, зменшувати дезорганізуючий вплив стресу, зберігати соціальну й економічну активність, а також формувати нові адаптаційні моделі поведінки. У площині економічної поведінки це означає перехід від хаотичного реагування на загрози до більш контрольованих стратегій: планування витрат, збереження

ресурсів, пошуку стабільності, уникнення надмірного ризику та орієнтації на довгострокове відновлення.

Таким чином, передумови трансформації економічної поведінки українців в умовах війни можна узагальнити як перехід від економічної поведінки мирного часу до економічної поведінки адаптаційного типу. Її основними ознаками є обережність, скорочення необов'язкових витрат, переоцінка фінансових пріоритетів, прагнення до стабільного доходу, пошук резервів, зростання ролі родини та соціальної підтримки, уникнення надмірного ризику й орієнтація на збереження життєво важливих ресурсів.

Авторське бачення цієї трансформації можна подати через таку логіку: воєнна невизначеність породжує стрес; стрес змінює сприйняття ризику й майбутнього; резильєнтність та адаптованість визначають здатність людини не зруйнуватися під цим тиском; соціальна підтримка, зайнятість і родина перетворюють психологічну стійкість на конкретні економічні стратегії. Отже, економічна поведінка українців у період війни є не просто реакцією на матеріальні втрати, а складним результатом психологічної адаптації до нової реальності.

Саме тому передумови трансформації економічної поведінки доцільно розглядати у трьох взаємопов'язаних площинах. Перша – психологічна, що охоплює стрес, резильєнтність, адаптованість, емоційну стабільність і здатність до саморегуляції. Друга – соціальна, що включає родину, партнерські зв'язки, комунікацію, підтримку та збереження соціального середовища. Третя – економічна, пов'язана із зайнятістю, доходами, фінансовими труднощами та здатністю підтримувати базову матеріальну стабільність.

Отже, авторська позиція полягає в тому, що трансформація економічної поведінки українців в умовах воєнної невизначеності має психологічну природу, соціальне підґрунтя та економічні прояви. Вона формується не лише під тиском об'єктивних матеріальних обставин, а й через суб'єктивне переживання небезпеки, здатність до відновлення, наявність підтримки та можливість зберігати контроль над власним життям. Це дозволяє розглядати економічну поведінку населення як один із показників ширшого процесу психологічної адаптації суспільства до війни.

Запропоноване авторське бачення психологічних чинників адаптації українців до воєнної невизначеності має практичне та соціальне значення, оскільки дозволяє розглядати стрес, резильєнтність і адаптованість як передумови трансформації економічної поведінки населення. Виокремлення психологічної, соціальної та економічної площин цієї трансформації може бути використане в подальших дослідженнях, програмах психологічної підтримки, заходах підвищення фінансової стійкості та соціальної адаптації вразливих груп.

## Висновки

Проведене дослідження дало змогу обґрунтувати авторське бачення психологічних чинників адаптації українців до воєнної невизначеності та їхнього зв'язку з передумовами трансформації економічної поведінки. Встановлено, що стрес, резильєнтність і адаптованість є не лише показниками психічного стану, а й важливими регуляторами сприйняття економічних ризиків, планування витрат, реагування на фінансові труднощі та вибору поведінкових стратегій.

Дані дослідження Mind frames свідчать, що майже половина українців має високий або підвищений рівень стресу, водночас значна частина респондентів залишається стійкою або скоріше стійкою за критерієм резильєнтності. Це дає підстави розглядати українське суспільство як таке, що одночасно перебуває під впливом тривалого стресового навантаження і демонструє здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів.

Особливо важливим є те, що фінансові труднощі належать до провідних тригерів стресу дорослого населення і перебувають на одному рівні із сиреною. Отже, в умовах війни економічна нестабільність набуває для людини не лише матеріального, а й безпекового значення, впливаючи на характер економічної поведінки.

Авторська позиція полягає в тому, що економічна поведінка українців в умовах воєнної невизначеності формується на перетині психологічної, соціальної та економічної площин. Її трансформація може проявлятися у посиленні обережності у витратах, орієнтації на базові потреби, прагненні до створення резервів, уникненні надмірного ризику, пошуку стабільних джерел доходу та зростанні ролі родинної й соціальної підтримки.

**Література:**

1. Вартанова О. Психологічні фактори економічної поведінки молоді в умовах мілітарного впливу. *Розвиток України в умовах мілітарного впливу: соціально-правові, економічні та екологічні аспекти:* матеріали конференції. 2025. С. 164–169.

2. Войцехівський Р. А. Психологічна стійкість як чинник самореалізації студентської молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота магістра. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2025. 90 с.

3. Людина у війні: психологічна стійкість, травма, відновлення: тези Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, присвяченої світлій пам'яті офіцера, психолога Сергія Чумака, 23 грудня 2025 р., м. Хмельницький. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2025. 508 с.

4. Малхазов О. Р. Методологічні обмеження прогнозування економічної поведінки українців. *Проблеми політичної психології.* 2023. Вип. 14(28). С. 24–35. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-138

5. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус.* 2025. Вип. 69, т. 1. С. 191–196. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.33

6. Османова А. М. Психологічні наслідки воєнних дій та роль резильєнтності як захисного ресурсу психічного здоров'я населення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2026. Т. 37(76), № 3. С. 180–186. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.3/28

7. Панок В., Предко В., Якимчук Г. Психічний стан українців в умовах війни: порівняльна характеристика психологічних відмінностей між тими, хто виїхав і залишився. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2025. Вип. 25. С. 152–163. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.18

8. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро: ЛІРА, 2025. 185 с.

9. Психологічні засади прогнозування соціальної ситуації в Україні: монографія / Т. В. Данилова, В. В. Жовтянська, О. Ю. Кухарук, О. Р. Малхазов, В. А. Стадник, О. В. Суший ; за наук. ред. В. В. Жовтянської. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 316 с.

10. Силкіна С. О. Чинники резильєнтності української молоді в умовах воєнного стану: магістерська робота. Київ: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 78 с.

11. Стадник В. А. Предиктори індивідуальної та соціальної адаптованості до стресогенних факторів війни: теоретичний аналіз. *Проблеми політичної психології.* 2025. Вип. 17(31). С. 100–115. DOI: https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-203

12. Стрес від війни крізь призму вікової психології: матеріали круглого столу, Київ, 10 березня 2025 р. / редкол.: С. А. Мозоль, О. В. Кульчицька, Н. С. Полудьонна, М. М. Роговенко. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2025. 100 с.

13. Чорна І., Білобран В. Психологічні особливості адаптації УБД до цивільного життя. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2025. Вип. 26. С. 204–209. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.25

14. Mind frames: уявлення українців про психічне здоров'я та психологічну підтримку крізь призму стійкості: звіт за результатами дослідження. Соціологічна група «Рейтинг», UNICEF Україна, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», Rating Lab. 2024. 17 с.

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.98:34(045)
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-19

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

**Новицький Олександр Вячеславович,**
здобувач наукового ступеня доктора філософії
кафедри практичної психології
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0009-0002-3417-6744

*У статті здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання учасників бойових дій у процесі подолання наслідків посттравматичного стресового розладу. На підставі узагальнення наукових праць посттравматичне зростання розглянуто як можливу позитивну особистісну трансформацію, пов'язану з переосмисленням травматичного досвіду та адаптацією до змінених життєвих умов. Аналіз джерел свідчить, що позитивні зміни нерідко поєднуються з окремими проявами посттравматичного стресу, тому посттравматичне зростання не слід ототожнювати з повним усуненням наслідків травми.*

*Виокремлено значення соціальної підтримки з боку сім'ї, побратимів, ветеранських спільнот і суспільства, психологічної стійкості, самоефективності, смислового переосмислення досвіду, а також трансформації особистісної, громадянської та національної ідентичності. Окрему увагу приділено медіа та інформаційному середовищу як контексту адаптації й реінтеграції ветеранів. Наголошено на значенні інформаційної гігієни та критичного споживання контенту для підтримання психологічної рівноваги, тоді як надмірний контакт із травматизуючими матеріалами здатний посилювати психологічне напруження.*

*Проведений теоретичний аналіз дає підстави розглядати поєднання особистісних ресурсів і сприятливого соціального середовища як важливу передумову посттравматичного зростання, що потребує подальшої емпіричної перевірки в українському контексті. Практичні наслідки дослідження стосуються розроблення програм психологічної підтримки, які поєднують індивідуальну терапевтичну роботу з системними заходами реінтеграції, враховують етичні аспекти досліджень і наголошують на необхідності підготовки фахівців та навчальних програм для ветеранів і їхніх сімей.*

*У висновках підкреслено потребу в репрезентативних та довготривалих дослідженнях для уточнення причинно-наслідкових зв'язків між соціально-психологічними чинниками та показниками ПТЗ, а також важливість міжсекторальної співпраці державних, громадських і медичних інституцій для створення сталих механізмів підтримки ветеранів.*

***Ключові слова:*** *посттравматичне зростання, посттравматичний стресовий розлад, учасники бойових дій, соціальна підтримка, психологічна смислотворення, ідентичність.*

***Novytskyi Oleksandr. A Theoretical Analysis of Socio-Psychological Factors of Post-Traumatic Growth among Combatants in the Context of Coping with Post-Traumatic Stress Disorder***

*This article presents a theoretical analysis of socio-psychological factors of post-traumatic growth among combatants during the process of coping with the consequences of post-traumatic stress disorder. Based on a synthesis of scholarly literature, post-traumatic growth is conceptualized as a potential positive personal transformation associated with reappraisal of traumatic experience and adaptation to changed life circumstances. The reviewed sources indicate that positive changes often coexist with certain manifestations of post-traumatic stress; therefore, post-traumatic growth should not be equated with the complete elimination of trauma-related consequences.*

*The analysis highlights the importance of support from family, fellow service members, veteran communities and society, as well as psychological resilience, self-efficacy, meaning-making, and the transformation of personal, civic and national identity. Particular attention is paid to media and the information environment as a context for veterans' adaptation and reintegration. Information hygiene and critical media consumption may help maintain psychological balance, whereas excessive exposure to potentially traumatic content may intensify psychological distress.*



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

*The theoretical synthesis suggests that combining personal resources with a supportive social environment is a key prerequisite for post-traumatic growth and calls for further empirical validation in the Ukrainian context. Practical implications include designing psychosocial support programs that integrate individual therapy with systemic reintegration measures, training professionals, and developing targeted educational resources for veterans and families.*

*The article also emphasizes the need for representative long-term studies to clarify causal links between socio-psychological factors and post-traumatic growth indicators and advocates for cross-sector collaboration among governmental, civil society, and healthcare actors to ensure sustainable veteran support systems.*

***Key words:*** *post-traumatic growth, post-traumatic stress disorder, combatants, social support, psychological resilience, meaning-making, identity.*

## Вступ

Війна, яку Україна веде проти російської агресії з 2014 року, а особливо повномасштабне вторгнення із 2022 року, стала масштабним психологічним викликом. Військовослужбовці, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, стикаються із загрозою життю, пораненнями, втратою побратимів і необхідністю діяти в умовах постійної небезпеки. Тривалий вплив таких обставин підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що проявляється, зокрема, нав'язливими спогадами, підвищеною напруженістю, порушеннями сну, відчуттям постійної загрози та труднощами соціальної адаптації.

Водночас сучасна психологія розглядає не лише негативні наслідки психотравми, а й можливі траєкторії відновлення та розвитку. У цьому контексті важливою є концепція посттравматичного зростання (ПТЗ), що описує позитивні психологічні зміни, які виникають у процесі подолання людиною наслідків травматичних подій. До таких змін відносять поглиблення міжособистісних стосунків, переоцінку життєвих пріоритетів, відчуття особистої сили, відкриття нових можливостей і зміни у світоглядній сфері.

ПТЗ не передбачає автоматичного або повного зникнення психологічних труднощів. Дані досліджень ветеранів свідчать про складний, нелінійний зв'язок між симптомами ПТСР і ПТЗ, тому позитивні зміни можуть співіснувати з дистресом. Це дає підстави розглядати ПТЗ як одну з можливих траєкторій адаптації до травматичного досвіду, а не як протилежність ПТСР [3, с. 17–18].

Співвідношення ПТСР і ПТЗ доцільно розглядати в динаміці, оскільки на різних етапах після травматичної події змінюються інтенсивність симптомів, способи осмислення пережитого та оцінка людиною власних змін. За таких умов позитивне переосмислення травматичного досвіду не виключає потреби у професійній допомозі, а високі показники ПТЗ самі по собі не свідчать про завершення психологічного відновлення. Відповідно, оцінювання ПТЗ має ґрунтуватися не лише на самоописі людини, а й ураховувати час, що минув після травматичної події, вираженість симптомів ПТСР, рівень соціального функціонування та доступність ресурсів підтримки.

Розвиток ПТЗ пов'язаний із взаємодією особистісних і соціальних ресурсів, до найважливіших із яких належать підтримка родини та побратимів, соціальна пов'язаність, смислотворення, психологічна стійкість і самоефективність. Водночас реалізація цих ресурсів значною мірою залежить від суспільних умов адаптації та реінтеграції ветеранів. Саме тому теоретичне упорядкування відповідних чинників є важливим для обґрунтування програм психологічної допомоги в українському контексті.

Для підготовки статті здійснено систематичний огляд наукових джерел у базах PubMed, Web of Science, Scopus та Google Scholar, а також опрацьовано тематичні наукові й науково-практичні видання з галузі військової психології та психотравматології. Узагальнення емпіричних результатів і порівняльний аналіз дозволили виокремити ключові соціально-психологічні чинники, пов'язані з посттравматичним зростанням, та обґрунтувати доцільність комплексного підходу до психологічної допомоги ветеранам в українському контексті.

**Метою статті** є здійснення теоретичного аналізу та систематизація наукових підходів до визначення соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання учасників бойових дій у процесі подолання наслідків посттравматичного стресового розладу.

## Матеріали та метод

Теоретичну основу дослідження становлять положення позитивної психології, концепції психологічної стійкості, сучасні підходи до розуміння посттравматичного стресового розладу та посттравматичного зростання, а також напрацювання українських і зарубіжних фахівців у галузі військової психології та психотравматології.

Для визначення й систематизації соціально-психологічних чинників, пов'язаних із посттравматичним зростанням учасників бойових дій у процесі подолання наслідків ПТСР, застосовано такі методи:

– аналіз і систематизацію наукових джерел, представлених у базах даних PubMed, Web of Science, Scopus і Google Scholar, а також опрацювання тематичних наукових та науково-практичних видань;

– узагальнення результатів емпіричних досліджень;

– порівняльний аналіз соціально-психологічних чинників посттравматичного зростання;

– структурно-функціональний аналіз особливостей адаптації та соціальної реінтеграції військовослужбовців і ветеранів;

– інтерпретацію сучасних наукових даних щодо психологічного відновлення учасників бойових дій.

Об'єктом дослідження є процес адаптації військовослужбовців і ветеранів після переживання бойового стресу. Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники, пов'язані з формуванням посттравматичного зростання учасників бойових дій у процесі подолання наслідків ПТСР.

Застосування зазначених методів дало змогу систематизувати наукові підходи до розуміння посттравматичного зростання та виокремити пов'язані з ним особистісні й соціальні ресурси. Проведений аналіз також засвідчив доцільність комплексного підходу до психологічної допомоги, який передбачає не лише зменшення проявів психотравми, а й підтримку психологічного відновлення та соціальної реінтеграції ветеранів.

Водночас відкритими залишаються питання щодо особливостей взаємодії виокремлених чинників в українському контексті та можливостей їх практичного врахування під час розроблення і вдосконалення програм психологічного супроводу військовослужбовців і ветеранів.

## Результати

Аналіз наукових праць дає підстави розглядати ПТЗ учасників бойових дій як багатофакторний процес, у якому особистісні зміни відбуваються у взаємодії з ресурсами соціального середовища. Зокрема, передумовами позитивної посттравматичної трансформації виступають осмислення досвіду війни, мобілізація внутрішніх ресурсів і використання доступних можливостей соціальної підтримки [2, с. 5322–5323].

Одним із ключових соціально-психологічних чинників ПТЗ є підтримувальне соціальне середовище. Значення цього чинника підтверджують результати систематичного огляду досліджень військовослужбовців і ветеранів, у якому соціальна підтримка належала до ресурсів, найчастіше пов'язаних із вищими показниками ПТЗ. Разом із тим цей зв'язок не є однаковим для всіх груп, оскільки його характер та вираженість залежать від особливостей вибірки, пережитого травматичного досвіду й способу вимірювання ПТЗ [5, с. 904–905].

Соціальна підтримка має кілька взаємопов'язаних вимірів. Емоційна підтримка охоплює прийняття, довіру та можливість безпечного обговорення пережитого; інструментальна поля-

гає у практичній допомозі під час лікування, працевлаштування або розв'язання побутових питань; інформаційна передбачає доступ до зрозумілих відомостей про психологічні, медичні та соціальні послуги. Важливою є не лише об'єктивна наявність допомоги, а й суб'єктивне сприйняття її як доступної, доречної та такої, що не принижує автономію ветерана. Підтримка може втрачати позитивне значення, якщо має надмірно опікунський характер, закріплює пасивну роль або не відповідає актуальним потребам людини. Отже, якість, своєчасність і спосіб надання підтримки не менш важливі, ніж її формальна наявність.

Серед різних джерел соціальної підтримки особливе місце посідають взаємини з побратимами. Спільний досвід служби та можливість обговорювати переживання з людьми, які розуміють контекст бойових дій, створюють передумови для взаємної довіри й допомоги. Потенціал такої взаємодії частково підтверджують результати оцінювання спеціалізованого тренінгу, орієнтованого на ПТЗ і взаємодію ветеранів: після його проходження у групі учасників спостерігалася позитивна динаміка відповідних показників. Водночас ці результати слід інтерпретувати обережно та не переносити автоматично на всі ветеранські групи [6].

Підтримка побратимів і участь у ветеранських спільнотах створюють умови для відновлення відчуття належності, зменшення соціальної ізоляції та усвідомлення того, що складні переживання є зрозумілою реакцією на пережитий досвід. Проте значення такої підтримки не вичерпується спілкуванням у колі людей зі спільним бойовим досвідом. Повноцінна реінтеграція передбачає також поступове розширення соціальних ролей і відновлення взаємодії з родиною, професійними колективами та місцевою громадою. За такого підходу ветеранська спільнота виконує роль своєрідного містка між військовим і цивільним життям. Щоб така взаємодія справді мала підтримувальний характер, участь у ній має бути добровільною, групове середовище – безпечним, а ведучі – належним чином підготовленими та спроможними за потреби скерувати людину до фахової допомоги.

Важливим ресурсом реадаптації є також сімейне оточення: прийняття, безпечна комунікація та практична допомога підтримують соціальну інтеграцію. Натомість напружені відносини або соціальна ізоляція ускладнюють процес відновлення. Тому сімейну підтримку доцільно розглядати не як гарантований механізм ПТЗ, а як один із ресурсів, значення якого залежить від характеру сімейної взаємодії.

ПТЗ пов'язане з внутрішньою перебудовою особистості, переоцінкою власних можливостей, цінностей і життєвих цілей. Дослідження українських військових показало зв'язки окремих вимірів ПТЗ із базовою надією та складниками резильєнтності, хоча невелика вибірка потребує обережності в узагальненнях [4, с. 213–214].

У процесі повернення до цивільного життя важливого значення може набувати прийняття людиною власного військового досвіду та його включення в цілісне уявлення про себе. Конструктивне осмислення набутих знань, умінь і життєвої стійкості може підтримувати подальшу самореалізацію, проте цей процес є індивідуальним і значною мірою залежить від доступних особистісних та соціальних ресурсів.

Поряд зі соціальною підтримкою важливу роль у процесі посттравматичного зростання можуть відігравати психологічна стійкість і самоефективність. Ці ресурси взаємопов'язані, однак відображають різні аспекти адаптації: психологічна стійкість характеризує здатність людини пристосовуватися до складних умов і зберігати необхідний рівень функціонування, тоді як самоефективність пов'язана з переконаністю у власній спроможності діяти та досягати поставлених цілей. У поєднанні вони можуть підтримувати активну позицію людини, зокрема її залучення до реабілітації, професійного розвитку та громадського життя.

Розмежування психологічної стійкості та самоефективності має не лише теоретичне, а й практичне значення. Так, стійкість не слід розуміти як незмінну рису особистості або вимогу за будь-яких обставин демонструвати витримку, оскільки здатність адаптуватися може змінюватися залежно від навантаження, стану здоров'я та доступної підтримки. Самоефективність,

своєю чергою, формується через досвід успішного виконання посильних завдань, поступове відновлення контролю над повсякденним життям і визнання власних компетентностей. З огляду на це психологічний супровід доцільно спрямовувати не на абстрактне «посилення сили», а на створення умов, у яких людина може відновлювати відчуття суб'єктності, самостійно приймати рішення та бачити конкретні результати власних дій. Саме такий підхід відповідає розумінню ПТЗ як процесу взаємодії внутрішніх ресурсів людини та можливостей соціального середовища.

Важливим механізмом позитивної посттравматичної трансформації в теоретичних моделях є смислотворення. Зіткнення з екстремальними обставинами може порушити усталені уявлення людини про себе та світ, спонукаючи її до переоцінки міжособистісних стосунків, життєвих пріоритетів і власних можливостей. У цьому процесі особливого значення набувають соціальна пов'язаність і наявність життєвої мети, які в дослідженнях ветеранів були пов'язані з вищими показниками ПТЗ [7, с. 165–166].

В українському контексті осмислення пережитого під час бойових дій пов'язане не лише з особистим досвідом військовослужбовця, а й із ширшими суспільними цінностями. Важливого значення в цьому процесі набувають громадянська та національна ідентичність, відчуття причетності до захисту держави й відповідальності перед близькими. Водночас способи осмислення війни мають індивідуальний характер і відрізняються залежно від життєвого досвіду, особистісних цінностей та обставин участі в бойових діях. Тому роль громадянської та національної ідентичності у формуванні ПТЗ потребує подальшої емпіричної перевірки на репрезентативних українських вибірках.

Осмислення пережитого позначається і на уявленні людини про саму себе, власні соціальні ролі та належність до різних спільнот. Пов'язані із цим зміни можуть стосуватися особистісної, сімейної, професійної, ветеранської, громадянської та національної ідентичності. Поєднання зазначених складників у цілісне уявлення про себе є поступовим процесом, перебіг якого залежить від особливостей пережитого досвіду та умов повернення до цивільного життя.

Зокрема, військовослужбовець або ветеран може стикатися з невідповідністю між набутим бойовим досвідом, власними очікуваннями та уявленнями цивільного оточення, що ускладнює визначення подальших життєвих і професійних ролей. За таких обставин конструктивна інтеграція досвіду полягає не у відмові від військового минулого, а в усвідомленні його значення без зведення всієї особистості лише до статусу учасника бойових дій. Цьому можуть сприяти суспільне визнання, доступ до освіти та працевлаштування, участь у громадському житті й відсутність стигматизації. За наявності таких умов військовий досвід може стати джерелом нових компетентностей, відповідальності та подальшої самореалізації.

Можливості конструктивної інтеграції військового досвіду залежать не лише від особистісних ресурсів ветерана, а й від ширшого соціального контексту. До нього належать ставлення суспільства до ветеранів, доступність психологічної допомоги, можливості працевлаштування й освіти, а також залучення до життя громади. Ветеранські простори, громадські організації та групи взаємодопомоги виступають осередками соціальної взаємодії, посилюють відчуття належності до спільноти та створюють умови для обміну досвідом. Водночас сам факт існування таких ініціатив ще не гарантує їхньої результативності, тому ефективність конкретних програм має оцінюватися з урахуванням їхнього змісту, цільової аудиторії та практичних результатів.

Поряд із безпосереднім соціальним оточенням важливим контекстом адаптації є інформаційне середовище. З одного боку, медіа підтримують зв'язок людини із суспільством, поширюють інформацію про доступну допомогу та демонструють різні шляхи психологічного відновлення. З іншого боку, надмірний контакт із матеріалами про бойові втрати або події, пов'язані з власним травматичним досвідом, здатний посилювати психологічне напруження. З огляду на таку подвійність інформаційного впливу важливого значення набу-

ває інформаційна гігієна, що передбачає критичну оцінку джерел, регулювання часу споживання контенту та обмеження контакту з матеріалами, які людина сприймає як травматизуючі [1, с. 11–14].

Зазначена неоднозначність особливо виразно виявляється у використанні соціальних мереж. Вони дають змогу підтримувати контакти з родиною, побратимами та ветеранськими спільнотами, отримувати інформацію про доступну допомогу й долучатися до взаємодії з іншими ветеранами. Водночас соціальні мережі становлять потенційне джерело дезінформації, маніпулятивного контенту та нереалістичних очікувань щодо темпів і результатів психологічного відновлення. Оскільки наявні в межах цього аналізу дані не дають змоги однозначно визначити характер такого впливу, інформаційне середовище доцільно розглядати як перспективний напрям подальших досліджень, а не як доведений самостійний причинний чинник ПТЗ.

## Висновки

За результатами теоретичного аналізу наукових джерел посттравматичне зростання учасників бойових дій визначено як багатовимірний процес позитивних психологічних змін, що розгортається у взаємодії особистісних ресурсів і соціальних умов. ПТЗ не означає повного зникнення наслідків психотравми та може співіснувати з окремими проявами посттравматичного стресу.

Узагальнення представлених у науковій літературі підходів дає підстави виокремити комплекс взаємопов'язаних чинників і ресурсів ПТЗ. До них належать підтримка сім'ї та побратимів, соціальна пов'язаність і участь у ветеранських спільнотах, психологічна стійкість, самоефективність, смислове переосмислення пережитого, формування позитивних життєвих перспектив і конструктивна інтеграція військового досвіду в уявлення людини про себе. В українському контексті окремої уваги потребує роль громадянської та національної ідентичності в осмисленні бойового досвіду та визначенні подальших життєвих цілей.

Медіа та інформаційне середовище доцільно розглядати як контекст, що може підтримувати або ускладнювати адаптацію. Розвиток інформаційної гігієни доцільно включати до заходів психологічного супроводу, однак причинний вплив медіаспоживання на ПТЗ потребує спеціальних емпіричних досліджень.

Результати теоретичного аналізу становлять основу для концептуального обґрунтування комплексних програм психологічної допомоги, спрямованих не лише на зменшення симптомів ПТСР, а й на підтримку особистісних і соціальних ресурсів. Перспективою подальших досліджень є емпірична перевірка виокремлених чинників на українських вибірках військовослужбовців і ветеранів із урахуванням етапу служби, характеру травматичного досвіду та умов реінтеграції.

## Література:

1. Психологічна допомога в актуалізації посттравматичного зростання військовослужбовців-учасників бойових дій : практичний посібник / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін. ; за наук. ред. В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 194 с. ISBN 978-617-7745-81-4. URL: https://lib.iitta.gov.ua/747184/

2. Dyball D., Bennett A. N., Schofield S. et al. Post-traumatic growth amongst UK armed forces personnel who were deployed to Afghanistan and the role of combat injury, mental health and pain: the ADVANCE cohort study. *Psychological Medicine.* 2023. Vol. 53, No. 11. P. 5322–5331. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291722002410 .

3. Kang H., Fischer I. C., Dickinson S. et al. Posttraumatic growth in U.S. military veterans: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychiatric Quarterly.* 2024. Vol. 95. P. 17–32. DOI: https://doi.org/10.1007/s11126-023-10061-8 .

4. Kondratyuk V., Puchalska-Wasyl M. M. Posttraumatic growth, resiliency, and basic hope in soldiers fighting in Eastern Ukraine. Roczniki Psychologiczne / *Annals of Psychology.* 2019. Vol. 22, No. 3. P. 213–231. DOI: https://doi.org/10.18290/rpsych.2019.22.3-2.

5. Mark K. M., Stevelink S. A. M., Choi J., Fear N. T. Post-traumatic growth in the military: a systematic review. *Occupational and Environmental Medicine.* 2018. Vol. 75, No. 12. P. 904–915. DOI: https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105166.

6. Rhodes J. R., Tedeschi R. G., Moore B. A., Alldredge C. T., Elkins G. R. Posttraumatic growth-oriented peer-based training among U.S. veterans: evaluation of post-intervention and long-term follow-up outcomes. *Frontiers in Psychology.* 2024. Vol. 14. Art. 1322837. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1322837 .

7. Tsai J., El-Gabalawy R., Sledge W. H., Southwick S. M., Pietrzak R. H. Post-traumatic growth among veterans in the USA: results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological Medicine.* 2015. Vol. 45, No. 1. P. 165–179. DOI: https://doi.org/10.1017/S0033291714001202.

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9.072:364.632-055.2
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-20

# СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ТА АНАМНЕСТИЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

**Попіль Марія Іванівна,**
кандидат психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології ментального здоров'я
Національного університету «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-6903-3984

**Пузич Любов Василівна,**
магістерка кафедри психології ментального здоров'я
Національного університету «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0009-0004-4704-0867

*Стаття присвячена емпіричному дослідженню та обґрунтуванню соціально-демографічних та анамнестичних характеристик жінок, які зазнали домашнього насильства. На базі вибірки з 71 респондентки у відділенні «Денний центр» Центру надання соціальних послуг Сокальської міської ради Львівської області проаналізовано віковий розподіл, особливості зайнятості та економічний статус, територіальні умови проживання постраждалих, а також суб'єктивні бар'єри й запити на відновлення особистісного потенціалу.*

*За результатами аналізу зафіксовано стійкі зв'язки між життєвими обставинами жінок та їхньою когнітивно-емоційною готовністю до психологічного супроводу. Виявлено значущу пряму кореляцію між тривалістю перебування в ситуації насильства та частотою вибору такого бар'єру, як сумніви щодо можливості реальних змін у житті, що підтверджує механізм формування синдрому вивченої безпорадності. Встановлено помірну пряму залежність між поточним спільним проживанням із кривдником та гостротою почуття сорому й страху осуду. Географічний чинник (проживання у сільській місцевості) прямо пов'язаний із технічними бар'єрами (відсутністю безпечного простору та браком часу) через специфіку господарського побуту й високий рівень соціального контролю. Статус материнства діє як потужне смислове ядро і прямо корелює з високим екзистенційним запитом на визначення нових життєвих цілей. Результати дослідження обґрунтовують доцільність розробки комплексної та гнучкої моделі психологічної допомоги. Особлива увага приділяється створенню безпечного терапевтичного простору, відновленню особистісних кордонів постраждалих та формуванню стійких когнітивно-емоційних ресурсів для їхнього успішного повернення до повноцінного суспільного життя.*

***Ключові слова:*** *домашнє насильство, психологічне відновлення, вивчена безпорадність, соціально-демографічні бар'єри, ієрархія запитів, особистісні кордони, хронічна травматизація, психологічний супровід.*

***Popil Mariia, Puzych Liubov. Socio-demographic and anamnestic predictors of psychological recovery in women who have experienced domestic violence***

*The article is dedicated to the empirical study and substantiation of the socio-demographic and anamnestic characteristics of women who have experienced domestic violence. Based on a sample of 71 respondents from the «Day Centre» department of the Social Services Centre of Sokal Town Council (Lviv Oblast), the age distribution, employment profiles and economic status, territorial living conditions of the survivors have been analysed, along with their subjective barriers and requests for psychological recovery.*

*The findings demonstrate stable associations between women's life circumstances and their cognitive-emotional readiness for psychological support. A significant direct correlation has been identified between the duration of exposure to violence and the frequency of experiencing doubts about the possibility of real changes in life, empirically confirming the mechanism of learned helplessness syndrome formation. A moderate direct relationship has been established between current cohabitation with an abuser and the intensity of feelings of shame and fear of social*

© Попіль М. І., Пузич Л. В., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*judgment. The geographical factor (living in rural areas) has been directly linked to technical barriers (specifically, the lack of confidential space and time constraints) due to the specifics of rural household routines and strict social control. Motherhood status acts as a powerful source of meaning, directly correlating with a high existential need to define new life goals. The research results substantiate the feasibility of developing a comprehensive and flexible model of psychological assistance. Particular attention is paid to creating a safe therapeutic space, restoring the survivors' personal boundaries, and forming stable cognitive-emotional resources for their successful return to a full social life.*

***Key words:*** *domestic violence, psychological recovery, learned helplessness, socio-demographic barriers, hierarchy of requests, personal boundaries, chronic traumatisation, psychological support.*

## Вступ

Проблема домашнього насильства в сучасних українських реаліях набуває безпрецедентної гостроти. За офіційними даними Національної соціальної сервісної служби України та звітами Міністерства внутрішніх справ, кумулятивний вплив воєнного стресу, економічна депривація та вимушена міграція населення суттєво дестабілізують сімейні системи, консервуючи латентні кризи. Лише за підсумками останнього звітного року до Єдиного державного реєстру випадків домашнього насильства було внесено понад 113,4 тисячі офіційних звернень, причому переважну більшість постраждалих (понад 78%) становлять жінки [6; 7]. Це свідчить про стійкі масштаби соціальної кризи та нагальну потребу в оптимізації наявних алгоритмів допомоги.

Наукова своєчасність цієї теми зумовлена тим, що динаміка психологічного відновлення постраждалих часто залишається низькою через недостатнє врахування їхнього індивідуального життєвого контексту. У вітчизняній психологічній практиці бракує диференційованого підходу, який би пов'язував об'єктивні соціально-демографічні та анамнестичні параметри жінки (вік, економічний статус, географічні умови, тривалість перебування в аб'юзивних стосунках) із її суб'єктивною готовністю до прийняття допомоги та структурою запитів. Без емпіричного обґрунтування цих чинників як предикторів відновлення неможливо побудувати гнучкі та адресні моделі психологічного супроводу, що й визначає логіку нашого дослідження.

Теоретико-методологічне підґрунтя для вивчення деструктивних наслідків міжособистісного насильства, закономірностей тривалої фіксації на травматичному досвіді та специфіки психічної травматизації жінок закладено у фундаментальних працях закордонних авторів. Зокрема, у дослідженнях Дж. Герман було всебічно обґрунтовано феномен комплексної психологічної травми (кПТСР) та запропоновано триступеневу модель відновлення постраждалих, яка базується на першочерговому забезпеченні безпеки, опрацюванні спогадів і подальшій соціальній реінтеграції особистості [4]. Особливості циклічності сімейного аб'юзу, динаміку розвитку стосунків між кривдником і постраждалою, а також специфіку поведінкових реакцій жінок детально описано у відомій концепції «циклу насильства», яку сформулювала Л. Вокер [11]. У свою чергу, Б. ван дер Колк у своїх працях глибоко розкрив психофізіологічні, нейробіологічні та соматичні механізми імпринтингу й фіксації важкого хронічного стресу в тілі особистості, що безпосередньо ускладнює подальшу терапевтичну взаємодію [2]. Феномен формування стійких когнітивно-емоційних бар'єрів, когнітивного виснаження, деструктивних переконань і повної втрати суб'єктності постраждалими на шляху до психологічного зцілення було концептуалізовано й емпірично підтверджено у класичній теорії вивченої безпорадності М. Селігмана [8].

У вітчизняному науковому дискурсі проблема адаптації особистості в складних життєвих обставинах, трансформації життєвого шляху та подолання гострих чи хронічних кризових станів посідає одне з вагомих місць. Так, Т. Титаренко деталізувала ресурсно-орієнтований підхід у психології травми та обґрунтувала практичні технології відновлення й реставрації життєстійкості індивіда після пережитих катастрофічних чи психотравмуючих подій [10]. Соціально-психологічні чинники реабілітації травмованих осіб, особливості сімейної

деструкції та методи інтервенції й психологічної підтримки в кризових сімейних системах ґрунтовно висвітлено у працях Б. Лазоренко [9]. Питання ціннісно-смислової сфери, духовної трансформації особистості під час подолання руйнівних наслідків міжособистісних конфліктів та пошуку внутрішніх опор для зцілення досліджувалися Н. Жигайло [5].

Особливості безпосередньої організації екстреної та довгострокової допомоги постраждалим в умовах загальносуспільної кризи активно розробляються сучасними практиками. В. Волошин обґрунтував специфіку надання допомоги при проявах хронічного дистресу [3], а у працях О. Блінова розкрито роль внутрішньої психічної саморегуляції та самоактуалізації як провідних ментальних ресурсів подолання особистістю наслідків затяжної психогенної травми [1].

Попри такий глибокий аналіз соціально-психологічних, теоретичних та практичних аспектів психотравми, поза увагою дослідників часто залишається безпосередній зв'язок між об'єктивним життєвим контекстом жінки та її безпосередньою когнітивно-емоційною готовністю до терапевтичних змін. Більшість наявних публікацій фокусуються на універсальних симптомах дистресу (тривога, депресія, розлади сну), нівелюючи або мінімізуючи вплив таких вагомих соціально-демографічних та анамнестичних чинників, як тривалість перебування в ситуації аб'юзу, наявність дітей, поточний економічний статус чи специфічні географічні умови проживання (зокрема, ізольованість і побут сільської місцевості). Недостатня вивченість цих факторів як конкретних предикторів психологічного відновлення постраждалих жінок суттєво обмежує ефективність практичного супроводу, унеможливлює розробку диференційованих програм допомоги та зумовлює нагальну необхідність нашого емпіричного пошуку.

**Метою статті** є емпіричне дослідження та теоретичне обґрунтування соціально-демографічних та анамнестичних чинників як предикторів психологічного відновлення жінок, які зазнали домашнього насильства, а також визначення структури їхніх суб'єктивних бар'єрів і пріоритетних запитів на отримання психологічної допомоги.

## Матеріали та метод

Для проведення емпіричного дослідження особливостей психологічного відновлення жінок, які зазнали домашнього насильства, було сформовано вибірку загальною кількістю N = 71 респондентка. Дослідження здійснювалося на базі відділення «Денний центр» Центру надання соціальних послуг Сокальської міської ради Львівської області.

Включення спеціалізованої соціально-демографічної та анамнестичної анкети до діагностичного комплексу зумовлене принципами ресурсно-орієнтованого підходу в психотравматології. Глибока хронічна травматизація та деформація самооцінки постраждалих ніколи не існують у вакуумі – вони розгортаються на тлі реальних життєвих обставин жінки: її економічного статусу, місця проживання, наявності дітей та тривалості перебування в деструктивних стосунках.

Організоване опитування було спрямовано на реалізацію таких дослідницьких завдань:

1. Визначити реальний життєвий контекст (соціальний та фінансовий пресинг), у якому перебувають постраждалі особи.

2. Оцінити тривалість і хронічність травматизації внаслідок тривалого перебування в ситуації насильства.

3. Дослідити ієрархію суб'єктивних пріоритетів та бар'єрів, які перешкоджають або сприяють інтеграції жінок у процес психологічного супроводу.

Розроблена анкета містить два тематичні блоки, що дозволяють перевести суб'єктивний досвід респонденток у кількісні показники для подальшого статистичного аналізу. Перший блок («Соціально-біографічні дані») спрямований на фіксацію об'єктивних умов життєдіяльності та містить закриті запитання щодо віку, типу поселення, зайнятості, наявності дітей, а також анамнестичних маркерів тривалості аб'юзу та поточного статусу проживання з кривдником.

Другий блок («Запити на психологічне відновлення») побудований із використанням п'ятибальних шкал лікертівського типу для формалізації суб'єктивних оцінок респонденток. За їх допомогою вимірювалася пріоритетність чотирьох ключових сфер відновлення (від 1 – «зовсім не важливо» до 5 – «критично важливо»), рівень суб'єктивного контролю над власним життям, а також диференціювалися провідні когнітивно-емоційні та технічні бар'єри (брак часу, сором, сумніви у змінах, безпекові чинники), що перешкоджають своєчасному залученню жінок до програм психологічного супроводу

Без зазначеного аналізу будь-яка модель психологічної допомоги залишалася б суто теоретичною та відірваною від практики. Оцінка соціально-демографічного та анамнестичного профілю учасниць конкретизує умови дослідження та дозволяє виявити кілька ключових тенденцій.

## Результати

***Віковий та економічний розподіл вибірки: психологічний аналіз.*** Переважання у вибірці жінок зрілого віку – від 40 до 50 років (14 осіб) та від 50 до 60 років (21 особа) – свідчить про те, що звернення по фахову допомогу часто відбувається на етапі накопиченого кумулятивного стресу. У цьому віковому періоді в постраждалих зазвичай вичерпуються природні адаптаційні ресурси для самостійного подолання сімейних криз. Гостро актуалізується потреба у відновленні почуття безпеки й самоповаги, а також з'являється чіткий запит на переосмислення життєвих цілей, оскільки попередні соціальні опори виявилися неефективними. Віковий розподіл учасниць дослідження представлено на рисунку 1.

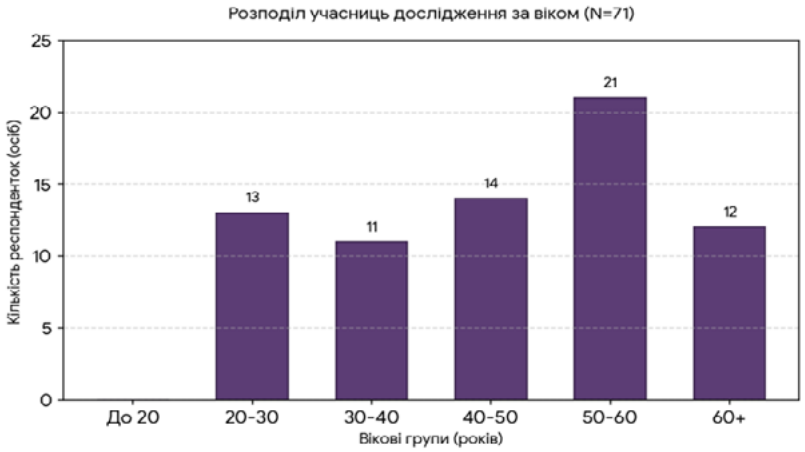



**Рис. 1. Віковий розподіл досліджуваної вибірки жінок (N=71)**

***Особливості зайнятості та економічний чинник.*** Показники працевлаштування учасниць дослідження відображають специфіку розподілу їхніх внутрішніх ресурсів та зовнішніх бар'єрів (рис. 2).

***Економічно активна група (53,5%),*** яку складають 38 респонденток із повною або частковою зайнятістю, демонструє наявність суттєвого ресурсного чинника. Професійна діяльність для цих жінок є не лише джерелом стабільного доходу, а й простором соціальної комунікації та інтеграції. Це суттєво знижує рівень психологічної ізоляції, сприяє збереженню базової самооцінки та створює реальні передумови для успішного виходу з деструктивних стосунків.

***Група фінансового ризику (46,5%),*** що об'єднує тимчасово безробітних, жінок у відпустці по догляду за дитиною та пенсіонерок, перебуває у стані підвищеної психологічної та соціальної вразливості. Економічна залежність від кривдника часто виступає провідним утримуючим фактором. Матеріальна незахищеність провокує страх неможливості самостій-




**Рис. 2. Структура вибірки за критерієм зайнятості та працевлаштування**

ного життєзабезпечення (особливо за наявності дітей), що блокує ухвалення рішення про розрив стосунків та знижує готовність до застосування конструктивних копінг-стратегій.

Отже, виявлені особливості доводять необхідність диференційованого підходу при побудові моделі психологічного супроводу. Програма допомоги має враховувати специфіку кожної групи: для фінансово незалежних жінок фокус варто змістити на реставрацію особистісних кордонів, тоді як для економічно залежних – на первинну психоемоційну стабілізацію та пошук зовнішніх соціальних опор.

***Територіальний розподіл та статус материнства.*** Аналіз географічних умов проживання респонденток засвідчив, що більшість учасниць дослідження є містянками (66,2%, тобто 47 осіб), тоді як 33,8% (24 особи) проживають у сільській місцевості (рис. 3).

Специфіка сільського побуту суттєво обмежує доступ постраждалих до оперативної психологічної підтримки та кризової інфраструктури. Окрім географічної віддаленості від спеціалізованих центрів, вагомим деструктивним бар'єром тут виступає високий рівень соціального контролю та «прозорість» приватного життя в сільських громадах, що підсилює страх осуду й блокує первинне звернення по допомогу.

Наявність дітей у 70.4% (50 осіб) опитаних є чинником амбівалентного впливу. З одного боку, материнство виступає потужним смисловим ресурсом та мотиватором для стабілізації життя. З іншого боку, необхідність забезпечення безпеки та утримання дітей у кризовий період створює додаткове психоемоційне навантаження та підвищує рівень відповідальності, що може посилювати тривожні прояви.




**Рис. 3. Територіальний розподіл та статус материнства**

Важливим анамнестичним показником дослідження є ***тривалість перебування жінок у ситуації хронічного аб'юзу*** (рис. 4). Емпіричні дані фіксують глибоку хроніфікацію травматичного досвіду респонденток (рис. 4, а). Чітко видно, що для більшості жінок (36 осіб) насильство триває понад 5 років. Це доводить, що травма є не гострою (одноразовою), а хронічною та системною, що повністю виснажило їхню життєстійкість та адаптаційні ресурси.




**а** **б**

**Рис. 4. Анамнестичні показники тривалості дистресу та умов проживання постраждалих жінок**

Побутовий контекст постраждалих суттєво ускладнює процес терапевтичної взаємодії (рис. 4, б). Понад 64% жінок (42.3% постійно та 22.5% періодично) досі вимушені ділити житло з кривдником. Це означає, що їхня нервова система щодня перебуває у стані «бойової готовності» та страху, тому стандартні методики релаксації чи симптоматичного лікування тут не спрацюють без гарантування базової безпеки.

***Ієрархія суб'єктивних запитів на психологічне відновлення.*** Оцінка пріоритетів респонденток за п'ятибальною шкалою дозволила чітко диференціювати їхні внутрішні потреби та структурувати напрями майбутньої допомоги (рис. 5). Максимальну значущість отримали сфери «Особистісні кордони та розвиток навичок самоствердження» (середній бал – 4,8) та «Життєві цілі, фінансова незалежність, пошук сенсів» (середній бал – 4,6). Такі високі показники свідчать про те, що постраждалі жінки чітко усвідомлюють першопричину свого дистресу й орієнтовані на відновлення власної суб'єктності та автономії, які були деформовані внаслідок насильства.

Друге місце за рівнем актуальності посідає потреба у відновленні самоповаги та опрацюванні почуття провини (середні бали – 4,2 та 4,1 відповідно). Це підтверджує необхідність включення до програм підтримки інтервенцій, спрямованих на декульпацію сорому, штучно нав'язаного агресором. Запит на безпосереднє зниження симптомів стресу (подолання тривоги, паніки чи безсоння) посідає останнє місце (середній бал – 3,8). Такий розподіл доводить, що респондентки орієнтовані не на тимчасове симптоматичне полегшення, а на глибинну реставрацію своїх особистісних меж та Я-концепції. Візуалізація ієрархії цих потреб представлена на рисунку 5.

***Інтеркореляційний аналіз соціально-демографічних та анамнестичних параметрів вибірки.*** Для виявлення внутрішніх закономірностей та взаємозв'язків між життєвими обставинами, тривалістю деструктивного досвіду й суб'єктивними бар'єрами респонденток було проведено інтеркореляційний аналіз емпіричних даних за допомогою коефіцієнта ранго-




**Рис. 5. Пріоритетність суб'єктивних запитів учасниць дослідження на етапі психологічного супроводу**

вої кореляції Спірмена. Оскільки результати анкетування відображають первинний контекст життєдіяльності вибірки, виявлення статистично значущих зв'язків між цими параметрами дозволяє глибше зрозуміти специфіку когнітивно-емоційного стану постраждалих та обґрунтувати предиктори їхнього подальшого психологічного відновлення.

***Взаємозв'язок тривалості насильства та когнітивних бар'єрів до змін***. Математичний аналіз зафіксував статистично значущу пряму кореляцію між тривалістю перебування в ситуації насильства (пункт 4 анкети) та частотою вибору такого суб'єктивного бар'єру, як сумніви щодо можливості реальних змін у житті ($r = 0.65$; $p < 0.01$).

Цей зв'язок наочно ілюструє динаміку формування феномену вивченої безпорадності на етапі, що передує безпосередньому психологічному супроводу. Тривалий деструктивний вплив (особливо у групі, де аб'юз триває понад 5 років) діє як чинник глибокого когнітивного виснаження особистості. Систематичне придушення волі та відсутність успішних спроб змінити поведінку кривдника призводять до деформації прогностичної функції психіки. Постраждала починає сприймати деструктивне середовище як незмінне та неконтрольоване, що згодом трансформується у стійкий внутрішній бар'єр – сумнів у доцільності пошуку допомоги та втрату віри у власну ефективність (самоефективність).

***Фактор спільного проживання як предиктор соціально-емоційної ізоляції***. Виявлено помірну, але високозначущу пряму залежність між фактором поточного спільного проживання з кривдником та інтенсивністю прояву почуття сорому й страху соціального осуду ($r = 0.48$; $p < 0.01$).

Отриманий коефіцієнт вказує на те, що спільний побут із джерелом загрози є не лише чинником фізичної небезпеки, а й інструментом емоційної консервації травми. Агресор у ситуації домашнього насильства зазвичай використовує тактику ізоляції постраждалої, нав'язуючи їй почуття провини за сімейні конфлікти. Жінки, які продовжують проживати разом із кривдником, сильніше інтерналізують цей деструктивний сором. Вони сприймають ситуацію насильства як особисту соціальну деструкцію, через що виникає гострий страх стигматизації з боку оточення. Цей страх змушує постраждалих приховувати факти аб'юзу, що суттєво посилює їхню соціальну ізоляцію та блокує можливість своєчасного отримання психологічної допомоги.

***Географічна специфіка та об'єктивні перешкоди у процесі супроводу.*** Зафіксовано значущий прямий зв'язок між проживанням у сільській місцевості та вираженістю таких бар'єрів, як відсутність безпечного простору для конфіденційної розмови та брак вільного часу через побутову завантаженість ($r = 0.52$; $p < 0.01$).

Результат відображає реальні соціокультурні умови, у яких перебувають мешканки сіл. Сільська місцевість традиційно характеризується вищим рівнем патріархальних стереотипів, щільним соціальним контролем («прозорістю» приватного життя перед громадою) та тотальною відсутністю анонімності. За таких умов пошук конфіденційного простору для комунікації з психологом стає для постраждалої надскладним завданням, оскільки будь-яка нетипова поведінка помічається оточенням або кривдником. Крім того, специфіка сільського господарського побуту у поєднанні з доглядом за дітьми створює хронічний дефіцит часу, що виступає серйозною технічною перешкодою для регулярної участі в психологічних заходах.

***Взаємозв'язок статусу материнства та екзистенційного запиту на майбутнє.*** Додатково було зафіксовано пряму кореляцію між наявністю дітей та високим балом за запитом на визначення життєвих цілей, пошук сенсів та досягнення фінансової незалежності ($r = 0.41$; $p < 0.05$). Цей зв'язок демонструє потужний ресурсний потенціал материнства. Попри те, що виховання дітей у кризових умовах створює підвищене психоемоційне навантаження, воно водночас виступає головним чинником посттравматичного відновлення. Відповідальність за майбутнє дітей стимулює постраждалу до подолання ролі жертви. Прагнення знайти нові життєві орієнтири та фінансову автономію актуалізується не лише заради власного порятунку, а як стратегічна потреба забезпечити безпечне та стабільне середовище для дітей. Таким чином, статус материнства трансформується з обтяжуючого побутового фактора на базове смислове ядро майбутнього психологічного відновлення.

Отримані показники інтеркореляційного аналізу математично доводять, що життєвий контекст постраждалих жінок є чітко структурованим за системою взаємопов'язаних чинників. При цьому тривалість перебування в ситуації насильства та специфіка побутових умов прямо детермінують характер психологічних бар'єрів і структуру запитів іще до моменту розгортання цілеспрямованих психодіагностичних процедур.

## Висновки

Комплексний аналіз соціально-демографічного та анамнестичного профілю респонденток довів, що реальні життєві обставини постраждалих жінок безпосередньо детермінують процес їхнього подальшого психологічного відновлення. Провідними обтяжуючими чинниками, які консервують стан хронічного психологічного дистресу та блокують терапевтичні зміни, виступають тривалий досвід перебування в ситуації насильства (понад 5 років) та вимушене спільне проживання з кривдником. Ці фактори запускають механізм вивченої безпорадності, посилюють когнітивне виснаження особистості, а також провокують глибоке почуття сорому й страху соціальної стигматизації.

Водночас дослідження ієрархії суб'єктивних потреб учасниць засвідчило їхнє чітке прагнення до відновлення особистісної автономії, реставрації власних меж та досягнення фінансової незалежності, тоді як запит на симптоматичне зниження стресу посідає останнє місце. Важливим внутрішнім ресурсом посттравматичного відновлення визначено статус материнства, оскільки відповідальність за дітей стимулює жінок до подолання ролі жертви. Натомість проживання у сільській місцевості створює додаткові бар'єри у вигляді жорсткого соціального контролю та браку конфіденційного простору.

Обґрунтовано, що виявлені соціокультурні та побутові перешкоди (територіальна віддаленість, фінансова залежність, дефіцит часу) унеможливлюють ефективне використання класичних довгострокових програм допомоги. Це зумовлює необхідність розробки гнучкої комплексної моделі психологічного супроводу, яка має поєднувати індивідуальні консультації, психоосвіту та доступні дистанційні інструменти самодопомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальній перевірці ефективності зазначеної гнучкої моделі супроводу постраждалих жінок із урахуванням виявлених маркерів ризику.

**Література:**

1. Блінов О. А., Мороз І. В. Самоосвіта та психічна саморегуляція як ресурси розвитку людини. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи*. Одеса : Міжнародний гуманітарний університет, 2023. Вип. 51. С. 43–45.

2. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. з англ. К. Ментель. Харків : Віват, 2022. 624 с.

3. Соціально-стресові розлади (клініка, діагностика, профілактика) : монографія / П. В. Волошин та ін. ; за ред. П. В. Волошина, Н. О. Марута. Харків : Строков Д. В., 2016. 335 с.

4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2023. 424 с.

5. Жигайло Н. І. Психологія духовного відновлення особистісного потенціалу в умовах життєвих криз. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 284 с.

6. Міністерство внутрішніх справ України. Статистичні дані про стан протидії домашньому насильству в Україні. 2025. URL: https://mvs.gov.ua/news/katerina-pavlicenko-u-2025-roci-nacionalna-policiia-otrimala-ponad-103-tisiaci-povidomlen-pro-nasilstvo-sered-iakix-blizko-4-tisiac-vid-ditei (дата звернення: 11.07.2026).

7. Національна соціальна сервісна служба України. Звіт за результатами онлайн-опитування: «Доступ до послуг та допомоги постраждалих від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі». 2024. URL: https://nssu.gov.ua/storage/app/sites/22/uploaded-files/%20%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%202024%20%D1%80%D1%96%D0%BA.pdf#page= (дата звернення: 11.07.2026).

8. Селігман М. Як навчитися оптимізму: Змініть погляд на світ і своє життя / пер. з англ. Київ : КМ-Букс, 2019. 344 с.

9. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практ. посіб. / Б. П. Лазоренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

10. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

11. Walker L. E. The Battered Woman Syndrome. 4th ed. New York : Springer Publishing Company, 2016. 488 p. https://doi.org/10.1891/9780826170996

Дата першого надходження статті до видання: 16.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.922
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-21

# ПРОФЕСІЙНА КРИЗА: ЗМІНА ПРОФЕСІЇ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

**Скворчевська Євгенія Леонідівна,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна
ORCID ID: 0000-0002-7647-2042

*У статті розглядається проблема професійної кризи. Окреслено специфіку вибору кар'єри та професійного самовизначення особистості. Відзначено важливість мотивації при виборі кар'єри та подальшій професіоналізації. Встановлено, що професійна орієнтація у дорослому віці є динамічним процесом, який може передбачати як подальший розвиток як обраного професійного шляху, так і його суттєву зміну. Упродовж життя доросла людина переосмислює власні професійні інтереси, цінності, життєві пріоритети та кар'єрні цілі, що нерідко зумовлює потребу в професійній переорієнтації. У таких випадках вибір нової професії виступає результатом прагнення до більш повної самореалізації, задоволення актуальних потреб і досягнення відповідності між особистісними цінностями та змістом професійної діяльності. Криза професійного розвитку належить до нормативних криз, які закономірно виникають у процесі трудової діяльності особистості. Її прояви пов'язані зі зміною темпів, спрямованості та змісту професійного розвитку, що супроводжується необхідністю адаптації до нових вимог професійного середовища. Професійна криза є закономірним етапом розвитку фахівця, який характеризується переоцінкою накопиченого професійного досвіду, критичним осмисленням наявних способів виконання професійної діяльності. За результатами діагностики професійного вигорання встановлено, що серед осіб дорослого віку найбільш вираженою є шкала «емоційне виснаження». Отримані дані свідчать про наявність фізичного, емоційного та психічного виснаження, що негативно позначається на ефективності професійної діяльності. За результатами дослідження визначено рівень нервово-психічної стійкості осіб дорослого віку. Встановлено, що переважає низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про недостатню здатність ефективно протидіяти стресовим чинникам, які виникають у процесі професійної діяльності.*

***Ключові слова:*** *дорослість, професійна криза, професія, професійне становлення, професійна орієнтація.*

***Skvorchevska Evgeniya. Professional crisis: change in profession in adulthood***

*The article considers the problem of professional crisis. The specifics of career choice and professional self-determination are outlined. The importance of motivation in career choice and subsequent professional development is emphasized. It is established that career guidance in adulthood is a dynamic process that can involve further development of the chosen professional path or its significant modification. Throughout life, adults rethink their professional interests, values, life priorities, and career goals, which often necessitates professional reorientation. In such cases, the choice of a new profession is the result of a desire for greater self-realization, satisfaction of current needs, and achieving a match between personal values and the content of professional activity. A professional development crisis is a normative crisis that naturally arises during an individual's work life. Its manifestations are associated with changes in the pace, direction, and content of professional development, which is accompanied by the need to adapt to new requirements of the professional environment. A professional crisis is a natural stage in a specialist's development, characterized by a reassessment of accumulated professional experience and a critical assessment of existing methods of performing professional activities. A professional burnout assessment revealed that the «emotional exhaustion» scale is most pronounced among adults. The findings indicate physical, emotional, and mental exhaustion, which negatively impacts professional performance. The study also determined the level of neuropsychological resilience in adults. Low levels of neuropsychological resilience were found to be prevalent, indicating an insufficient ability to effectively cope with stressors arising during professional activities.*

***Key words:*** *adulthood, professional crisis, profession, professional development, professional orientation.*


© Скворчевська Є. Л., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

**Вступ**

Вибір професії – це процес прийняття рішення про те, яку діяльність людина хоче здійснювати в рамках своєї кар'єри та професійного життя. Цей вибір зазвичай ґрунтується на інтересах, навичках, цінностях, освіті, досвіді та особистих прагненнях. Людина вибирає професію, яка відповідає її захопленням і приносить задоволення від роботи. Рішення про вибір певної професії залежать від професійних навичок та освіти, які людина вже має або яку вона готова отримати, також професію обирають відповідно до її цінностей. Для деяких людей фінансова стабільність та рівень доходу є ключовими факторами при виборі професії. Людина може вибирати професію відповідно до її цінностей, таких як: соціальна значущість роботи, можливість допомагати іншим та гнучкий графік. Деякі особистості в дорослому віці оцінюють перспективи зростання у вибраній сфері та можливості для професійного розвитку. Вибір професії – це важливе рішення, яке може визначити не тільки кар'єрний шлях людини, а й її загальне задоволення та сенс життя. Це процес, який може бути мінливим і вимагає постійного оновлення відповідно до змін, інтересів, цілей і обставин життя.

У сучасному світі економічна нестабільність, безробіття та збройна агресія Росії щодо України є чинниками, які змушують багатьох людей змінювати свою професію. Людям потрібно постійно опановувати нові знання та навички, підвищувати кваліфікацію. Деякі професії втрачають свою престижність, а отже і фінансову привабливість. Професійна криза є одним з вагомих чинників зміни професії в дорослому віці.

Професійне самовизначення вивчали: Вербицька Л., Коновалова О., мотивацію як передумову професійної самореалізації досліджували: Дилин С., Мащак С., професійне становлення та професійну кризу вивчали: Байєр О., Жарікова В., Іващенко А., Кокун О., Резвих Є. та ін.

Вибір кар'єри – це процес прийняття рішень про те, яку професійну галузь чи сферу діяльності обрати для свого працевлаштування та розвитку.

Процес професійного становлення фахівця, зазначає зміни у переоцінці суб'єкта праці у контексті професійної ідентичності, у зв'язку з цим змінюється ставлення «образу Я» і «професія».

Вербицька Л., Коновалова О. вважають, що професійне самовизначення особистості представляє собою систему відносин та поглядів до обраної професійної діяльності та професії в цілому. В процесі самовизначення формуються професійні цілі, наміри та плани на майбутнє. Особистість прагне до професійної реалізації та просування кар'єрними сходами. Саморозвиток розглядається як постійне навчання та отримання нового досвіду у вибраній професійній діяльності.

Професійне самовизначення – це довгий процес, який включає багато етапів, також це один зі складових процесу соціалізації особистості [3, с. 47].

Згідно Мащак С., Дилину С. мотивація до особистісних і професійних змін є важливою передумовою ефективної самореалізації дорослої людини та забезпечення високої якості її життєдіяльності. Упродовж життя доросла особистість стикається з численними подіями та обставинами, які потребують адаптації до нових соціальних, професійних і особистісних викликів. Здатність до змін, професійного розвитку та безперервного навчання стає необхідною умовою успішного функціонування в сучасному суспільстві.

Дорослий вік характеризується подальшим розвитком особистості, розкриттям її потенціалу та реалізацією професійних і життєвих можливостей. На цьому етапі життєвого шляху людина усвідомлює відповідальність не лише за власні рішення, поведінку та результати діяльності, а й за благополуччя членів своєї родини та найближчого соціального оточення. Водночас дорослість супроводжується необхідністю вирішення складних соціальних і професійних завдань, подолання кризових ситуацій, життєвих втрат, кар'єрних труднощів та інших випробувань. Незважаючи на їхню психологічну складність, саме такі події виступають

важливими чинниками особистісного зростання, професійного становлення та подальшого розвитку людини [7, с. 13].

Професійна орієнтація у дорослому віці може бути як продовженням попереднього кар'єрного шляху, так і новим початком. Дорослі можуть усвідомити, що їх інтереси чи цінності змінилися, і вирішити змінити професію, щоб краще відповідати новим настановам. Завдяки життєвому досвіду вони розуміють свої сильні сторони та обирають професію, що відповідає їх унікальним навичкам та можливостям. Дорослі прагнуть підвищення кваліфікації, професійного навчання та фінансової стабільності. Вони шукають нові можливості чи напрямки для застосування своїх навичок та досвіду у суміжних чи пов'язаних їх професією областях [10, с. 7].

Згідно Резвих Є. професійне становлення особистості у дорослому віці – це безперервний циклічний процес, який відбувається протягом усього життя та не обмежується конкретним віковим періодом [9, с. 335].

З точки зору Байєр О. до кризи професійної діяльності призводять такі чинники як:

– професійне вигорання – призводить до емоційного, фізичного та психологічного виснаження та знижує працездатність людини;

– криза успіху – сприяє емоційному виснаженню та зниженню мотивації досягнення;

– втрата сенсу життя або «екзистенційний вакуум» за В. Франклом – передбачає втрату особистісного сенсу життя як життєвого орієнтиру;

– втрата роботи – пошук свого місця в професії або зміна професії [1, с. 213; 220; 224].

Бочелюк В., Панов М. зазначають, що професійний шлях розглядається як закономірна послідовність етапів зростання майстерності та розширення області діяльності людини, що охоплюють весь продуктивний період дорослого життя. Праця є провідною діяльністю та головним середовищем соціалізації, що забезпечує формування психічних новоутворень у дорослому віці. Важливим механізмом розвитку особистості в трудовій діяльності є професійні кризи [2, с. 23].

Жарікова В., Іващенко А. зауважують, що причини криз професійного становлення є незадоволеність своїм соціальним та професійним статусом, поступові якісні зміни способів виконання діяльності; соціально-економічні умови життєдіяльності людини [4, с. 165].

Кокун О. вважає, що кризу професійного становлення відносять до нормативних криз розвитку. Кризи професійного становлення виявляються у зміні темпу та вектору професійного розвитку особистості. Переживання кризи викликає перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості [5, с. 28].

Професійна криза розглядається як закономірний етап професійного становлення особистості, що характеризується переоцінкою наявного професійного досвіду, відмовою від неефективних способів і засобів професійної діяльності та формуванням нових моделей професійної поведінки, які відповідають актуальним вимогам професійного середовища. Кризові явища є невід'ємною складовою динаміки професійного розвитку, оскільки виступають чинником якісних особистісних і професійних трансформацій.

Ступінь усвідомлення професійної кризи визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості, а також специфікою її перебігу. За умови конструктивного подолання кризової ситуації особистість не завжди ідентифікує цей період як кризовий, оскільки зміни можуть відбуватися поступово та інтегруватися в процес професійного розвитку без вираженого психологічного дискомфорту. Перебіг професійних криз може істотно відрізнятися за характером і динамікою. В одних випадках вони проявляються швидко, супроводжуючись інтенсивними емоційними переживаннями та суттєвими змінами у професійній діяльності, тоді як в інших – розвиваються поступово, без різких змін у професійній поведінці, що ускладнює їх своєчасне усвідомлення та діагностику [5, с. 35].

Кокун О. розглядає чинники криз професійного становлення:

– прагнення до наднормативної професійної активності, обумовлене незадоволеністю власним професійним становищем, соціальним статусом або характером міжособистісних взаємин у трудовому колективі;

– несприятливі соціально-економічні обставини, які впливають на професійну діяльність особистості, зокрема скорочення чисельності працівників, ліквідація підприємства, зміна місця проживання чи інші вимушені життєві зміни;

– вікові психофізіологічні трансформації, які супроводжуються погіршенням стану здоров'я, зниженням рівня працездатності, а також розвитком синдрому емоційного вигорання;

– професійні зміни та кар'єрне просування, пов'язані з призначенням на нову посаду, участю в конкурсному доборі, атестації або інших процедурах оцінювання професійної компетентності;

– надмірна залученість до професійної діяльності, за якої професійна сфера набуває домінуючого значення в житті особистості, що може призводити до дисбалансу між професійною та іншими сферами життя;

– трансформація способів здійснення професійної діяльності, яка передбачає необхідність опанування нових методів, технологій і професійних компетентностей відповідно до змін умов праці;

– суттєві зміни життєвих обставин, зокрема зміна місця проживання, тривала перерва у професійній діяльності, зміни в особистому житті чи інші події, що потребують адаптації та можуть впливати на професійне функціонування [8, с. 299].

В результаті пошуку свого місця в професійній діяльності деякі дорослі приймають рішення здобути нову професію або підвищити кваліфікацію.

Маслянікова І. вважає, що освіта дорослих є безперервним процесом особистісного, соціального та професійного розвитку людини, що здійснюється протягом усього життя. Її основною метою є підвищення якості життя особистості, сприяння її самореалізації, професійному вдосконаленню та активній участі в суспільному житті. Концепція освіти дорослих охоплює всі форми навчальної діяльності – формальну, неформальну та інформальну освіту, забезпечуючи можливості для набуття нових знань, розвитку компетентностей і вдосконалення практичних навичок відповідно до потреб особистості та сучасного суспільства. Реалізація принципу навчання впродовж життя сприяє всебічному розвитку людини на різних етапах її життєвого шляху та підвищенню її здатності адаптуватися до соціальних, економічних і професійних змін [6, с. 35].

Таким чином, дорослий вік передбачає, що зміни у професійному житті є усвідомленими та призводять до нових можливостей для зростання та самореалізації.

**Мета статті** – дослідження особливостей професійної кризи та зміни професії в дорослому віці.

## Матеріали та метод

Предмет дослідження – психологічні чинники професійної кризи.

Методи дослідження: емпіричні: методика «Діагностика професійного вигорання» (Маслач К., Джексон С.), методика «Діагностики рівня нервово-психічної стійкості» (в україномовній адаптації Рибнікова В.).

## Результати

Емпіричне дослідження проводилось на вибірці 50 осіб, з них 30 жінок та 20 чоловіків у віці від 30–45 років.

Дослідження показників професійного вигорання проводилося за допомогою методики «Діагностика професійного вигорання» (Маслач К., Джексон С.). Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Виявлення показників професійного вигорання у осіб дорослого віку**

| Шкали | Домінуючий показник | |
|---|---|---|
| | Кількість досл. | % |
| Емоційне виснаження | 27 | 54 |
| Деперсоналізація | 9 | 18 |
| Редукція особистих досягнень | 14 | 28 |

Як видно з таблиці 1, дослідження показників професійного вигорання у осіб дорослого віку показало, що у більшості досліджуваних переважає шкала «емоційне виснаження» (54%). Отримані результати свідчать про відчуття фізичної, емоційної та психічної втоми, що може суттєво впливати на їх продуктивність і якість життя. Особи дорослого віку відчувають втому і слабкість навіть після недовгої фізичної напруги, хронічна втома, незважаючи на достатній відпочинок. Емоційна виснаженість проявляється у відчутті емоційного вигоряння, апатії та втрати інтересу до колишніх занять чи радощів. Вони втрачають мотивацію до роботи та повсякденних справ, відчувають безнадійність і розпач щодо своєї ситуації. Емоційне виснаження призводить до зниження продуктивності на роботі. Вони сильніше реагують на стресові ситуації, ніж зазвичай. Емоційне виснаження впливає на самооцінку та впевненість у собі, правоохоронці почуватися безпорадними та недооціненими.

На другому місці шкала «редукція особистих досягнень» (28%). Отримані результати вказують на стан, у якому особистість знижує значення своїх власних досягнень та нездатна цінувати свої власні успіхи. Особи дорослого віку знижують значення своїх досягнень, вважаючи їх незначними чи незадовільними, навіть якщо вони насправді значущі. Схильні порівнювати себе з іншими, внаслідок чого власні досягнення здаються менш важливими чи несуттєвими порівняно з досягненнями інших. Відчуття недостатності може виникнути через прагнення до ідеалів, які вкрай важко досягти, що призводить до невдоволення своїми досягненнями. Особисті досягнення можуть здаються менш важливими через страх провалу чи невдачі у майбутньому. Вони відчувають внутрішній дефіцит і переконані в тому, що жодні досягнення не можуть його компенсувати.

На останньому місці шкала «деперсоналізація» (18%). Отримані результати свідчать про відчуття власного тіла як чужого. Особи дорослого віку відчувають відсутність зв'язку з власним тілом, наче спостерігаючи його з боку. Вони сприймають навколишнє середовище як нереальне, ніби вони знаходяться у скляному міхурі чи сні. Відчувають обмеження чи втрату емоційних реакцій. Емоції можуть здаватися віддаленими чи штучними. Відчувають, що втратили свою особистість, і у них виникає відчуття, що вони не ті, ким були раніше. Час може сприйматися як спотворений або уповільнений. Особи з деперсоналізацією почуваються відстороненими від своїх власних вчинків і переживань, наче це відбувається не з ними. У них спостерігається зниження здатності концентрації, прийняття рішень та пам'яті. Отже, деперсоналізація може бути симптомом різних психічних розладів, таких як: деперсоналізаційний розлад, стресовий посттравматичний розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, а також професійне вигорання. Лікування зазвичай включає психотерапію, у тому числі когнітивно-поведінкову терапію, а також, в деяких випадках, медикаментозне лікування.

Таким чином, дослідження показників професійного вигорання показало, що у більшості досліджуваних переважає шкала «емоційне виснаження».

Визначення рівня нервово-психічної стійкості особистості у осіб дорослого віку проводилося за допомогою методики «Діагностики рівня нервово-психічної стійкості» (в україномовній адаптації Рибнікова В.) Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Виявлення рівня нервово-психічної стійкості особистості**

| Шкала нервово-психічної стійкості (стресостійкості) (рівні) | Кількість досл. | % |
|---|---|---|
| Високий рівень | 13 | 26 |
| Середній рівень | 9 | 18 |
| Низький рівень | 28 | 56 |

Як видно з таблиці 2, дослідження рівня нервово-психічної стійкості особистості дорослого віку показало, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень нервово-психічної стійкості (стресостійкості) (56%). Отримані результати свідчать про низький рівень стресостійкісті, що виявляється в нездатності ефективно справлятися з негативними впливами та стресовими ситуаціями, які виникають під час виконання професійної діяльності. Вони схильні до частих та інтенсивних емоційних проявів, таких як: занепокоєння, тривога, роздратування чи паніка у відповідь на стресові ситуації, а також емоційного вигорання. Низька стресостійкість супроводжується труднощами у контролі та регуляції емоцій. Низька стресостійкість супроводжується фізичними симптомами стресу, такими як безсоння, головний біль, напруга в м'язах та інші прояви.

На другому місці високий рівень нервово-психічної стійкості (стресостійкості) (26%). Отримані результати свідчать про високий рівень стресостійкісті, що свідчить про здатність осіб ефективно справлятися з негативними впливами, стресом і труднощами у повсякденному житті, не втрачаючи при цьому своєї психічної рівноваги. Дорослі особи здатні ефективно керувати своїми емоціями. Вони не піддаються надмірним проявам страху, агресії чи тривоги у відповідь на стресові ситуації. Високий ступінь адаптивності дозволяє пристосовуватися до умов і ситуацій, що змінюються, не втрачаючи основних принципів і цінностей. Високий рівень самоконтролю дозволяє утримувати себе від реакцій на емоційні імпульси, що сприяє більш раціональній та продуктивній поведінці.

На останньому місці середній рівень нервово-психічної стійкості (стресостійкості) (18%). Отримані результати свідчать про середній рівень стресостійкісті, що свідчить про вміння справлятися з проблемами у складних ситуаціях і знаходити конструктивні рішення. Середній рівень самоконтролю дозволяє утримувати себе від реакцій на емоційні імпульси, що сприяє більш раціональній та продуктивній поведінці.

Таким чином, дослідження рівня нервово-психічної стійкості особистості показало, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень нервово-психічної стійкості.

## Висновки

1. Визначений рівень професійного вигорання у осіб дорослого віку. У більшості досліджуваних переважає низький рівень нервово-психічної стійкості. Низька стресостійкість виявляється в нездатності ефективно справлятися з негативними впливами та стресовими ситуаціями, які виникають під час виконання професійної діяльності. Супроводжується труднощами у контролі та регуляції емоцій, фізичними симптомами стресу, такими як: безсоння, головний біль, напруга в м'язах та інші прояви.

2. Проведена діагностика рівня нервово-психічної стійкості у осіб дорослого віку. У більшості досліджуваних переважає шкала «емоційне виснаження». Отримані результати свідчать про відчуття фізичної, емоційної та психічної втоми, що може суттєво впливати на продуктивність і якість життя. Емоційна виснаженість проявляється у відчутті емоційного вигоряння, апатії та втрати інтересу до колишніх занять чи радощів.

Перспективами подальших досліджень є вивчення впливу професійного вигорання на ефективність професійної діяльності у осіб дорослого віку.

**Література:**

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : В-во Дніпр. нац. Університету, 2010. 244 с. ISBN 978-966-551-323-0

2. Бочелюк В., Панов М. Професійна переорієнтація та перенавчання як імпліцитний вихід із криз розвитку дорослого віку. *Психологія та особистість*. 2020. № 1. С. 21–42. https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.1.195227

3. Вербицька Л., Коновалова О. Психологічні особливості перебігу переживання професійної кризи. *Молодий вчений*. 2024. № 3 (127). С. 46–50. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-3-127-3

4. Жарікова В. А., Іващенко А. І. Кризи професійного розвитку особистості. *Габітус.* 2024. № 66. С. 163–167. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.66.26

5. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К .: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

6. Маслянікова І. В. Сучасні підходи навчання дорослих: теоретичні та емпіричні аспекти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія.* 2020. Том 31 (70). № 1. С. 28–36. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.1/04

7. Мащак С. О., Дилин С. М. Мотиваційні тенденції у дорослих осіб, що здобувають освіту психолога. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2024. Вип. 1. С. 12–16. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.2

8. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. Максименка С. Д., Кузікової С. Б., Зливкова В. Л. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

9. Резвих Є. І. Стадії професійного становлення особистості у дорослому віці. *SCIENTIFIC COLLECTION«INTERCONF».* 2022. №95. С. 331–336. https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2022.034

10. Sampson J. P., Lenz J. G., Reardon R. C., Peterson G. W. A cognitive information processing approach to employment problem solving and decision making. *The Career Development Quarterly*. 1999. V. 48. № 1. P. 3–18. DOI: 10.1002/J.2161-0045.1999.TB00271.X

Дата першого надходження статті до видання: 30.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.922.1/.2-057.36:616.89-008.441.44
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-22

# ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Скляренко Олексій Євгенійович**
аспірант кафедри психології та педагогіки
Приватного вищого навчального закладу «Університет сучасних знань»
ORCID ID: 0009-0002-1898-3159

*Стаття присвячена розкриттю гендерних особливостей перебігу посттравматичного синдрому та психологічної адаптації військовослужбовців. В умовах повномасштабної агресії проти України надзвичайно важливим стає аналіз гендерних чинників у контексті подолання стресових ситуацій у військовослужбовців. Екстремальні умови служби висувають підвищені вимоги до психічної стійкості особового складу. Оскільки чоловіки та жінки демонструють відмінності у сприйнятті стресу та способах його подолання, урахування гендерної специфіки є визначальним для збереження їхньої боєздатності та психологічного здоров'я. Наукове дослідження у цьому напрямі дозволить створити цільові програми психологічного супроводу, що безпосередньо вплине на ефективність виконання бойових завдань та зміцнення національної безпеки.*

*У статті обґрунтовано, що в умовах сучасної війни гендерний чинник має визначальний вплив на характер психічної травматизації, прояв невротичних станів та способи регулювання емоційної сфери. З'ясовано, що поширеність посттравматичного синдрому серед жінок є вищою порівняно з чоловіками. Встановлено, що під «гендерними особливостями» військовослужбовців слід розуміти диференційовані, закріплені культурою ознаки чоловічої та жіночої поведінки та міжособистісної взаємодії, що безпосередньо впливають на специфіку сприйняття ними стресогенних факторів військової служби. Виявлено якісну специфіку симптоматики (чоловіки схильні до інструментального придушення емоцій та проявів фізичної агресії, тоді як у жінок переважають конітивно-емоційні порушення, тривожно-депресивні стани, виражений стрес тощо). Доведено, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії та механізм пошуку соціальної підтримки, тоді як для чоловіків властиві стратегії уникнення, раціоналізації та деструктивні способи зняття напруження. Результати дослідження підкреслюють невідкладність впровадження диференційованих, гендерно-орієнтованих програм психологічної реабілітації та супроводу військовослужбовців з метою підвищення ефективності їхнього повернення у суспільство.*

***Ключові слова:*** *посттравматичний синдром, гендерні особливості, військовослужбовці, психологічна адаптація, війна.*

***Skliarenko Oleksii. Gender-Specific Features of the Course of Post-Traumatic Syndrome and Psychological Adaptation in Military Personnel***

*This article examines the gender-specific aspects of the course of post-traumatic stress disorder (PTSD) and the psychological adaptation of military personnel. Amidst the full-scale aggression against Ukraine, analyzing gender factors in the context of how military personnel cope with stressful situations has become critically important. Extreme service conditions place heightened demands on the psychological resilience of personnel. Since men and women differ in their perception of stress and coping mechanisms, accounting for gender specifics is crucial for maintaining their combat readiness and psychological health. Research in this area will enable the creation of targeted psychological support programs, directly impacting the effectiveness of combat mission execution and the strengthening of national security. The article substantiates that, in modern warfare, the gender factor significantly influences the nature of psychological trauma, the manifestation of neurotic conditions, and emotional regulation strategies. It is established that the prevalence of PTSD is higher among women than among men. Furthermore, the study defines the "gender characteristics" of military personnel as differentiated, culturally ingrained patterns of male and female behavior and interpersonal interaction that directly shape how they perceive the stressors associated with military service. Qualitative differences in symptomatology were identified: men tend toward the instrumental suppression of emotions and displays of physical aggression, whereas women predominantly exhibit cognitive-emotional disturbances, anxiety-depressive states, pronounced stress, and the like. It was established that women more frequently employ emotion-focused coping strategies and seek social support, while men are*

© Скляренко О. Є., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*characterized by avoidance, rationalization, and destructive methods of tension relief. The study results underscore the urgent need to implement differentiated, gender-sensitive programs for the psychological rehabilitation and support of military personnel to enhance the effectiveness of their reintegration into society.*

***Key words:*** *post-traumatic syndrome, gender-specific aspects, military personnel, psychological adaptation, war.*

## Вступ

Масштабна військова агресія проти України докорінно змінила систему національної безпеки, актуалізувавши питання збереження та відновлення людського потенціалу Збройних Сил України. Бойові дії надвисокої інтенсивності висувають екстремальні вимоги до психіки військовослужбовців, що неминуче призводить до зростання кількості випадків бойової психічної травматизації. У цьому контексті формування посттравматичного стресового розладу та труднощі подальшої психологічної адаптації військовослужбовців стають не просто медико-психологічною проблемою, а серйозним викликом для соціальної стабільності та обороноздатності всієї держави в довгостроковій перспективі.

На даний час українські сили оборони демонструють безпрецедентну динаміку інтеграції жінок у всі сфери військової діяльності, включно з безпосереднім виконанням бойових завдань на лінії зіткнення. Така трансформація руйнує традиційні уявлення про суто «чоловіче» середовище війни та актуалізує гостру наукову потребу в перегляді концепції психічної травми в контексті гендерного підходу. На сьогоднішній день значна частина вітчизняних та закордонних протоколів реабілітації базувалася на емпіричних даних, отриманих переважно під час аналізу досвіду чоловіків-військовослужбовців, що створює суттєві обмеження у наданні допомоги жінкам.

Гендерні особливості перебігу посттравматичного синдрому (ПТСР) зумовлені складним поєднанням біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Гормональні відмінності та нейробіологічні механізми реагування на хронічний стрес визначають різну динаміку розвитку симптомів, де у жінок частіше фіксується високий рівень тривожності, депресивні прояви та соматизація травми, тоді як у чоловіків симптоматика нерідко маскується поведінковими розладами, агресією чи копінг-стратегіями уникнення. Крім того, на процеси психологічної адаптації суттєво впливають гендерні стереотипи та суспільні очікування. Так, чоловіки частіше стикаються із внутрішнім тиском необхідності «бути сильними» та приховувати вразливість, що блокує своєчасне звернення за допомогою, а жінки піддаються подвійному навантаженню, намагаючись поєднати досвід бойових дій із традиційними соціальними ролями після повернення до мирного життя.

Відсутність диференційованого підходу до оцінки психічного стану військовослужбовців різної статі призводить до гіпо- або гіпердіагностики окремих симптомів ПТСР, що знижує точність лікувальних заходів. Розробка та впровадження гендерно-орієнтованих програм психологічного супроводу є надзвичайно важливою умовою для забезпечення успішної ресоціалізації ветеранів та ветеранок, зниження ризиків хронічності психічних розладів та успішного відновлення їхнього особистісного і професійного потенціалу. Все це підтверджує теоретичну значущість та практичну невідкладність даного дослідження.

## Матеріали та метод

Дану проблематику досліджували такі науковці як О. Андрєєва, Н. Бишевець, Т. Булгакова, О. Бурлака, М. Дутчак, Г. Жукова, С. Лагутіна, О. Марченко, М. Меркулов, В. Пастушенко, Т. Петровська, В. Рогачко, Л. Романюк, М. Салюк, В. Федорчук, З. Федотова, І. Франкова, О. Чабан, О. Шинкарук, О. Яковенко та інші. Отже, аналіз впливу гендерних чинників на динаміку ПТСР та верифікація ефективності методів подолання стресу становлять вагому науково-практичну проблему. Проте поточні дослідження гендерних особливостей терапевтичного впливу цих заходів залишаються фрагментарними. Це створює підґрунтя для розширення подальших наукових розвідок у зазначеному напрямі.

**Метою статті є** розкриття гендерних особливостей перебігу посттравматичного синдрому та психологічної адаптації військовослужбовців.

Методологічну основу даної роботи становить комплекс таких загальнонаукових методів пізнання: системно-аналітичний (дозволив критично переосмислити наявні підходи до лікування бойової психічної травматизації та виявити суттєву асиметрію у клінічних протоколах, більшість з яких історично базувалися на емпіричних даних чоловічих вибірок), понятєвокатегоріальний аналіз (дав змогу визначити дефініцію «гендерні особливості військовослужбовців» як динамічну систему диференційованих поведінкових, емоційних та когнітивних копінг-стратегій, що детермінують адаптаційний потенціал особистості в екстремальних умовах бойових дій), метод синтезу (дозволив поєднати класичні психотерапевтичні підходи з новітніми інтервенціями), індукція та дедукція (застосовувалися на етапі переходу від загальних теоретичних положень про природу стресостійкості та емоційного інтелекту до конкретних практичних рекомендацій щодо профілактики дезадаптаційних процесів та запобігання хронізації ПТСР).

## Результати

Глобальна та вітчизняна практика ведення воєнних дій засвідчує комплексний деструктивний вплив бойових факторів на ментальне здоров'я військовослужбовців. До ключових факторів психотравматизації належать перманентна загроза загибелі, динамічність та непередбачуваність оперативної обстановки, загибель товаришів по службі, хронічне надмірне виснаження, а також досвід летального насильства щодо супротивника. Нинішні реалії в Україні вимагають активізації психологічних досліджень, спрямованих на вивчення природи негативних емоційних реакцій. Систематизація цих даних є критично важливою для профілактики дезадаптаційних процесів та глибшого розуміння специфіки психічної діяльності особистості в екстремальних умовах бойової обстановки.

Складність дослідження цієї проблематики зумовлена відсутністю консенсусу в науковому дискурсі щодо гендерної специфіки деструктивного впливу негативних емоцій на психічний стан військовослужбовців у ході професійної діяльності. У межах цього дослідження категорія «гендер» розглядається як динамічна система соціокультурних норм, цінностей та когнітивних стилів, що формуються в процесі соціалізації під впливом економічних, політичних та культурних чинників. Відповідно, під «гендерними особливостями» військовослужбовців, на нашу думку, слід розуміти диференційовані, закріплені культурою ознаки чоловічої та жіночої поведінки та міжособистісної взаємодії, що безпосередньо впливають на специфіку сприйняття ними стресогенних факторів військової служби.

На думку В. С. Пастушенко, «посттравматичний стресовий розлад є однією з найбільш частих і несприятливих форм психічних порушень у осіб, які пережили життєво небезпечні ситуації. Це важкий психічний стан, що виникає в результаті одиничної або повторюваної події, що надає надпотужний негативний вплив на психіку індивіда. Травматичність події тісно пов'язана з відчуттям власної безпорадності через неможливість ефективно діяти в небезпечній ситуації» [1, с. 165]. Як зазначають М. Салюк та М. Меркулов, «важливою складовою клінічної картини ПТСР є симптоми гіперзбудження, які виявляються у стійкому відчутті тривоги й напруженості, порушеннях сну, підвищеній дратівливості, афективних спалахах та перебільшеній реакції на раптові звукові або рухові стимули. Серед основних психологічних особливостей перебігу посттравматичного стресового розладу виділяють почуття провини, зокрема провину за власне виживання за умов загибелі побратимів (синдром «того, хто вижив»), а також сором за дії, вчинені під час бойових дій, навіть якщо вони були об'єктивно зумовленими» [4, с. 116]. Типовим проявом цього синдрому є глибока соціальна дезадаптація, яка виражається через деструктивність міжособистісної взаємодії з мікросоціумом (сім'єю та найближчим оточенням) та свідому самоізоляцію. Клінічна картина ПТСР часто ускладнюється депресивністю, втратою ціннісно-смислових орієнтирів і

мотиваційного потенціалу особистості. Крім того, характерною ознакою є формування адиктивної поведінки (зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами), що виступає як варіант самолікування та спроба подолання психотравматичних переживань.

Т. Петровська, Т. Булгакова, та Г. Жукова стверджують, що «фахівцю-реабілітологу чи психологу потрібно враховувати як особистісні, так і гендерні змінні під час терапії. Взаємодію між людьми і риси оточення можна розглядати у числі подібних інтеграційних концепцій, відзначаючи розвиток посттравматичного синдрому як взаємодію психологічних і біологічних процесів» [2, с. 23–24]. Воєнні дії суттєво актуалізують гендерну проблематику на особистісному та загальносуспільному рівнях. Психіка індивіда, що зазнав деструктивного впливу екстремальних факторів, демонструє специфічну реактивність на зовнішні подразники, зумовлену трансформацією внутрішніх особистісних структур. У контексті збройній агресії проти України жінки залучаються до військової служби на паритетних із чоловіками засадах (як за контрактом, так і на добровільній основі), повною мірою інтегруючись у систему військового обліку та виконання службових обов'язків.

В. Рогачко, досліджуючи гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях, доводить, що «чоловіки та жінки військовослужбовці значно відрізняються у способах вираження емоцій. Жінки більш відкрито висловлюють свої емоції та шукають підтримку, тоді як чоловіки можуть бути схильні приховувати свої емоції або висловлювати їх через фізичну активність. Це може впливати на невротичні прояви, оскільки неконтрольовані емоції або їх пригнічення можуть призводити до тривоги, депресії або інших невротичних симптомів» [3, с. 194].

Таким чином, гендерна приналежність виступає вагомим важелем формування та перебігу невротичних розладів у військовому середовищі. Природа цих відмінностей криється у площині взаємодії соціокультурних явищ та генетичних передумов. Наявні дані дають підстави припустити, що процеси соціально-психологічної адаптації та рівень стійкості до психотравмуючих факторів тісно пов'язані з гендерними особливостями особистості. У той час як традиційні стереотипи часто приписують чоловікам вищий рівень витривалості, реальна здатність протистояти стресовим факторам визначається специфікою внутрішніх ресурсів, характерних для кожної зі статей.

Гендерна специфіка емоційного інтелекту виявляється в диференціації когнітивних процесів, що забезпечують інтерпретацію афективних станів. Попри нижчі показники емпатії та перцепції чужих емоцій, чоловіки компенсують це вищим рівнем розвитку інших компонентів емоційної компетентності. Усвідомлений контроль над емоціями часто спирається на їхнє придушення, де також простежується гендерний розподіл (чоловічий копінг орієнтований на стримування печалі та співчуття, натомість жіночий – на блокування проявів агресії та гнів). Жіноча стать загалом демонструє вищу чутливість до емоційного стану оточення. Причому ці розбіжності мають якісний, оскільки відображають специфіку внутрішніх стратегій і способів репрезентації емоцій, а не ступінь їхньої вираженості.

О.А. Шинкарук, О.В. Андрєєва, Н.Г. Бишевець, О.Ю. Марченко, М.В. Дутчак, О.О. Яковенко дослідили гендерні особливості в розвитку ПТСР, виборі копінг-стратегій, а також впливу рухової активності й кіберспорту на подолання стресу. З'ясовано, що показник ПТСР серед жінок-військовослужбовців у стресових умовах може бути вищим порівняно з чоловіками (26% проти 20%). Жінки мають вищу чутливість до емоційно забарвлених травматичних подій, зокрема пов'язаних із сексуальним чи домашнім насильством. Чоловіки, своєю чергою, можуть демонструвати «приглушення» симптомів і звертаються по допомогу переважно на пізніших стадіях розвитку Згідно з результатами досліджень, існують виразні гендерні відмінності в стратегіях подолання стресу та зверненні по психологічну допомогу. Жінки емоційно орієнтовані (відкрите вираження емоцій, «виговоритися»), соціально підтримувальні (звернення по допомогу до сім'ї, друзів, спеціалістів). Для чоловіків характерно уникнення (ігнорування проблеми, переключення уваги), «логічне» розв'язання (спроба

самостійно знайти раціональний вихід), зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики) – як деструктивний спосіб зняти напруження [7, с. 136–137]. На нашу думку, отримані результати підкреслюють важливість розробки гендерно-орієнтованих програм реабілітації та впровадження доступних методів фізичної культури для ефективного відновлення психічного здоров'я військовослужбовців.

В свою чергу, І. Франкова, О. Чабан, О. Бурлака, С. Лагутіна та З. Федотова обстежили військовослужбовців, в зоні активних бойових дій, 64% – чоловіки, середній вік 33 ± 8.3 років, середня тривалість перебування на службі 11,5 місяців. Для чоловіків був характерний підвищений рівень почуття провини, фізичної агресії, частоти й кількості вживання алкоголю, поява обсесивно-компульсивних симптомів; поширеність ПТСР склала 20%. Серед жінок простежувалося підвищення рівня образи, індексу ворожості, тривоги, депресії та вираженості стресу, індексу маси тіла; поширеність ПТСР склала 23,5–25.9%. Зниження якості життя у жінок-військовослужбовців пов'язано з біологічною ангедонією (умови життя, фізичний стан), у чоловіків з соціальною ангедонією (дефіцит самореалізації на роботі або в суспільстві) [6].

Узагальнення емпіричних даних наукового дискурсу дає змогу диференціювати характерні гендерні розбіжності в клініко-психологічній картині ПТСР та специфіці психологічного супроводу військовослужбовців (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Гендерні розбіжності в клініко-психологічній картині ПТСР та специфіці психологічного супроводу військовослужбовців**

| Параметр | Чоловіки-військовослужбовці | Жінки-військовослужбовиці |
|---|---|---|
| Емоційні прояви | Агресивність, дратівливість, емоційна стриманість | Тривожність, емоційна лабільність, депресивні стани |
| Поведінкові реакції | Уникання допомоги, імпульсивність, ризикована поведінка | Пошук підтримки, схильність до вербалізації переживань |
| Копінг-стратегії | Проблемно-орієнтовані або унікальні | Емоційно-орієнтовані, соціально спрямовані |
| Ставлення до психологічної допомоги | Недовіра, заперечення проблем | Вища готовність до участі в терапії |
| Ефективні напрями підтримки | Ефективні напрями підтримки | Робота з тривожністю, підтримувальні техніки |

*Джерело: [5]*

Таким чином, проведене дослідження теоретико-емпіричних підходів та аналіз бойової психічної травматизації дозволяють стверджувати, що гендерний чинник відіграє головну роль у формуванні, проявах та перебігу посттравматичних і невротичних станів у військовослужбовців. Різниця між чоловіками та жінками полягає не в наявності чи відсутності емоційних реакцій, а в якісно відмінних способах їхнього усвідомлення, вербалізації та подолання. Встановлена специфіка проявів ПТСР, де у чоловіків домінує інструментальне пригнічення емоцій та поведінкова агресія, а у жінок – когнітивно-емоційні порушення та відкритий пошук підтримки, безпосередньо впливає на загальний рівень їхньої соціально-психологічної адаптації.

З огляду на те, що сучасні умови війни в Україні демонструють повну рівність чоловіків і жінок у виконанні службово-бойових завдань, традиційні уніфіковані підходи до реабілітації військовослужбовців втрачають свою ефективність. Отримані результати переконливо доводять необхідність відходу від стереотипних шаблонів та актуалізують потребу у створенні гнучких, диференційованих та гендерно-орієнтованих програм психологічного супроводу. Саме врахування виявлених відмінностей у клінічній картині ПТСР та структурі копінг-поведінки дозволить забезпечити максимальну точність психотерапевтичних заходів, знизити ризики хронічності психічних розладів та оптимізувати процес успішної ресоціалізації ветеранів і ветеранок.

**Висновки**

Отже, беручи до уваги все вище наведене можна дійти висновку, що гендерний фактор суттєво детермінує епідеміологічні показники, характер симптоматики та особливості розвитку посттравматичних стресових реакцій. Для жінок-військовослужбовців характерна вища готовність до залучення зовнішньої психосоціальної підтримки, проте ефективність реабілітації цієї групи залежить від використання таргетованих терапевтичних підходів, адаптованих до подолання наслідків пов'язаного з війною сексуального насильства. Натомість військовослужбовці-чоловіки частіше демонструють уникнення фахової психологічної допомоги, що може трансформуватися в деструктивні вияви агресії та формування небезпечних механізмів психологічного захисту. З огляду на це, розробка режимів фізичної активності має базуватися на специфічних гендерних особливостях бійців. Водночас новітнім напрямом у системі психологічного відновлення та запобігання розвитку ПТСР може стати кіберспорт, який сприяє інтенсифікації інтерперсональної комунікації та оптимізації когнітивних функцій військовослужбовців. Оптимізація системи профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів вимагає впровадження гнучкого підходу, що базується на урахуванні гендерних чинників під час розробки режимів фізичної активності, психологічного супроводу та залучення військовослужбовців до кіберспорту.

Таким чином, врахування гендерного чинника є обов'язковою передумовою для успішного проектування систем профілактики та реабілітації посттравматичних розладів у військових. Поєднання класичного психологічного супроводу з новітніми підходами (дозованою фізичною культурою та кіберспортом) відкриває нові можливості для зниження рівня дезадаптації та відновлення якості життя учасників бойових дій. Подальший науковий пошук доцільно спрямувати на моделювання та верифікацію інтегративних програм реабілітації, які поєднуватимуть індивідуалізовані рухові режими, соціалізацію через кіберспортивні спільноти та психоосвітні заходи, орієнтовані на опанування гендерно-орієнтоавних стратегій.

**Література:**

1. Пастушенко В. С. Сучасні підходи до терапії психічних розладів жінок під час війни в Україні. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ – Біла Церква : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 164–167.

2. Петровська Т., Булгакова Т., Жукова Г. Аналіз світового досвіду проблеми реабілітації ветеранів війни з урахуванням гендерного аспекту. *Спорт. Освіта. Здоров'я.* 2025. № 1. С. 21–26. DOI: https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-1-4.

3. Рогачко В. О. Гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях. *Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність* : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 20–21 трав. 2020 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. С. 192–195.

4. Салюк М., Меркулов М. Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Молодий вчений.* 2024. № 4 (128). С. 114–119. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-4-128-42.

5. Федорчук В. В., Романюк Л. В. Гендерні особливості психологічної підтримки військовослужбовців з психологічними проявами ПТСР. *Перспективи та інновації науки.* 2026. № 2 (60). С. 3593–3604. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-3593-3604.

6. Франкова І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С., Федотова З. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Psychosomatic Medicine and General Practice.* 2019. № 4.3. DOI: https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.214.

7. Шинкарук О., Андрєєва О., Бишевець Н., Марченко О., Дутчак М., Яковенко О. Гендер і посттравматичний стресовий розлад: науковий погляд на відмінності й засоби подолання військовослужбовцями та ветеранами війни з використанням засобів рухової активності й кіберспорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2025. № 1. С. 131–139. DOI: https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.19.

Дата першого надходження статті до видання: 27.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-23

# ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ УЧАСТІ МОЛОДІ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

**Турбан Вікторія Вікторівна,**
доктор психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ
ORCID ID: 0000-0002-0816-1269

*У статті теоретично обґрунтовано психологічний і соціальний потенціал участі молоді в комплексній реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Актуальність дослідження зумовлена потребою посилення соціальної складової реабілітації комбатантів і пошуку психологічно безпечних форм їх взаємодії з цивільним суспільством. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічний і соціальний потенціал участі молоді в комплексній реабілітації комбатантів та розробити модель двоспрямованої суб'єкт-суб'єктної міжпоколінневої взаємодії комбатантів і молоді. Застосовано методи теоретичного й порівняльного аналізу, узагальнення, систематизації та концептуального моделювання. На основі аналізу українських і зарубіжних досліджень соціальної реінтеграції ветеранів, соціальної включеності, наративного осмислення військового досвіду, громадянського та патріотичного становлення молоді й міжпоколінневої передачі досвіду визначено наукову прогалину, пов'язану з недостатньою концептуалізацією взаємодії комбатантів і молоді як двоспрямованого процесу. Запропоновано авторську модель, системоутворювальним принципом якої є взаємна суб'єктність комбатанта і молодої людини. На теоретичному рівні виокремлено чотири взаємопов'язані психологічні механізми: соціальне визнання, наративізацію та смислову інтеграцію досвіду, ідентифікацію та ціннісно-смислову рефлексію. Обґрунтовано діалогічні, діяльнісні, проєктні й наставницькі форми взаємодії та умови її психологічно безпечної реалізації. Віковий діапазон молоді 15–22 роки визначено операціонально як такий, що охоплює перехід від пізнього підліткового віку до раннього етапу становлення дорослості та характеризується інтенсивними процесами ідентифікаційного, ціннісно-смислового, світоглядного і громадянського самовизначення. Потенційні результати моделі розглянуто на рівнях комбатанта, молодої людини та суспільства. Концептуальна відмінність моделі полягає у переході від односторонньої логіки впливу до двоспрямованої міжпоколінневої взаємодії, що може створювати умови для соціальної реінтеграції та підтримання суб'єктної позиції комбатанта, а також для ціннісно-смислового, громадянського, світоглядного й патріотичного становлення молодої людини.*

***Ключові слова:*** *комбатанти, молодь, комплексна реабілітація, соціальна реінтеграція, міжпоколінневa взаємодія, взаємна суб'єктність, патріотичне становлення.*

***Turban Viktoriia. Psychological and social aspects of youth participation in the comprehensive rehabilitation of military personnel with combat experience***

*The article provides a theoretical substantiation of the psychological and social potential of youth participation in the comprehensive rehabilitation of military personnel – participants in combat operations. The relevance of the study is determined by the need to strengthen the social component of combatants' rehabilitation and to identify psychologically safe forms of their interaction with civilian community. The aim is to substantiate the psychological and social potential of youth participation in comprehensive rehabilitation and to develop a model of bidirectional subject-to-subject intergenerational interaction between combatants and young people. The study employs theoretical and comparative analysis, generalization, systematization, and conceptual modelling. Analysis of Ukrainian and international research on veteran social reintegration, social connection, narrative meaning-making of military experience, civic and patriotic development of youth, and intergenerational transmission of experience reveals a research gap: interaction between combatants and young people remains insufficiently conceptualized as a bidirectional psychological process. An authorial model is proposed in which mutual subjectivity constitutes the system-forming principle. At the theoretical level, four interrelated psychological mechanisms are distinguished: social recognition, narrativization and meaning integration of experience, identification, and value-and-meaning reflection. Dialogical, activity-based, project-based, and mentoring forms of interaction are outlined together with*

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

*the conditions required for psychologically safe implementation. The age range of 15–22 years is operationally defined as covering the transition from late adolescence to the early stage of emerging adulthood, a period characterized by intensive identity, value-and-meaning, worldview, and civic self-determination. Potential outcomes are considered at three interconnected levels: the combatant, the young person, and society. The conceptual distinction of the model lies in shifting from a one-way logic of influence to bidirectional intergenerational interaction. Such interaction may create conditions for combatants' social reintegration, social recognition, and maintenance of an active subject position, while simultaneously providing a space for young people's value-and-meaning reflection, civic identity development, worldview formation, and patriotic development. The model is theoretical and requires further empirical testing, including evaluation of psychological readiness, age-specific formats, safety conditions, and outcomes for both groups.*

***Key words:*** *combatants, youth, comprehensive rehabilitation, social reintegration, intergenerational interaction, mutual subjectivity, patriotic development.*

## Вступ

Повномасштабна війна в Україні істотно загострила проблему психологічної та соціальної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Повернення комбатанта до цивільного життя пов'язане не лише з подоланням можливих наслідків бойового стресу, травматичного досвіду чи фізичних ушкоджень, а й із необхідністю відновлення та перебудови соціальних зв'язків, освоєння нових соціальних ролей, відновлення відчуття включеності в життя спільноти, переосмислення власного досвіду та його інтеграції в подальшу життєву перспективу. У зв'язку з цим сучасна реабілітація дедалі більше потребує комплексного підходу, у межах якого медична, психологічна, соціальна, професійна та громадська складові розглядаються як взаємопов'язані.

Особливого значення в цьому контексті набуває соціальна складова реабілітації. Навіть за умови якісної професійної психологічної допомоги повернення комбатанта до повноцінного цивільного функціонування неможливе поза реальним соціальним середовищем. Важливими стають не лише підтримка з боку близьких чи фахівців, а й ширше суспільне прийняття, відновлення довіри, переживання власної затребуваності, можливість бути почутим і залишатися активним суб'єктом суспільного життя. Саме тому проблема реабілітації комбатантів виходить за межі індивідуального відновлення і набуває характеру суспільного завдання.

Паралельно з цим в умовах війни особливої актуальності набуває проблема громадянського, світоглядного та патріотичного становлення молоді. Віковий період, що охоплює пізній підлітковий вік і ранній етап становлення дорослості, характеризується активним формуванням системи цінностей, громадянської ідентичності, уявлень про власну відповідальність, місце у суспільстві та ставлення до держави, історичних подій і соціально значущих явищ. За таких умов особливу роль можуть відігравати не лише традиційні освітні чи виховні впливи, а й безпосередній досвід взаємодії з людьми, які є носіями реального досвіду громадянського вибору, відповідальності, служіння та участі у захисті країни.

Водночас участь молоді у взаємодії з комбатантами доцільно розглядати не лише як інструмент патріотичного виховання. Такий підхід залишає поза увагою потенційно важливий зворотний психологічний ефект: значення самої цієї взаємодії для військовослужбовця. Зацікавленість молодих людей, спільна діяльність, можливість передати власний досвід, бути почутим, корисним та соціально значущим можуть створювати додатковий ресурс для соціальної реінтеграції комбатанта.

Отже, постає необхідність розглянути взаємодію комбатантів і молоді не як односторонній процес впливу однієї групи на іншу, а як двоспрямовану суб'єкт-суб'єктну міжпоколіннєву взаємодію. У такій взаємодії комбатант постає не лише як реципієнт реабілітаційної допомоги, а як носій і суб'єкт соціально значущого досвіду, тоді як молода людина – не лише як об'єкт виховного впливу, а як активний суб'єкт власного ціннісно-смислового, громадянського та світоглядного становлення.

Проблема полягає в тому, що психологічні механізми, умови та можливі результати такої двоспрямованої взаємодії залишаються недостатньо концептуалізованими в межах комплексної реабілітації комбатантів. Недостатньо визначено, яким чином міжпоколіннєвий діалог, спільна діяльність, соціальне визнання, передавання та осмислення досвіду можуть одночасно сприяти соціальній реінтеграції військовослужбовців і створювати умови для громадянського та патріотичного становлення молоді.

Саме це зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування моделі двоспрямованої міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді в системі комплексної реабілітації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Проблематика психологічної реабілітації та соціальної реінтеграції військовослужбовців і ветеранів упродовж останніх років посідає важливе місце в українському та зарубіжному науковому дискурсі. Водночас аналіз сучасних досліджень свідчить про поступове розширення самого розуміння реабілітації: від переважної орієнтації на подолання психотравматичних наслідків бойового досвіду

– до комплексного підходу, що враховує соціальні зв'язки, включеність у спільноту, відновлення або формування нових соціальних ролей, суб'єктність, смислову інтеграцію пережитого досвіду та побудову подальшої життєвої перспективи.

В українському науковому просторі важливим напрямом є дослідження соціально-психологічної реадаптації ветеранів та пошук комплексних моделей її супроводу. Зокрема, Б. Лазоренко та К. Кальницька [2] розглядають реадаптацію ветеранів не як ізольований процес індивідуального психологічного відновлення, а в контексті їхньої взаємодії із соціальним середовищем, професійної адаптації, громадської активності та використання ресурсів ветеранських і громадських спільнот. Такий підхід є важливим для розуміння реабілітації як процесу, що відбувається не лише у взаємодії «фахівець – клієнт», а й у реальному соціальному просторі.

Подальший розвиток цього напряму в українських дослідженнях пов'язаний із вивченням психологічних ресурсів адаптації військовослужбовців, соціальної підтримки, резильєнтності, відновлення соціальних зв'язків та пошуку можливостей повноцінного включення людини з бойовим досвідом у цивільне життя. У сукупності такі роботи дозволяють розглядати соціальне середовище не лише як зовнішній контекст реабілітації, а як один із потенційно значущих її ресурсів.

Схожа тенденція простежується у зарубіжних дослідженнях. Систематичний наративний огляд Р. Геттінгс, Дж. Кіртлі, Г. Уілсон-Менцфельд, Г. Оксбург, Фаррел та М. Кіернан [8], присвячений ролі соціального зв'язку у втручаннях для військових ветеранів із посттравматичним стресовим розладом, показав значущість таких компонентів, як соціальна реінтеграція, підтримка однолітків, довіра, відчуття мети, приналежність до спільноти та розширення можливостей особистості. Автори на підставі аналізу 28 досліджень виокремили, серед іншого, теми цілісних втручань, соціальної реінтеграції, підтримки через спільноту та формування довіри. Це дає підстави розглядати відновлення соціальних зв'язків не як другорядний наслідок психологічної реабілітації, а як важливу складову самого реабілітаційного процесу.

Окремий напрям зарубіжних досліджень пов'язаний із можливостями наративного осмислення та соціального представлення військового досвіду. Особливо значущою для проблематики нашого дослідження є робота Д. Мамон, А. Скогліо, Р. Калікстe, Р. Турвалl-Машіач, Б. Паттон та С. Драйбінг [9], у якій було апробовано громадську інтервенцію, побудовану на представленні ветеранами власних історій цивільній аудиторії за допомогою усної розповіді або відео. Результати пілотного дослідження засвідчили позитивні зміни не лише у ставленні цивільних учасників до ветеранів, а й у сприйнятті ветеранами цивільної аудиторії як більш

відкритої та готової до підтримки. Отримані результати мають особливе значення, оскільки демонструють потенційну двоспрямованість ефекту соціальної взаємодії: змінюється не лише ставлення суспільства до ветерана, а й ставлення ветерана до цивільного соціального середовища.

Таким чином, у сучасних дослідженнях реабілітації та реінтеграції військовослужбовців поступово посилюється увага до соціального контексту, суспільного прийняття, комунікації та можливості ветерана бути не лише реципієнтом допомоги, а активним учасником взаємодії зі спільнотою.

Паралельно в українській психологічній та педагогічній науці активно розробляється проблема громадянського і патріотичного становлення молодого покоління. Особливої актуальності вона набула в умовах російсько-української війни, коли питання громадянської ідентичності, відповідальності, ціннісного ставлення до держави, суспільної солідарності та власної ролі в житті країни набули для молоді не абстрактного, а безпосереднього життєвого змісту.

При цьому сучасний підхід до громадянського та патріотичного становлення поступово відходить від його розуміння виключно як результату прямого інформаційного або виховного впливу. Дедалі більшого значення набувають активна позиція молодої людини, її власна рефлексія, соціальний досвід, включення у спільну діяльність, взаємодія з іншими соціальними групами та можливість самостійного ціннісного самовизначення. Цей підхід узгоджується з дослідженнями громадянської та національної ідентичності молоді, у яких наголошено на її динамічному характері, зв'язку із соціальною взаємодією, спільною діяльністю, ціннісним самовизначенням та уявленнями про майбутнє [3; 5]. Психологічні, вікові, культурні й ситуаційні чинники розвитку патріотизму старшокласників окремо акцентуються Н. Павлик [4].

Безпосередньо до проблематики взаємодії ветеранів і молоді звертається В. Арешонков [1] у дослідженні «Ветерани як суб'єкти патріотичного виховання молоді: аналіз правового статусу». Автор обґрунтовує можливості залучення ветеранів війни до системи національно-патріотичного виховання, аналізує відповідні положення українського законодавства та досвід інших держав, зокрема США, Ізраїлю та Литви. Принципово важливим для нашого дослідження є сам перехід від сприйняття ветерана виключно як отримувача соціальної допомоги до визнання його активним суб'єктом суспільного життя та носієм соціально значущого досвіду.

Водночас у такому підході основна увага закономірно спрямовується на вектор «ветеран – молодь»: ветеран виступає суб'єктом патріотичного виховання, а молодь – його адресатом. Значно менш дослідженим залишається зворотний напрям цього процесу – психологічне значення взаємодії з молодими людьми для самого ветерана або комбатанта, зокрема в контексті його комплексної реабілітації та соціальної реінтеграції.

Важливі теоретичні передумови для осмислення іншої сторони цього процесу дають сучасні зарубіжні дослідження міжпоколіннєвої передачі досвіду. Н. Уестрат,

К. Маклін та Р. Фівуш [14], розробляючи модель міжпоколіннєвого сторітелінгу та позитивного психосоціального розвитку, розглядають історії попередніх поколінь як потенційний ресурс розвитку молодших. Автори підкреслюють значення міжпоколіннєвого передавання групових історій для формування ідентичності, стійкості та психосоціального розвитку, причому така передача може здійснюватися не лише всередині родини, а й через ширші соціальні канали. Це положення є особливо значущим для аналізу взаємодії комбатантів із молоддю. Бойовий досвід у такому разі може розглядатися не лише як індивідуальний досвід окремої людини, а і як частина соціального досвіду покоління, що за певних психологічних та етичних умов може бути осмислений і переданий молодшим поколінням. При цьому йдеться не про трансляцію готових переконань або формування безумовного авторитету комбатанта, а про створення простору, у якому досвід іншого стає предметом діалогу, емоційного переживання, критичного осмислення та власного ціннісного самовизначення молодої людини.

Узагальнення результатів аналізу українських і зарубіжних наукових праць дозволяє виокремити кілька основних напрямів дослідження, дотичних до проблематики нашої роботи: психологічна та соціальна реабілітація і реінтеграція комбатантів; дослідження соціальної включеності та соціальної взаємодії як ресурсів їхньої реінтеграції; наративне осмислення та смислова інтеграція бойового досвіду; громадянське і патріотичне становлення молоді; залучення ветеранів до патріотичного виховання молодого покоління; дослідження міжпоколіннєвої передачі соціально значущого та життєвого досвіду. Водночас зазначені напрями переважно розвиваються паралельно і поки що недостатньо інтегровані в єдину психологічну конструкцію, яка дозволяла б розглядати взаємодію комбатантів і молоді як двоспрямований процес, потенційно значущий для обох його суб'єктів.

На цій підставі вважаємо, що недостатньо дослідженим залишається психологічний потенціал участі молоді в комплексній реабілітації комбатантів саме як двоспрямованої суб'єкт-суб'єктної міжпоколіннєвої взаємодії, у межах якої молодь не зводиться до засобу реабілітаційного впливу на комбатанта, а комбатант – до засобу патріотичного виховання молоді.

Наукового осмислення потребує можливість одночасного розгортання двох взаємопов'язаних процесів: з одного боку – соціального визнання, підтримання суб'єктної позиції, осмислення бойового досвіду та соціальної реінтеграції комбатанта; з іншого – ціннісно-смислової рефлексії, громадянського, світоглядного та патріотичного становлення молодої людини. Не менш важливим залишається визначення психологічних механізмів, форм і умов, за яких така взаємодія може бути ресурсною та психологічно безпечною для обох її суб'єктів.

Саме необхідність теоретичного обґрунтування такого двоспрямованого процесу визначає подальшу логіку нашого дослідження та зумовлює розроблення моделі двоспрямованої міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді в системі комплексної реабілітації.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати психологічний і соціальний потенціал участі молоді в комплексній реабілітації комбатантів та розробити модель двоспрямованої суб'єкт-суб'єктної міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді.

## Матеріали та метод

Дослідження має теоретико-концептуальний характер. Матеріалами слугували українські та зарубіжні наукові праці, дотичні до шести змістових напрямів: комплексної психологічної та соціальної реабілітації комбатантів; соціальної реінтеграції та включеності ветеранів у спільноту; наративного осмислення військового досвіду; громадянського й патріотичного становлення молоді; залучення ветеранів до патріотичного виховання; міжпоколіннєвої передачі соціально значущого досвіду. Пошук і добір джерел здійснювалися за тематичними напрямами, визначеними відповідно до мети дослідження, з урахуванням їхньої змістової релевантності проблемам соціальної реінтеграції комбатантів, міжпоколіннєвої взаємодії, громадянського та патріотичного становлення молоді. Застосовано методи теоретичного й порівняльного аналізу, узагальнення, систематизації та концептуального моделювання. Об'єктом теоретичного аналізу є міжпоколіннєва взаємодія комбатантів і молоді в контексті комплексної реабілітації; предметом – її психологічні механізми, форми, умови та потенційні результати. На основі інтеграції зазначених напрямів побудовано авторську модель двоспрямованої суб'єкт-суб'єктної міжпоколіннєвої взаємодії.

## Результати

На підставі проведеного теоретичного аналізу запропоновано модель двоспрямованої міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді в системі комплексної реабілітації. Її побудова спирається на дані про значення соціального зв'язку, підтримки, мети та включеності в спільноту для реінтеграції ветеранів [8; 11; 13], про зв'язок труднощів реінтеграції з порушенням безперервності ідентичності [10], про потенціал наративної взаємодії ветеранів із цивільною

аудиторією [9], а також на сучасні підходи до громадянської ідентичності та міжпоколінєвого сторітелінгу [3; 5; 7; 14].

Метою запропонованої моделі є створення психологічно безпечного простору двоспрямованої міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді, у якому залучення до діалогу та спільної діяльності може сприяти соціальній реінтеграції, підтриманню суб'єктної позиції та осмисленню бойового досвіду комбатантами, а для молоді створювати умови для ціннісно-смислового, громадянського, світоглядного та патріотичного становлення.

Принциповим положенням моделі є визнання обох сторін взаємодії рівноправними суб'єктами. Комбатант не розглядається виключно як реципієнт допомоги. Він є носієм унікального життєвого та бойового досвіду, суб'єктом його осмислення та потенційним суб'єктом передачі соціально значущого досвіду іншому поколінню.

Зміна самої соціальної позиції людини – від того, кому переважно допомагають, до того, хто має що передати іншому, – може набувати особливого психологічного значення. Вона потенційно пов'язана з переживанням власної затребуваності, соціальної значущості та належності до спільноти. Це узгоджується із зарубіжними даними, які демонструють значення соціальної включеності, мети, довіри та нових соціальних ролей для реінтеграції ветеранів.

Другим суб'єктом запропонованої моделі є молодь віком 15–22 років. Така вікова межа є операціональною і ґрунтується не на віднесенні всіх учасників до єдиного нормативного періоду вікового розвитку, а на охопленні психологічно значущого переходу від старшого підліткового віку до ранньої дорослості. Відповідно до міжнародної термінології ВООЗ, категорія «молодь» (youth) охоплює осіб віком 15–24 років, тоді як підлітковий вік (adolescence) визначається в межах 10–19 років [15]. С. Сойер, П. Аццопарді, Д. Вікремаратне та Г. Паттон [12], враховуючи сучасні зміни біологічного, психологічного і соціального переходу до дорослості, обґрунтовують можливість розширеного розуміння підліткового періоду до 10–24 років. Водночас концепція становлення дорослості (emerging adulthood) Дж. Арнетт [6] характеризує період, що починається з пізнього підліткового віку та охоплює наступні роки молодості, як особливий етап активного дослідження ідентичності, ціннісного самовизначення та поступового прийняття дорослих соціальних ролей. Таким чином, обраний у дослідженні діапазон 15–22 років охоплює перехід від пізнього підліткового віку до раннього етапу становлення дорослості та дозволяє зосередитися на періоді інтенсивного ціннісно-смислового, ідентифікаційного, світоглядного та громадянського самовизначення особистості. Саме зазначені психологічні характеристики є принципово значущими для запропонованої моделі, оскільки міжпоколіннєва взаємодія з комбатантами розглядається в ній як потенційний простір актуалізації рефлексії щодо громадянської відповідальності, суспільної належності, особистісних цінностей та власної позиції молодої людини.

Такий підхід узгоджується з сучасними українськими дослідженнями громадянської ідентичності. Зокрема, у роботі М. Скрипник [5] підкреслено, що ідентичність не формується у соціальному вакуумі, а взаємодія та інтерактивне середовище можуть ставати простором спільного конструювання соціальної реальності та особистісного самовизначення.

Структуру запропонованої авторської моделі, її системоутворювальний принцип, психологічні механізми, умови реалізації та потенційні результати представлено на рис. 1.

У межах запропонованої авторської моделі на теоретичному рівні виокремлено чотири взаємопов'язані потенційні психологічні механізми, організовані системоутворювальним принципом взаємної суб'єктності.

Першим є механізм соціального визнання. Зацікавленість молодих людей досвідом комбатанта може виступати одним із соціальних сигналів того, що цей досвід має суспільне значення, а сама людина залишається потрібним і повноправним членом спільноти. Йдеться не про формальну подяку чи героїзацію, а про реальне визнання через діалог, спільну діяльність, запитання, інтерес до думки та досвіду комбатанта.

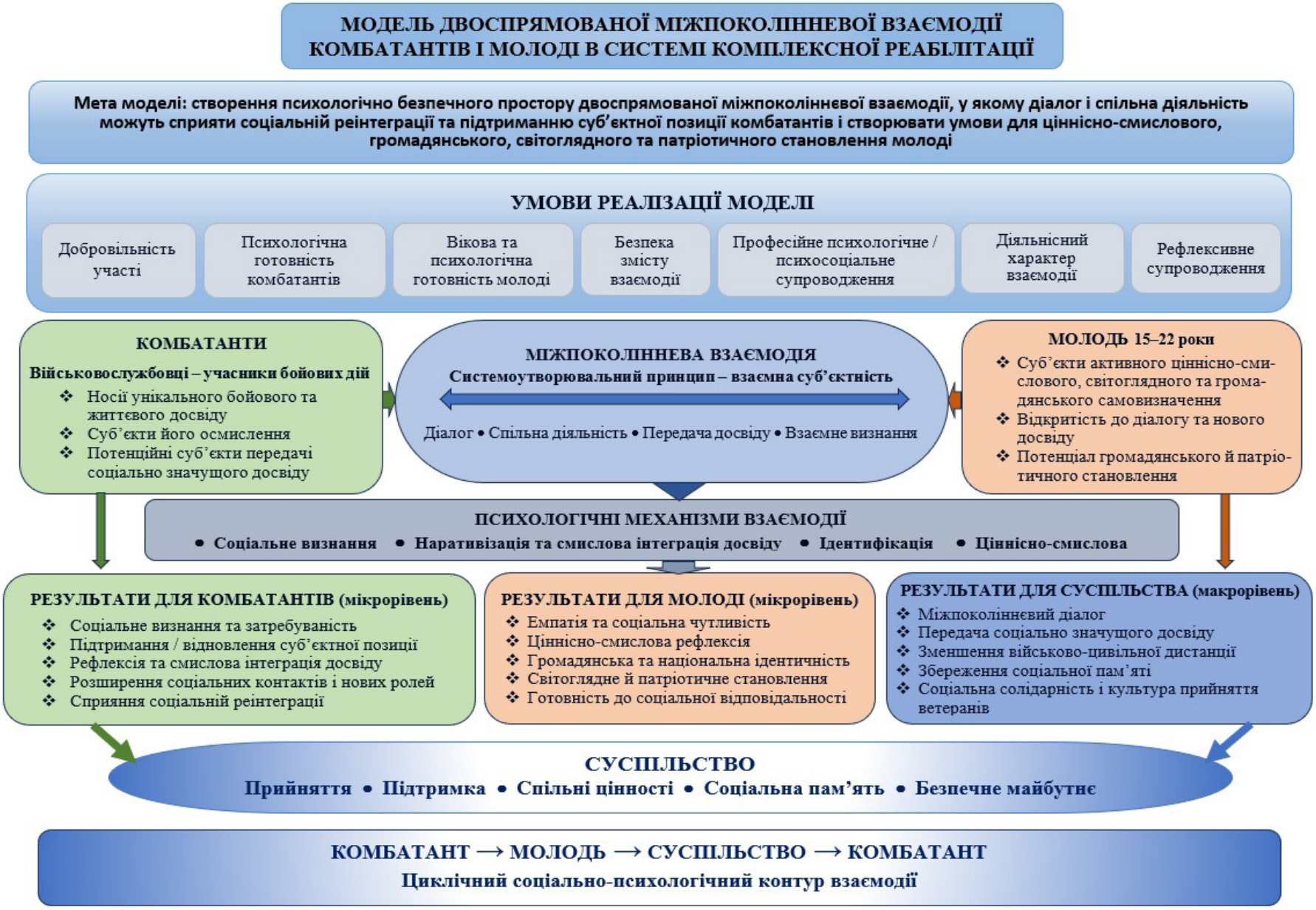



**Рис. 1. Модель двоспрямованої міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді в системі комплексної реабілітації (В. Турбан)**

Актуальність цього механізму опосередковано підтверджують результати досліджень військово-цивільної дистанції. Американські ветерани, опитані Н. Сойер [13], щодо того, що цивільному суспільству варто знати про їх повернення, описували труднощі взаєморозуміння між військовою і цивільною культурами та необхідність подолання такого розриву. Таким чином, простір реального контакту може виконувати функцію не лише інформування молоді, а й відновлення діалогу між військовою та цивільною частинами суспільства.

Другим є механізм наративізації та смислової інтеграції досвіду. Передавання власного досвіду іншій людині передбачає його вербалізацію, структурування, виділення значущих подій, мотивів, рішень, цінностей та наслідків. За сприятливих умов розповідь стає не простим відтворенням подій, а способом їх повторного осмислення.

Емпірично ці можливості демонструє дослідження Д. Мамон та співавторів [9]. У запропонованій ними громадській наративній інтервенції ветерани передавали свій досвід цивільній аудиторії через усні розповіді або фільм. Пілотні результати показали не лише позитивні зміни в ставленні цивільних до ветеранів, а й зміни у сприйнятті ветеранами цивільної аудиторії як більш відкритої та підтримувальної. Отже, наративне передавання досвіду може функціонувати одночасно в двох напрямах – змінювати сприйняття ветерана суспільством і сприйняття ветераном самого суспільства.

Разом із тим у запропонованій моделі принципово не передбачається обов'язкове проговорювання травматичних подій. Предметом передачі можуть бути досвід відповідальності, прийняття рішень, взаємодії, побратимства, подолання складних ситуацій, професійні навички, життєві висновки, уявлення про цінності. Право комбатанта визначати межі того, чим він готовий ділитися, є необхідною умовою психологічної безпеки.

Третім є механізм ідентифікації, який більшою мірою стосується молодого учасника взаємодії. Комбатант не повинен автоматично конструюватися як безумовний авторитет або нормативний ідеал. Молодій людині пропонується зустріч із реальним носієм досвіду громадянського вибору, відповідальності, ризику, взаємодопомоги, втрат, подолання та служіння.

Психологічний процес у такому разі може відбуватися за логікою: сприймання досвіду іншого – емоційне ставлення – ідентифікація або дистанціювання – рефлексія – формування власної позиції. Важливо, що можливість не погоджуватися, ставити запитання та інтерпретувати досвід відповідно до власної системи цінностей є такою ж важливою частиною суб'єктності молодої людини, як і можливість ідентифікуватися з окремими цінностями чи поведінковими моделями. Четвертим виступає механізм ціннісно-смислової рефлексії. Саме на цьому рівні ми пропонуємо розглядати можливий зв'язок між міжпоколінневою взаємодією та патріотичним становленням. Особисте спілкування з людиною, яка безпосередньо брала участь у захисті країни, може актуалізувати для молодої людини питання власної відповідальності, громадянської позиції, ставлення до держави та суспільства, меж особистого внеску, цінності людського життя, свободи, солідарності та взаємодопомоги.

У цьому контексті вважаємо доцільним розмежовувати поняття «патріотичне виховання» та «патріотичне становлення». Виховання передбачає наявність певного спрямованого впливу, тоді як становлення акцентує активну роль самої особистості у формуванні її ціннісної позиції. Отже, патріотичне становлення у запропонованій моделі розглядається не як прямий результат виховного впливу комбатанта на молоду людину, а як можливий результат її власної ціннісно-смислової рефлексії, актуалізованої досвідом міжпоколінневої взаємодії.

Така позиція узгоджується із сучасною тенденцією розглядати громадянську ідентичність не як раз і назавжди сформовану характеристику, а як динамічний процес, пов'язаний із соціальними взаємодіями, цінностями та активним самовизначенням.

Системоутворювальним принципом, що об'єднує чотири психологічні механізми моделі, є взаємна суб'єктність. Саме цей принцип відрізняє запропонований підхід як від схеми «молодь допомагає реабілітувати ветеранів», так і від схеми «ветерани виховують молодь». В обох випадках існує ризик інструменталізації однієї зі сторін.

У моделі двоспрямованої взаємодії комбатант і молода людина зустрічаються як два суб'єкти. Комбатант має право говорити або не говорити, передавати досвід, ставити власні межі, брати участь у спільній діяльності та отримувати новий соціальний досвід. Молода людина має право запитувати, слухати, рефлексувати, погоджуватися, критично осмислювати почуте й формувати власну світоглядну позицію.

Таким чином, центральною ланкою моделі є не передавання готової системи поглядів, а суб'єкт-суб'єктна міжпоколіннєва взаємодія, у якій значення та смисли не лише передаються, а й спільно осмислюються.

Подібне розуміння має точки перетину із сучасними зарубіжними дослідженнями міжпоколіннєвого сторітелінгу. Н. Уестрат, К. Маклин та Р. Фівуш [14] запропонували модель, у якій міжпоколіннєві історії розглядаються як ресурс позитивного психосоціального розвитку та ідентичності молодших учасників взаємодії. При цьому автори підкреслюють значення історій групи та можливість їх передавання поза межами сімейного середовища. Огляд А. Чаріз, С. Панг і К. Калфан [7] водночас показує, що сама сфера міжпоколіннєвого сторітелінгу все ще характеризується значною концептуальною різноманітністю та потребує подальшого уточнення механізмів і умов його реалізації.

**Форми реалізації міжпоколіннєвої взаємодії.**

Запропонована модель не повинна обмежуватися проведенням спеціально організованих зустрічей, на яких комбатант розповідає про війну, а молоді люди виступають аудиторією. Така форма можлива, однак вона зберігає певну асиметрію ролей.

Більш перспективним видається поєднання діалогічних форм із спільною діяльністю, коли комбатанти й молоді люди об'єднані не самим фактом зустрічі, а спільною метою. Це можуть бути волонтерські та соціальні проєкти, культурні й меморіальні ініціативи, освітні проєкти, спортивні заходи, творчі майстерні, екологічні акції, проєкти допомоги громаді, краєзнавчі та історичні ініціативи, технологічні проєкти, наставницькі програми.

Особливість діяльнісного формату полягає в тому, що соціальний контакт виникає природніше. Комбатант і молода людина не зводяться до ролей «ветеран» і «той, кого виховують». Вони можуть виступати партнерами у створенні спільного результату.

Цей підхід особливо узгоджується з українськими дослідженнями інтерактивного підходу до розвитку громадянської ідентичності [5], де акцент переноситься з передавання інформації на взаємодію та спільне конструювання значень.

Важливе місце можуть також посідати наставницькі форми взаємодії, однак наставництво не повинно автоматично приписуватися кожному комбатанту. Воно може реалізовуватися лише за наявності бажання та відповідної психологічної готовності людини.

Реалізація запропонованої моделі потребує дотримання умов психологічної безпеки. Сам факт взаємодії комбатантів і молоді не гарантує позитивного результату. За неналежної організації взаємодія може створювати ризики повторної травматизації комбатанта, надмірного емоційного навантаження молодих людей, стереотипізації військового досвіду або перетворення контакту на формальний виховний захід.

Першою базовою умовою є добровільність участі. Комбатант не повинен відчувати соціального чи організаційного тиску щодо необхідності розповідати про власний досвід. Так само участь молодої людини має бути усвідомленою.

Другою умовою виступає психологічна готовність комбатанта. Не кожний етап реабілітації є сприятливим для включення людини в активну міжпоколіннєву взаємодію. Особливо обережного підходу потребують ситуації вираженої психологічної дестабілізації.

Третьою умовою є вікова та психологічна готовність молоді. У межах запропонованого діапазону 15–22 років існують суттєві відмінності в емоційній зрілості, здатності до рефлексії, критичного осмислення та способах переживання складної інформації. Тому зміст і форми взаємодії мають диференціюватися відповідно до віку та психологічних особливостей учасників.

Четвертою умовою є безпека змісту взаємодії. Вона передбачає відсутність примусу до деталізації травматичних подій, право припинити обговорення певної теми, недопущення натуралістичних описів насильства у роботі з неповнолітніми та розмежування осмислення досвіду захисту країни і героїзації самого насильства.

П'ятою умовою є професійне психологічне або психосоціальне супроводження. Фахівець не обов'язково має бути присутнім у кожному епізоді спільної діяльності, однак саме професійна команда повинна визначати формат, здійснювати попередню підготовку учасників, оцінювати ризики та забезпечувати можливість отримання допомоги в разі виникнення складних емоційних реакцій.

Шостою умовою є діяльнісний характер взаємодії. Там, де це можливо, варто уникати зведення всієї роботи до обговорення бойового досвіду. Спільна діяльність дозволяє сформувати альтернативні соціальні ролі та досвід співпраці.

Сьомою умовою є рефлексивне супроводження, особливо для молодих учасників. Після значущої взаємодії важливо створити простір, де молода людина може не отримати «правильне трактування», а осмислити власні почуття, думки, запитання та ціннісні суперечності.

Потенційні результати моделі доцільно розглядати на трьох взаємопов'язаних рівнях.

На індивідуальному рівні комбатанта потенційними результатами виступають переживання соціального визнання та затребуваності, підтримання або відновлення суб'єктної позиції, рефлексія та смислова інтеграція досвіду, розширення соціальних контактів, формування нових соціальних ролей та сприяння процесу соціальної реінтеграції. Зарубіжні дані про роль соціальної підтримки, мети, приналежності, ідентичності та нових соціальних зв'язків у реінтеграції ветеранів [8; 10; 11; 13] створюють теоретичні підстави для такого припущення, однак конкретний ефект запропонованої моделі потребує подальшої емпіричної перевірки. На індивідуальному рівні молодої людини можливими результатами є розвиток емпатії та соціальної чутливості, ціннісно-смислова рефлексія, осмислення громадянської відповідальності, розвиток громадянської та національної ідентичності, активізація світоглядного самовизначення, патріотичне становлення та готовність до соціально відповідальної поведінки. Підкреслимо, що йдеться не про гарантовані наслідки контакту, а про психологічні можливості, які створюються відповідно організованим середовищем взаємодії.

На суспільному рівні модель може сприяти розвитку міжпоколіннєвого діалогу, передачі соціально значущого досвіду, зменшенню дистанції між військовою та цивільною частинами суспільства, збереженню соціальної пам'яті, зміцненню солідарності та формуванню культури суспільного прийняття ветеранів.

Важливо, що зазначені результати не існують ізольовано. У запропонованій моделі вони утворюють циклічний соціально-психологічний процес: КОМБАТАНТ → МОЛОДЬ → СУСПІЛЬСТВО → КОМБАТАНТ.

Комбатант може передавати осмислений життєвий і соціальний досвід молодому поколінню. Молода людина не просто засвоює його, а співвідносить з власною системою цінностей і громадянською позицією. Надалі вона сама стає активним суб'єктом громадянського суспільства. Суспільство, у якому формується культура розуміння військового досвіду, зі свого боку створює сприятливіший простір для прийняття та реінтеграції комбатанта.

Отже, міжпоколіннєва взаємодія може розглядатися як процес, у якому індивідуальна реабілітація, становлення молодої особистості та розвиток суспільства потенційно поєднуються в єдиному соціально-психологічному контурі. Висновки. Теоретичний аналіз дає підстави розглядати соціальну складову комплексної реабілітації комбатантів як простір не лише відновлення соціальних зв'язків та адаптації до цивільного життя, а й повернення людини до активної суб'єктної участі в житті спільноти. Взаємодія з молоддю може бути одним із потенційно ресурсних напрямів такої реінтеграції за умови добровільності, психологічної безпеки та професійно обґрунтованої організації.

На підставі інтеграції досліджень реабілітації та соціальної включеності ветеранів, наративного осмислення військового досвіду, громадянського і патріотичного становлення молоді та міжпоколіннєвої передачі досвіду розроблено модель двоспрямованої міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді. Її системоутворювальним принципом визначено взаємну суб'єктність; на теоретичному рівні виокремлено чотири взаємопов'язані психологічні механізми: соціальне визнання, наративізацію та смислову інтеграцію досвіду, ідентифікацію та ціннісно-смислову рефлексію.

Патріотичне становлення молоді в моделі трактується не як прямий наслідок виховного впливу комбатанта, а як потенційний результат власної ціннісно-смислової рефлексії молодої людини. Потенційні результати взаємодії визначено на трьох рівнях: для комбатанта – соціальне визнання, підтримання суб'єктної позиції, розширення соціальних зв'язків та сприяння реінтеграції; для молодої людини – громадянське, світоглядне й патріотичне становлення та готовність до соціальної відповідальності; для суспільства – міжпоколіннєвий діалог, зменшення військово-цивільної дистанції, збереження соціальної пам'яті та зміцнення солідарності.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні двоспрямованої суб'єкт-суб'єктної міжпоколіннєвої взаємодії комбатантів і молоді як потенційного компонента комплексної реабілітації та у визначенні її системоутворювального принципу, психологічних механізмів, форм, умов реалізації й потенційних результатів для обох суб'єктів взаємодії та суспільства.

Запропонована модель має теоретичний характер, тому її механізми й очікувані результати потребують емпіричної перевірки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з операціоналізацією компонентів моделі, розробленням і апробацією програми взаємодії, визначенням критеріїв психологічної готовності учасників, диференціацією форм роботи для вікових підгруп 15–17 та 18–22 років і оцінюванням змін у соціальній реінтеграції комбатантів та ціннісно-смисловому, громадянському й патріотичному становленні молоді.

**Література:**

1. Арешонков В. Ю. Ветерани як суб'єкти патріотичного виховання молоді: аналіз правового статусу. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2025. Т. 7, № 2. С. 1–18. DOI: 10.37472/v.naes.2025.7202.

2. Лазоренко Б. П., Кальницька К. О. Теоретична модель соціально-психологічного супроводу реадаптації ветеранів АТО/ООС в умовах гібридних війни і миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2019. Вип. 44(47). С. 26–36. DOI: 10.33120/ssj.vi44(47).114.

3. Остапенко І. В., Соснюк О. П. Психосемантичне дослідження національної ідентифікації та уявлень про майбутнє молоді різних регіонів України. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 35–39. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.4.7.

4. Павлик Н. В. Психологічні особливості розвитку патріотизму старшокласників. *Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення України: стратегії і завдання* : зб. тез методологічного семінару (Київ, 6 квітня 2023 р.). Івано-Франківськ : НАІР, 2023. С. 325–330. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743587/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20% D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%80%D1%96%D0%BE%D1%82.pdf

5. Скрипник М. І. Розвиток громадянської ідентичності молоді на засадах інтерактивного підходу: соціально-психологічний дискурс. *Габітус*. 2025. № 70. С. 252–257. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.70.46.

6. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.

7. Charise A., Pang C., Khalfan K. A. What is Intergenerational Storytelling? Defining the Critical Issues for Aging Research in the Humanities. *Journal of Medical Humanities.* 2022. Vol. 43, No. 4. P. 615–637. DOI: 10.1007/s10912-022-09735-4.

8. Gettings R. D., Kirtley J., Wilson-Menzfeld G., Oxburgh G. E., Farrell D., Kiernan M. D. Exploring the Role of Social Connection in Interventions With Military Veterans Diagnosed With Post-traumatic Stress

Disorder: Systematic Narrative Review. *Frontiers in Psychology.* 2022. Vol. 13. Article 873885. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.873885.

9. Mamon D., Scoglio A. A. J., Calixte R. M., Tuval-Mashiach R., Patton B., Drebing C. E. Connecting Veterans and Their Community Through Narrative: Pilot Data on a Community Strengthening Intervention. *Community Mental Health Journal.* 2020. Vol. 56, No. 5. P. 804–813. DOI: 10.1007/s10597-019-00540-3.

10. Mitchell L. L., Frazier P. A., Sayer N. A. Identity disruption and its association with mental health among veterans with reintegration difficulty. *Developmental Psychology.* 2020. Vol. 56, No. 11. P. 2152–2166. DOI: 10.1037/dev0001106.

11. Rattray N. A., Miech E. J., True G., Natividad D., Laws B., Frankel R. M., Kukla M. Modeling Contingency in Veteran Community Reintegration: A Mixed Methods Approach. *Journal of Mixed Methods Research.* 2023. Vol. 17, No. 1. P. 70–92. DOI: 10.1177/15586898211059616.

12. Sawyer S. M., Azzopardi P. S., Wickremarathne D., Patton G. C. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health.* 2018. Vol. 2, No. 3. P. 223–228. DOI: 10.1016/S2352-4642(18)30022-1.

13. Sayer N. A., Orazem R. J., Mitchell L. L., Carlson K. F., Schnurr P. P., Litz B. T. What the public should know about veterans returning from combat deployment to support reintegration: A qualitative analysis. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2021. Vol. 91, No. 3. P. 398–406. DOI: 10.1037/ort0000541.

14. Weststrate N. M., McLean K. C., Fivush R. Intergenerational Storytelling and Positive Psychosocial Development: Stories as Developmental Resources for Marginalized Groups. *Personality and Social Psychology Review.* 2024. Vol. 28, No. 4. P. 351–371. DOI: 10.1177/10888683241259902.

Дата першого надходження статті до видання: 29.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9.072.5
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-24

# ПСИХОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТА–15 (PHQ-15)

**Турецька Христина Іванівна,**
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології і психотерапії
Закладу вищої освіти «Український католицький університет»
ORCID ID: 0000-0001-9513-6338

**Кечур Роман Володимирович,**
кандидат медичних наук,
завідувач кафедри психології і психотерапії
Заклад вищої освіти «Український католицький університет»
ORCID ID: 0000-0002-9489-7351

**Яскевич Ольга Ігорівна,**
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології і психотерапії
Заклад вищої освіти «Український католицький університет»
ORCID ID: 0000-0002-4671-9120

**Костів Марта Артурівна,**
магістрантка кафедри психології і психотерапії
Заклад вищої освіти «Український католицький університет»
ORCID ID: 0009-0000-9347-830X

*У статті представлено результати психометричної апробації україномовної версії Опитувальника здоров'я пацієнта–15 (Patient Health Questionnaire-15, PHQ-15), призначеного для скринінгового оцінювання вираженості поширених соматичних симптомів. Метою дослідження було оцінити внутрішню узгодженість, конструктну валідність, факторну структуру та здатність україномовної версії PHQ-15 диференціювати клінічну й нормативну вибірки. У крос-секційному дослідженні взяли участь 206 респондентів віком від 18 до 71 року: 62 особи становили клінічну групу, 144 – нормативну. Для перевірки конструктної валідності додатково застосовано 4DSQ, GAD-7 і PHQ-9. Статистичний аналіз охоплював розрахунок коефіцієнтів α Кронбаха та ω Макдональда, кореляційний аналіз Спірмена, експлораторний і конфірматорний факторні аналізи, а також порівняння відомих груп. Показники внутрішньої узгодженості були прийнятними у клінічній (α = 0,726; ω = 0,732) і нормативній (α = 0,763; ω = 0,767) групах. Виявлено статистично значущі позитивні зв'язки PHQ-15 із показниками соматизації, дистресу, депресії та тривоги; найтіснішим був зв'язок із підшкалою соматизації 4DSQ. Конфірматорний факторний аналіз засвідчив найкращий баланс показників відповідності для повної однофакторної моделі з 15 пунктами (CFI = 0,900; TLI = 0,883; RMSEA = 0,061; SRMR = 0,095). Клінічна група мала статистично вищий рівень соматичних симптомів у порівнянні із нормативною; шкала також розрізняла респондентів за досвідом значного стресу, наявністю соматичних захворювань і погіршенням здоров'я. Отримані результати підтверджують прийнятні психометричні характеристики україномовної версії PHQ-15 та обґрунтовують її застосування як скринінгового інструмента у клінічних і наукових дослідженнях в Україні.*

***Ключові слова:*** *соматизація, соматичні симптоми, психометричні характеристики, PHQ-15, надійність, валідність, факторна структура.*

© Турецька Х. І., Кечур Р. В. та інші, 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

***Turetska Khrystyna, Kechur Roman, Yaskevych Olha, Kostiv Marta. Psychometric properties of the ukrainian version of the Patient Health questionnaire–15 (PHQ-15)***

*The article presents the psychometric evaluation of the Ukrainian version of the Patient Health Questionnaire–15 (PHQ-15), a brief self-report measure designed to assess the severity of common somatic symptoms. The study aimed to examine the internal consistency, construct validity, factor structure, and known-groups validity of the Ukrainian PHQ-15 in clinical and community samples. A cross-sectional sample included 206 Ukrainian-speaking adults aged 18 to 71 years: 62 participants formed the clinical group and 144 formed the community group. Construct validity was assessed using the Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ), the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7), and the Patient Health Questionnaire–9 (PHQ-9). Statistical procedures included Cronbach's alpha and McDonald's omega, Spearman correlations, exploratory and confirmatory factor analyses, and independent-group comparisons. Internal consistency was acceptable in both the clinical group (α = .726; ω = .732) and the community group (α = .763; ω = .767). PHQ-15 scores showed statistically significant positive associations with somatization, distress, depression, and anxiety, with the strongest association observed for the 4DSQ somatization subscale, supporting convergent validity. Confirmatory factor analysis indicated that the complete 15-item one-factor model provided the most appropriate balance between model fit and theoretical interpretability (CFI = .900; TLI = .883; RMSEA = .061; SRMR = .095). Participants in the clinical group reported significantly more severe somatic symptoms than those in the community group. The instrument also differentiated participants according to recent significant stress, the presence of physical illness, and deterioration in physical health. The findings support the reliability and validity of the Ukrainian PHQ-15 as a brief screening measure of somatic symptom burden. Its use may facilitate standardized assessment in psychological, psychiatric, psychotherapeutic, primary-care, and epidemiological research settings in Ukraine, including studies of mental health under prolonged war-related stress.*

***Key words:*** *somatization, somatic symptoms, psychometric properties, PHQ-15, reliability, validity, factor structure.*

## Вступ

Соматичні симптоми є одним із найпоширеніших проявів психологічного дистресу та часто супроводжують широкий спектр психічних розладів. У сучасній психології, психіатрії та психосоматичній медицині тілесні прояви розглядаються як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Симптоми втоми, порушення сну, різні види болю, шлунково-кишкові скарги, серцево-судинні симптоми чи запаморочення можуть бути безпосереднім проявом соматичного захворювання, входити до клінічної картини психічних розладів або виникати як наслідок тривалого психологічного дистресу. У клінічній практиці саме тілесні скарги нерідко стають основною причиною первинного звернення пацієнтів по медичну допомогу, тоді як їхній психологічний компонент залишається нерозпізнаним [8; 21; 29].

Поняття соматизації протягом останніх десятиліть істотно еволюціонувало. Класичне визначення З. Я. Ліповського розглядає соматизацію як тенденцію переживати та виражати психологічний дистрес у формі тілесних симптомів, інтерпретувати їх як прояв фізичного захворювання та звертатися по медичну допомогу з приводу цих симптомів [21]. Таким чином, соматизація охоплює не лише наявність фізичних симптомів, а й особливий спосіб їх когнітивної інтерпретації, емоційного переживання та поведінкового реагування [8; 27].

Сучасні класифікаційні системи DSM-5-TR та МКХ-11 відображають зміну поглядів на природу соматичних симптомів. Якщо попередні класифікації акцентували увагу насамперед на відсутності медичного пояснення тілесних проявів, то сучасний підхід змістив фокус на психологічний дистрес, надмірну стурбованість симптомами та їхній вплив на повсякденне функціонування. У DSM-5-TR категорію соматоформних розладів замінено на «розлади із соматичними симптомами та пов'язані з ними розлади», тоді як у МКХ-11 використовується поняття «розлад тілесного дистресу», яке підкреслює клінічне значення психологічної реакції людини на соматичні симптоми незалежно від того, чи мають вони встановлене медичне пояснення [4; 40]. Теоретичним підґрунтям цієї зміни стало, зокрема, поняття синдрому тілесного дистресу, що об'єднує в одну діагностичну категорію широкий спектр функціональних соматичних симптомів [9].

Попри існування різних теоретичних підходів, більшість сучасних моделей розглядають соматизацію як багатофакторний феномен. Біопсихосоціальний підхід пояснює виникнення та підтримання соматичних симптомів взаємодією фізіологічних процесів, особливостей емоційної регуляції, когнітивної обробки тілесних відчуттів, попереднього травматичного досвіду та соціального контексту [8; 32]. До психологічних чинників ризику належать підвищена увага до тілесних відчуттів, схильність до їх загрозливої інтерпретації, надмірне занепокоєння станом здоров'я та дезадаптивні форми поведінки, пов'язаної з хворобою [3; 27].

Психодинамічні концепції пов'язують соматизацію з труднощами символізації та психічного опрацювання афектів. Тілесний симптом у цьому контексті може розглядатися як один із способів вираження внутрішнього конфлікту, емоційного перевантаження або переживань, які не набули достатньої психічної репрезентації [24; 25; 30]. Представники психодинамічного підходу також наголошують на значенні алекситимії, дефіциту менталізації та особливостей ранніх стосунків прив'язаності. Труднощі з ідентифікацією, розрізненням і вербалізацією емоцій можуть сприяти тому, що внутрішнє напруження переживається переважно на рівні тілесних відчуттів [10; 14]. Емпіричні дослідження підтверджують зв'язок вираженості соматичних симптомів з алекситимічними рисами, ненадійними патернами прив'язаності та досвідом міжособистісної травматизації в дитинстві [6; 36; 38].

Соматичні симптоми є надзвичайно поширеними як у загальній популяції, так і серед пацієнтів первинної медичної допомоги. За результатами систематичних оглядів, функціональні або неспецифічні тілесні скарги виявляють у 4–10 % населення та приблизно у 20 % пацієнтів первинної ланки медичної допомоги [29]. Метааналітичні дані свідчать, що щонайменше один медично необґрунтований симптом спостерігається майже у половини пацієнтів первинної медичної допомоги [12]. Висока поширеність соматичних симптомів зумовлює значне навантаження на систему охорони здоров'я, оскільки вони можуть супроводжуватися повторними консультаціями, додатковими обстеженнями, тривалим пошуком медичного пояснення та істотним погіршенням якості життя.

Особливого клінічного значення соматизація набуває у зв'язку з її високою коморбідністю з депресивними та тривожними розладами. Пацієнти з депресією можуть передусім повідомляти про втому, порушення сну, головний біль, м'язовий біль, зниження енергії та шлунково-кишкові скарги, тоді як зміни настрою залишаються недостатньо розпізнаними [11; 15]. Тривожні розлади також супроводжуються численними тілесними проявами, зокрема серцебиттям, задишкою, запамороченням, пітливістю, відчуттям напруження та порушеннями травлення. Значущі зв'язки між показниками соматизації, депресії та тривоги виявлено також у дослідженнях загальної популяції та психіатричних вибірок [13; 16; 32].

Для України проблема оцінювання соматичних симптомів набуває особливої актуальності в умовах тривалого воєнного стресу. Українські дослідження, проведені після початку повномасштабного вторгнення, засвідчують високу поширеність стресу, тривожних, депресивних і посттравматичних симптомів серед населення [23; 37]. Серед осіб із травматичним досвідом часто спостерігаються головний біль, втома, млявість, м'язове напруження та інші тілесні прояви стресу [7]. Дані досліджень населення, яке переживало війну, також підтверджують взаємозв'язок посттравматичного стресу, депресії, тривоги та соматичних скарг як серед військових, так і серед цивільних осіб і вимушених переселенців [28; 31]. У зв'язку з цим виникає потреба у використанні коротких, надійних і валідних психодіагностичних інструментів для оцінювання вираженості соматичних симптомів у клінічних та дослідницьких умовах.

Одним із найпоширеніших інструментів оцінювання соматичних симптомів є Опитувальник здоров'я пацієнта–15 (Patient Health Questionnaire-15, PHQ-15), розроблений К. Кренке, Р. Л. Спітцером та Дж. Б. В. Вільямсом [19]. Він є соматичною підшкалою повної версії Patient Health Questionnaire та охоплює 15 поширених тілесних симптомів, які становлять значну частину фізичних скарг пацієнтів в амбулаторній практиці. PHQ-15 дає змогу

визначити загальний рівень вираженості соматичних симптомів, однак не призначений для встановлення їх медичної необґрунтованості або діагностування соматоформного розладу без додаткового клінічного обстеження [19; 35].

Оригінальне дослідження PHQ-15 засвідчило належну внутрішню узгодженість шкали та її зв'язок із функціональним статусом, кількістю днів непрацездатності, труднощами в повсякденному житті й використанням медичної допомоги [19]. Подальші дослідження підтвердили прийнятну внутрішню узгодженість, тест-ретестову надійність, конвергентну валідність і здатність шкали розрізняти клінічні та неклінічні групи [13; 16; 35]. Опитувальник є коротким, зручним для самозаповнення та широко застосовується в клінічних, епідеміологічних і кроскультурних дослідженнях.

Разом із PHQ-9 і GAD-7 опитувальник PHQ-15 утворює комплекс шкал для оцінювання соматизації, тривоги та депресії, які є взаємопов'язаними компонентами психологічного дистресу [18; 19; 33]. PHQ-15 також застосовується у міжнародних програмах моніторингу психічного здоров'я українського населення, зокрема в дослідницькій програмі Mental Health Assessment of the Population [41]. Це додатково актуалізує потребу в систематичній оцінці психометричних характеристик його україномовної версії.

Незважаючи на міжнародне поширення PHQ-15 та наявність численних психометричних досліджень у різних країнах, психометричні характеристики україномовної версії цього інструменту залишаються недостатньо дослідженими. Відсутність належним чином апробованої версії обмежує можливості стандартизованого оцінювання соматичних симптомів у клінічній практиці, проведення порівняльних досліджень і залучення українських вибірок до міжнародних наукових проєктів.

**Метою дослідження** було здійснити психометричну адаптацію україномовної версії Опитувальника здоров'я пацієнта–15 (PHQ-15) та оцінити його внутрішню узгодженість, факторну структуру, конструктну валідність і здатність диференціювати клінічну та нормативну вибірки.

## Матеріали та метод

Дослідження мало крос-секційний психометричний дизайн і було спрямоване на переклад, апробацію та оцінювання психометричних характеристик україномовної версії Опитувальника здоров'я пацієнта–15 (Patient Health Questionnaire-15, PHQ-15). Збирання даних тривало протягом січня–лютого 2026 року. Дослідження проводили у двох форматах: онлайн за допомогою платформи Google Forms та у паперовому форматі на базі Львівського обласного клінічного психоневрологічного диспансеру.

*Процедура перекладу та адаптації PHQ-15.* Оригінальну англомовну версію PHQ-15 було перекладено українською мовою психологом. Після цього формулювання пунктів перевіряли психологи-експерти щодо зрозумілості та відповідності змісту оригінальної версії. За результатами перевірки було сформовано україномовну версію опитувальника для подальшого психометричного дослідження. Процедура адаптації охоплювала теоретичний аналіз конструкту соматизації, переклад і перевірку зрозумілості пунктів, розроблення програми емпіричного дослідження, формування клінічної та нормативної груп, збирання даних і статистичну оцінку психометричних характеристик інструменту.

*Учасники дослідження.* Загальну вибірку становили 206 респондентів віком від 18 до 71 року, серед яких було 153 жінки та 53 чоловіки. Клінічна група складалася з 62 осіб віком від 22 до 71 року, зокрема 45 жінок і 17 чоловіків. До неї увійшли 16 пацієнтів Львівського обласного клінічного психоневрологічного диспансеру, які на момент дослідження проходили лікування, а також респонденти онлайн-опитування, які ствердно відповіли на запитання: «Чи був Вам коли-небудь встановлений психіатричний діагноз лікарем-психіатром?». Нормативну групу становили 144 респонденти віком від 18 до 54 років, серед яких було 108 жінок

і 36 чоловіків; до цієї групи зараховували учасників, які повідомили про відсутність встановленого лікарем-психіатром психіатричного діагнозу.

Клінічна група становила 30 % загальної вибірки, нормативна – 70 %. В обох групах переважали жінки, особи з вищою освітою та мешканці міст. Середній вік учасників клінічної групи становив 33,7 року, нормативної – 27,7 року. Групи статистично не відрізнялися за статтю, сімейним статусом, рівнем освіти та самооціненою наявністю значного стресу протягом останніх шести місяців. Водночас було виявлено відмінності за місцем проживання, наявністю статусу внутрішньо переміщеної особи, наявністю соматичних захворювань і погіршенням фізичного здоров'я протягом останніх шести місяців. Для всіх виявлених відмінностей значення V Крамера не перевищувало 0,30, що вказувало на невелику величину ефекту.

*Психодіагностичні методики. Опитувальник здоров'я пацієнта–15 (Patient Health Questionnaire-15, PHQ-15).* PHQ-15 є короткою шкалою для оцінювання вираженості поширених соматичних симптомів [19]. Опитувальник містить 15 пунктів, що охоплюють біль у животі, спині, суглобах, голові та грудях, запаморочення, серцебиття, задишку, нудоту або порушення травлення, закреп або діарею, втому чи зниження енергії, порушення сну, а також менструальні симптоми. Вираженість кожного симптому оцінюється за трибальною шкалою: 0 – «зовсім не турбувало», 1 – «турбувало трохи», 2 – «турбувало дуже». Сумарний показник може становити від 0 до 30 балів; вищий результат відповідає більшій вираженості соматичних симптомів. *Чотиривимірний опитувальник симптомів (Four-Dimensional Symptom Questionnaire, 4DSQ).* Методика призначена для оцінювання чотирьох взаємопов'язаних груп симптомів: дистресу, депресії, тривоги та соматизації [34]. У дослідженні використано україномовний переклад, представлений у виданні «Практична психосоматика: діагностичні шкали» [2]. Опитувальник містить 50 пунктів, об'єднаних у чотири шкали: дистрес – 16 пунктів, депресія – 6, тривога – 12, соматизація – 16. Учасники оцінюють частоту симптомів протягом останніх семи днів. Вищі сумарні показники відображають більшу вираженість відповідних симптомів. У цьому дослідженні загальний показник внутрішньої узгодженості 4DSQ становив $\alpha = 0{,}962$ та $\omega = 0{,}962$. *Шкала генералізованої тривоги (Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7).* GAD-7 застосовували для оцінювання вираженості тривожних симптомів протягом останніх двох тижнів [33]. Шкала містить сім пунктів, які оцінюються від 0 – «зовсім ні» до 3 – «майже щодня». Вищий сумарний бал відповідає більшій вираженості тривоги. У дослідженні використано україномовну адаптацію GAD-7 [1]. Внутрішня узгодженість шкали у досліджуваній вибірці була високою: $\alpha = 0{,}897$, $\omega = 0{,}898$. *Опитувальник здоров'я пацієнта–9 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9).* PHQ-9 використовували для оцінювання симптомів депресії протягом останніх двох тижнів [18]. Дев'ять пунктів шкали відповідають основним симптомам депресивного розладу та оцінюються від 0 – «зовсім ні» до 3 – «майже щодня». Вищий сумарний показник свідчить про більшу вираженість депресивних симптомів. У дослідженні застосовано україномовну версію шкали [17]. Показники її внутрішньої узгодженості становили $\alpha = 0{,}862$ та $\omega = 0{,}865$.

*Процедура дослідження.* Учасники онлайн-дослідження отримували доступ до анкети лише після ознайомлення з інформацією про дослідження та надання добровільної інформованої згоди. Пацієнти психоневрологічного диспансеру заповнювали паперовий комплект методик у закладі та перед початком участі підписували паперову форму інформованої згоди. Усі учасники заповнювали соціально-демографічну анкету, контрольні запитання, PHQ-15, 4DSQ, GAD-7 і PHQ-9.

*Етичні засади.* Протокол дослідження було розглянуто та схвалено Інституційною етичною радою Українського католицького університету, протокол № 11/25-п. Учасникам повідомляли мету, процедуру, орієнтовну тривалість, можливі переваги та ризики дослідження, а також їхнє право відмовитися від участі або припинити її на будь-якому етапі без пояснення причин. Дані збирали та опрацьовували у знеособленому вигляді. Участь була можливою лише після надання добровільної інформованої згоди.

## Результати

*Внутрішню узгодженість україномовної версії PHQ-15* оцінювали окремо для клінічної та нормативної вибірок за допомогою коефіцієнтів α Кронбаха та ω Макдональда. Отримані результати засвідчили прийнятний рівень внутрішньої узгодженості шкали в обох вибірках (табл. 1). Виключення будь-якого пункту не призводило до підвищення коефіцієнтів надійності, що свідчить про внесок усіх тверджень у вимірювання єдиного конструкта соматизації та підтверджує доцільність використання повної 15-пунктової версії опитувальника.

Таблиця 1

**Показники внутрішньої узгодженості україномовної версії PHQ-15**

| Вибірка | n | Cronbach's α | McDonald's ω |
|---|---|---|---|
| Клінічна | 62 | 0,726 | 0,732 |
| Нормативна | 144 | 0,763 | 0,767 |

Примітка: α – коефіцієнт Кронбаха; ω – коефіцієнт Макдональда.

*Конструктну валідність україномовної версії PHQ-15* перевіряли шляхом аналізу взаємозв'язків із показниками депресії (PHQ-9), тривоги (GAD-7), дистресу та соматизації (4DSQ). Оскільки окремі змінні не відповідали нормальному розподілу, для аналізу було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Усі отримані кореляції були статистично значущими та мали позитивний напрямок як у клінічній, так і в нормативній вибірках. Найтісніший зв'язок спостерігався між PHQ-15 та субшкалою соматизації 4DSQ, що підтверджує високу конвергентну валідність україномовної версії опитувальника. Також виявлено сильні позитивні взаємозв'язки із симптомами депресії, генералізованої тривоги та психологічного дистресу, що відповідає сучасним теоретичним уявленням про соматизацію як компонент загального психологічного дистресу.

*Факторна структура україномовної версії PHQ-15.* Для перевірки структурної валідності опитувальника було проведено експлораторний та конфірматорний факторний аналізи на об'єднаній вибірці. Такий підхід відповідає міжнародній практиці психометричної адаптації PHQ-15 і забезпечує достатню статистичну потужність аналізу.

Попередній аналіз підтвердив придатність даних до факторизації. Тест сферичності Бартлетта був статистично значущим, а значення критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна свідчили про достатню адекватність вибірки.

Експлораторний факторний аналіз показав, що один латентний фактор пояснював 19% загальної дисперсії. Найменші факторні навантаження отримали пункти, що стосувалися болю у спині, непритомності та болю під час статевого акту, однак критерій власних значень підтримував однофакторне рішення.

Для подальшої перевірки було проведено конфірматорний факторний аналіз із використанням WLSMV-естиматора. Порівнювали три моделі: повну однофакторну модель (M1), однофакторну модель без двох проблемних пунктів (M2) та чотирифакторну модель (M3). Показники відповідності моделей наведено в табл. 2.

Таблиця 2

**Показники відповідності моделей конфірматорного факторного аналізу**

| Модель | Кількість пунктів | $\chi^2$ | df | CFI | TLI | RMSEA | SRMR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M1 | 15 | 144,0 | 90 | 0,900 | 0,883 | 0,061 | 0,095 |
| M2 | 13 | 116,3 | 65 | 0,902 | 0,882 | 0,069 | 0,084 |
| M3 | 12 | 114,5 | 51 | 0,902 | 0,873 | 0,078 | 0,078 |

Примітка: M1 – повна однофакторна модель; M2 – модель без пунктів PHQ8 та PHQ11; M3 – чотирифакторна модель за Віттгьофтом та співавт.

Усі три моделі продемонстрували близькі, хоча не однаково переконливі показники відповідності емпіричним даним. Водночас повна однофакторна модель забезпечила найкращий баланс між статистичними показниками та теоретичною інтерпретованістю. Виключення окремих пунктів не призвело до суттєвого покращення відповідності моделі, а всі факторні навантаження залишалися статистично значущими. Це підтверджує доцільність використання повної 15-пунктової версії PHQ-15 в українській вибірці.

*Валідність за критерієм відомих груп***.** Дискримінантну валідність україномовної версії PHQ-15 оцінювали шляхом порівняння груп, які апріорі мали відрізнятися за рівнем соматичних симптомів. Респонденти клінічної вибірки продемонстрували статистично значуще вищі показники соматизації порівняно з нормативною вибіркою. Величина ефекту відповідала середньому рівню (табл. 3).

Крім того, було проведено додаткові порівняння між групами респондентів залежно від переживання значного стресу, наявності соматичних захворювань та погіршення стану здоров'я протягом останніх шести місяців. У всіх випадках особи, які мали відповідний фактор ризику, демонстрували статистично значуще вищі показники PHQ-15, а величини ефекту були середніми або високими.

Таблиця 3

**Валідність україномовної версії PHQ-15 за критерієм відомих груп**

| Порівняння | p | Cohen's d |
|---|---|---|
| Клінічна – нормативна вибірка | ,016 | 0,369 |
| Переживали значний стрес – не переживали | < 0,001 | 0,784 |
| Наявність соматичного захворювання – відсутність | < 0,001 | 0,803 |
| Погіршення здоров'я за останні 6 місяців – відсутність | < 0,001 | 0,814 |

Примітка: вищі значення PHQ-15 відповідають більшій вираженості соматичних симптомів.

*Обмеження дослідження.* Під час інтерпретації отриманих результатів необхідно враховувати низку обмежень цього дослідження. По-перше, чисельність клінічної вибірки була меншою, ніж нормативної, а до її складу увійшли пацієнти з різними психіатричними діагнозами. Така неоднорідність могла вплинути на окремі психометричні показники, зокрема внутрішню узгодженість та факторну структуру опитувальника. Подальші дослідження доцільно проводити на більших клінічних вибірках із окремим аналізом психометричних характеристик PHQ-15 у пацієнтів із різними нозологічними групами. По-друге, дослідження мало кроссекційний дизайн, що не дозволило оцінити часову стабільність україномовної версії PHQ-15. У майбутніх дослідженнях доцільно перевірити тест-ретестову надійність інструмента, а також його чутливість до змін психічного стану в процесі лікування або психотерапевтичних втручань. По-третє, валідність PHQ-15 оцінювали переважно за допомогою методів самооцінювання. Незважаючи на використання кількох валідизованих психодіагностичних інструментів, подальші дослідження можуть доповнити психометричну оцінку клінічними інтерв'ю та лікарськими висновками, що дозволить більш повно дослідити критеріальну валідність україномовної версії опитувальника. Окремим обмеженням є те, що дослідження проводилося в умовах тривалого воєнного стану в Україні. Хронічний стрес, травматичний досвід та високий рівень психологічного навантаження могли впливати на вираженість соматичних симптомів як у клінічній, так і в нормативній вибірках. Водночас саме ця особливість дослідження підвищує його практичну цінність, оскільки отримані психометричні характеристики відображають функціонування інструмента в умовах, що є актуальними для сучасної української популяції.

Незважаючи на зазначені обмеження, отримані результати свідчать про прийнятні психометричні характеристики україномовної версії PHQ-15 та підтверджують доцільність її вико-

ристання як інструмента скринінгового оцінювання соматичних симптомів у клінічних, наукових і епідеміологічних дослідженнях.

## Висновки

У дослідженні здійснено психометричну адаптацію україномовної версії Опитувальника здоров'я пацієнта–15 (Patient Health Questionnaire-15, PHQ-15) та проведено комплексну оцінку його психометричних характеристик на клінічній і нормативній вибірках. Отримані результати свідчать, що україномовна версія PHQ-15 демонструє прийнятний рівень внутрішньої узгодженості як у клінічній, так і в нормативній вибірках, що підтверджує її надійність як інструмента скринінгового оцінювання соматичних симптомів.

Конструктна валідність опитувальника підтверджується статистично значущими позитивними зв'язками із показниками соматизації, дистресу, депресії та тривоги. Отримані взаємозв'язки відповідають сучасним теоретичним уявленням про соматизацію як складову психологічного дистресу та узгоджуються з результатами міжнародних психометричних досліджень PHQ-15.

Експлораторний та конфірматорний факторний аналізи підтвердили прийнятність однофакторної структури україномовної версії PHQ-15. Незважаючи на дещо нижчі факторні навантаження окремих пунктів, використання повної 15-пунктової версії опитувальника є психометрично обґрунтованим і забезпечує збереження його концептуальної відповідності оригінальному інструменту.

Україномовна версія PHQ-15 успішно диференціює клінічну та нормативну вибірки, а також групи респондентів, які відрізняються за рівнем стресового навантаження, наявністю соматичних захворювань і погіршенням стану здоров'я. Це підтверджує її критеріальну валідність та можливість використання для оцінювання вираженості соматичних симптомів у різних категоріях населення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що україномовна версія PHQ-15 є надійним і валідним інструментом оцінювання соматичних симптомів та може бути рекомендована для використання в клінічній практиці й наукових дослідженнях в Україні.

**Література:**

1. Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7: досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. № 11. С. 77–103. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-11-5.

2. Чабан О. С., Хаустова О. О., Асанова А. Е., Трачук Л. Є., Ассонов Д. О. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / за заг. ред. О. С. Чабана, О. О. Хаустової. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2019.

3. Allen L. A., Woolfolk R. L., Escobar J. I., Gara M. A., Hamer R. M. Cognitive-behavioral therapy for somatization disorder: a randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, No. 14. P. 1512–1518. DOI: 10.1001/archinte.166.14.1512.

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR. 5th ed., text rev. Washington, DC : American Psychiatric Association Publishing, 2022.

5. Barbati A., Geraci A., Niro F., Pezzi L., Sarchiapone M. Do migration and acculturation impact somatization? A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 23. Art. 16011. DOI: 10.3390/ijerph192316011.

6. Brown R. J., Schrag A., Trimble M. R. Dissociation, childhood interpersonal trauma, and family functioning in patients with somatization disorder. *American Journal of Psychiatry*. 2005. Vol. 162, No. 5. P. 899–905. DOI: 10.1176/appi.ajp.162.5.899.

7. Chaban O., Oleksiienko A. Psychosomatic consequences of violence in war conditions: analysis of the relationship with the type of trauma and the level of stress. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Vol. 10, No. 2. DOI: 10.26766/pmgp.v10i2.620.

8. De Gucht V., Fischler B. Somatization: a critical review of conceptual and methodological issues. *Psychosomatics*. 2002. Vol. 43, No. 1. P. 1–9. DOI: 10.1176/appi.psy.43.1.1.

9. Fink P., Toft T., Hansen M. S., Ørnbøl E., Olesen F. Symptoms and syndromes of bodily distress: an exploratory study of 978 internal medical, neurological, and primary care patients. *Psychosomatic Medicine*. 2007. Vol. 69, No. 1. P. 30–39. DOI: 10.1097/PSY.0b013e31802e46eb.

10. Fonagy P., Gergely G., Jurist E. L., Target M. Affect regulation, mentalization, and the development of the self. London : Routledge, 2018. DOI: 10.4324/9780429471643.

11. Hagnell O., Rorsman B. Suicide and endogenous depression with somatic symptoms in the Lundby Study. *Neuropsychobiology*. 1978. Vol. 4. P. 180–187. DOI: 10.1159/000117631.

12. Haller H., Cramer H., Lauche R., Dobos G. Somatoform disorders and medically unexplained symptoms in primary care. *Deutsches Ärzteblatt International*. 2015. Vol. 112. P. 279–287. DOI: 10.3238/arztebl.2015.0279.

13. Han C., Pae C.-U., Patkar A. A., Masand P. S., Kim K. W., Joe S.-H., Jung I.-K. Psychometric properties of the Patient Health Questionnaire-15 for measuring the somatic symptoms of psychiatric outpatients. *Psychosomatics*. 2009. Vol. 50, No. 6. P. 580–585. DOI: 10.1016/S0033-3182(09)70859-X.

14. Hogeveen J., Grafman J. Alexithymia. *Handbook of Clinical Neurology*. 2021. Vol. 183. P. 47–62.

15. Katon W., Kleinman A., Rosen G. Depression and somatization: a review. *American Journal of Medicine*. 1982. Vol. 72, No. 1. P. 127–135. DOI: 10.1016/0002-9343(82)90599-X.

16. Kocalevent R.-D., Hinz A., Brähler E. Standardization of a screening instrument (PHQ-15) for somatization syndromes in the general population. *BMC Psychiatry*. 2013. Vol. 13. Art. 91. DOI: 10.1186/1471-244X-13-91.

17. Kohut A., Chaban O. The evaluation of psychometric properties of the Ukrainian versions of PCL-5, PHQ-9 and GAD-7 scales. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2025. Vol. 10, No. 1. DOI: 10.26766/pmgp.v10i1.597.

18. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 2001. Vol. 16, No. 9. P. 606–613. DOI: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x.

19. Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. W. The PHQ-15: validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosomatic Medicine*. 2002. Vol. 64, No. 2. P. 258–266. DOI: 10.1097/00006842-200203000-00008.

20. Leonhart R., De Vroege L., Zhang L. et al. Comparison of the factor structure of the Patient Health Questionnaire for Somatic Symptoms (PHQ-15) in Germany, the Netherlands, and China: a transcultural structural equation modeling study. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Art. 240. DOI: 10.3389/fpsyt.2018.00240.

21. Lipowski Z. J. Somatization: a borderland between medicine and psychiatry. *CMAJ*. 1986. Vol. 135, No. 6. P. 609–614.

22. Löwe B., Spitzer R. L., Williams J. B. W., Mussell M., Schellberg D., Kroenke K. Depression, anxiety and somatization in primary care: syndrome overlap and functional impairment. *General Hospital Psychiatry*. 2008. Vol. 30, No. 3. P. 191–199. DOI: 10.1016/j.genhosppsych.2008.01.001.

23. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K. B. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2024. Vol. 36. Art. 100773. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100773.

24. Marty P. A major process of somatization: the progressive disorganization. *International Journal of Psycho-Analysis*. 1968. Vol. 49, No. 2. P. 246–249.

25. McDougall J. Theaters of the body: a psychoanalytic approach to psychosomatic illness. New York : Norton, 1989.

26. Morina N., Akhtar A., Barth J., Schnyder U. Psychiatric disorders in refugees and internally displaced persons after forced displacement: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2018. Vol. 9. Art. 433. DOI: 10.3389/fpsyt.2018.00433.

27. Pilowsky I. Aspects of abnormal illness behavior. *Indian Journal of Psychiatry*. 1993. Vol. 35, No. 3. P. 145–150.

28. Proroković A., Čavka M., Ćubela Adorić V. Psychosomatic and depressive symptoms in civilians, refugees, and soldiers: 1993–2004 longitudinal study in Croatia. *Croatian Medical Journal*. 2005. Vol. 46, No. 2. P. 275–281.

29. Schaefert R., Hausteiner-Wiehle C., Häuser W., Ronel J., Herrmann M., Henningsen P. Non-specific, functional, and somatoform bodily complaints. *Deutsches Ärzteblatt International*. 2012. Vol. 109. P. 803–813. DOI: 10.3238/arztebl.2012.0803.

30. Schur M. Comments on the metapsychology of somatization. *Psychoanalytic Study of the Child*. 1955. Vol. 10, No. 1. P. 119–164. DOI: 10.1080/00797308.1955.11822553.

31. Sikharulidze G., Van Geloven N., Lelashvili E. et al. Posttraumatic stress disorder and somatic complaints in a deployed cohort of Georgian military personnel: mediating effect of depression and anxiety. *Journal of Traumatic Stress*. 2017. Vol. 30, No. 6. P. 626–634. DOI: 10.1002/jts.22235.

32. Smakowski A., Hüsing P., Völcker S. et al. Psychological risk factors of somatic symptom disorder: a systematic review and meta-analysis of cross-sectional and longitudinal studies. *Journal of Psychosomatic Research*. 2024. Vol. 181. Art. 111608. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2024.111608.

33. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*. 2006. Vol. 166, No. 10. P. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092.

34. Terluin B., Van Rhenen W., Schaufeli W. B., De Haan M. The Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ): measuring distress and other mental health problems in a working population. *Work & Stress*. 2004. Vol. 18, No. 3. P. 187–207. DOI: 10.1080/0267837042000297535.

35. Van Ravesteijn H., Wittkampf K., Lucassen P. et al. Detecting somatoform disorders in primary care with the PHQ-15. *Annals of Family Medicine*. 2009. Vol. 7, No. 3. P. 232–238. DOI: 10.1370/afm.985.

36. Waller E., Scheidt C. E., Hartmann A. Attachment representation and illness behavior in somatoform disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2004. Vol. 192, No. 3. P. 200–209. DOI: 10.1097/01.nmd.0000116463.17588.07.

37. Wang S., Barrett E., Hicks M. H.-R. et al. 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*. 2024. Vol. 339. Art. 116056. DOI: 10.1016/j.psychres.2024.116056.

38. Wise T. N., Mann L. S. The attribution of somatic symptoms in psychiatric outpatients. *Comprehensive Psychiatry*. 1995. Vol. 36, No. 6. P. 407–410. DOI: 10.1016/S0010-440X(95)90247-3.

39. Witthöft M., Hiller W., Loch N., Jasper F. The latent structure of medically unexplained symptoms and its relation to functional somatic syndromes. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2013. Vol. 20, No. 2. P. 172–183. DOI: 10.1007/s12529-012-9237-2.

40. World Health Organization. International classification of diseases for mortality and morbidity statistics. 11th rev. Geneva : WHO, 2019.

41. Yasenok V., Neumann E., Raineri A. et al. Mental Health Assessment of the Population: study protocol of the MAP research program in Ukraine (MAP-U) and in Zurich (MAP-Z). *International Journal of Public Health*. 2025. Vol. 69. Art. 1607271. DOI: 10.3389/ijph.2024.1607271.

42. Zhang L., Fritzsche K., Liu Y. et al. Validation of the Chinese version of the PHQ-15 in a tertiary hospital. *BMC Psychiatry*. 2016. Vol. 16. Art. 89. DOI: 10.1186/s12888-016-0798-5.

Дата першого надходження статті до видання: 04.08.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

УДК 159.9.072:159.98(477)
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-25

# УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА САМОСПРИЙНЯТТЯ УСНОЇ НАРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ (SELF-PERCEPTIONS OF ORAL NARRATIVE COMPETENCIES AND ANXIETY)

**Чорній Олександр Володимирович,**
аспірант кафедри теоретичної та прикладної психології,
асистент кафедри теоретичної та прикладної психології
Національного університету «Львівська політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-4936-8397

*Сучасне соціально-політичне становище та пов'язані із ним виклики актуалізують потребу дослідження наративної компетентності, зокрема усної наративної компетентності як здатності людини будувати, організовувати, відтворювати та висловлювати повідомлення у логічній та послідовній формі, а також рівень тривожності під час цього процесу. Метою дослідження стала адаптація, а також психометрична перевірка української версії опитувальника самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності (self-perceptions of oral narrative competencies and anxiety), а також його модифікація для використання серед дорослого населення незалежно від контексту, в якому відбувається усне мовлення. Процедура адаптації включала в себе прямий та зворотний переклади, узгодження всіх формулювань, пілотне тестування та подальшу психометричну перевірку. Основне дослідження було проведене на вибірці із 400 респондентів віком від 18 до 75 років, з яких 323 особи були жінками та 77 чоловіками. В ході аналізу було підтверджено дискримінативність усіх тверджень (r = 0,32–0,72), проведено експлораторний та конфірматорний факторний аналізи, за результатами яких підтверджено двофакторну структуру. Українська версія продемонструвала дещо іншу конфігурацію порівняно з оригіналом (зокрема твердження № 1, № 4, № 7 та № 9, які в оригіналі належали до фактору під назвою «сприйнята усна наративна компетентність», перейшли до фактору «тривожність у ситуаціях усної розповіді»). Внутрішня узгодженість шкал є високою (α = 0,803–0,878; ω = 0,808–0,880). Конвергентна валідність підтверджена статистично значущими зв'язками зі шкалами саморефлексії, інсайту, ситуативної та особистісної тривожності. Результати ретесту показали високу часову стабільність показників (r = 0,728–0,754). Було розроблено тестові норми опитувальника на основі процентильного підходу. Психометрична перевірка опитувальника засвідчила, що українська версія опитувальника є надійним і валідним інструментом для оцінювання рівня самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності.*

***Ключові слова:*** *усна наративна компетентність, наративна психологія, наративна компетентність, політична психологія, інформаційно-смислова війна, психометричні властивості, адаптація опитувальника.*

***Chornii Oleksandr. Ukrainian-language adaptation of the questionnaire on self-perceptions of oral narrative competencies and anxiety***

*The current socio-political situation and the challenges associated with it highlight the need to study narrative competence, in particular oral narrative competence – defined as an individual's ability to construct, organise, reproduce and express messages in a logical and coherent manner – as well as the level of anxiety experienced during this process. The aim of the study was to adapt and conduct psychometric validation of the Ukrainian version of the questionnaire on self-perceptions of oral narrative competence and anxiety, as well as to modify it for use amongst the adult population, regardless of the context in which oral speech takes place. Adaptation procedure involved direct and reverse translations, harmonisation of all wording, pilot testing and subsequent psychometric validation. The main study was conducted on a sample of 400 respondents aged between 18 and 75, of whom 323 were women and 77 were men. The analysis confirmed the discriminant validity of all items (r = 0.32–0.72); exploratory and confirmatory factor analyses were carried out, the results of which confirmed a two-factor structure. The Ukrainian version demonstrated a slightly different configuration compared with the original (in particular, items 1, 4, 7 and 9, which in the original belonged to a factor labelled «perceived oral narrative competence», were reclassified under the factor «anxiety in oral storytelling situations»). The internal consistency of the scales is high (α = 0.803–0.878; ω = 0.808–0.880). Convergent validity is confirmed by statistically significant correlations with*

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

*scales of self-reflection, insight, situational and state anxiety. Retest results demonstrated high test-retest reliability (r = 0.728–0.754). Test norms for the questionnaire were developed using a percentile approach. Psychometric validation of the questionnaire confirmed that the Ukrainian version is a reliable and valid instrument for assessing the level of self-perception of oral narrative competence and anxiety.*

***Key words:*** *oral narrative competence, narrative psychology, narrative competence, political psychology, information and semantic warfare, psychometric properties, questionnaire adaptation.*

## Вступ

В умовах стрімких трансформацій, триваючої інформаційно-смислової війни та напруженої суспільно-політичної ситуації, де спостерігається засилля ворожих наративів, множинність інтерпретацій, поширення пропаганди, фейків, дезінформації особливого значення набуває проблематика визначення і оцінки компетентностей, які безпосередньо пов'язані зі створенням та передаванням смислів у процесі міжособистісної та суспільної комунікацій [11]. Зокрема, зростання обсягів інформації, поширення цифрових засобів комунікації, а також систематичне використання інформаційно-психологічного впливу висувають нові вимоги до здатності окремого індивіда взаємодіяти з наративами різного рівня складності. За таких умов важливим стає не лише уміння критичного аналізу, узагальнення та інтерпретації інформації, але й уміння конструювати та передавати її основний зміст та сенс у формі логічних та послідовних повідомлень. Самі ці вміння та здатності вміщує в собі наративна компетентність [2; 5].

Через наративну організацію мовлення людина осмислює й передає ставлення і знання про себе та навколишній світ. Рівень розвитку навичок усної наративної компетентності визначає ефективність комунікації, здатність продукувати свої власні наративи, які ґрунтуються на критичному осмисленні подій та чіткій аргументації власної позиції. Це відповідно формує стійкість до маніпулятивних інформаційних впливів та здатність вести конструктивний діалог, при цьому відстоюючи власні ціннісно-смислові орієнтації [4]. Отже, дослідження наративної компетентності та її окремих складових набуває не лише теоретичного, а й практичного значення.

Попри це, в українському науковому дискурсі спостерігається дефіцит адаптованих, стандартизованих психодіагностичних інструментів її оцінювання. У зв'язку із цим україномовна адаптація опитувальника самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності (Self-Perceptions of Oral Narrative Competencies and Anxiety, G. Faber) [8] сприяє розширенню можливостей емпіричних досліджень даного конструкту, поглибленню розуміння складових наративної компетентності.

**Метою** цього **дослідження** є адаптація та модифікація опитувальника самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності (СУНКТ) до особливостей україномовної вибірки. Основним завданням є розширення сфери застосування інструменту для вимірювання самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності дорослих осіб у різноманітних життєвих та комунікативних ситуаціях, які не обмежуються лише освітнім середовищем. Частковими завданнями є переклад, змістова адаптація тексту опитувальника, а також перевірка його психометричних характеристик на україномовній вибірці.

## Матеріали та метод

У дослідженні взяли участь 400 респондентів віком від 18 до 75 років. Найбільшу групу становили учасники віком 18–25 років (N=278). До вікової категорії 26–35 років увійшли 50 осіб, 36–44 років – 45 осіб, 45–60 років – 23 особи, 61–75 років – 4 особи. За статевою належністю вибірка складалася із 323 жінок (80,8%) та 77 чоловіків (19,2%). Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою сервісу Google Forms. Посилання на опитувальник поширювалися через соціальні мережі, месенджери Telegram, Instagram, Viber, WhatsApp,

Facebook та за допомогою електронної пошти. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Статистичний аналіз даних здійснювався із використанням програмного забезпечення Jamovi (v.2.6.26) та IBM SPSS Statistics 23.

Дослідження проводилося протягом жовтня 2025 року по січень 2026 року та включало три етапи. На першому етапі здійснювалася лінгвістична адаптація опитувальника. Було виконано прямий переклад тексту двома незалежними перекладачами, які мали психологічну освіту (диплом магістра) та рівень англійської C1, після чого проведено зворотний переклад з української мови на англійську також двома незалежними перекладачами. Завершальним кроком було порівняння версій перекладу, обговорення розбіжностей та формування остаточної україномовної версії опитувальника.

Другий етап передбачав пілотне тестування рекомендованого до адаптації опитувальника серед невеликої групи респондентів з метою перевірки зрозумілості тверджень та формулювань, виявлення можливих труднощів інтерпретації та оцінювання їх змістової відповідності.

На третьому етапі здійснювалося статистичне опрацювання отриманих даних. Зокрема, було проведено аналіз описових статистик та скоригованої кореляції «пункт – загальний результат» для перевірки дискримінативності. Для дослідження внутрішньої структури запропонованої для адаптації версії було застосовано експлораторний факторний аналіз. Після формування остаточних шкал їхню внутрішню узгодженість оцінено за допомогою коефіцієнтів α Кронбаха та ω Макдональда.

Для підтвердження факторної структури було проведено конфірматорний факторний аналіз із перевіркою кількох альтернативних моделей. Відповідність моделей оцінювалася за основними індексами, зокрема такими: $\chi^2$, $\chi^2/df$, RMSEA, CFI, а також TLI [7; 10; 13]. Конвергентна валідність адаптованого опитувальника перевірялася шляхом аналізу кореляцій між її шкалами та показниками Короткої шкали саморефлексії та інсайту (Short Self-reflection and Insight Scale, P. J. Silvia, адаптація М. Є. Тиченко) [3], і шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера [1].

З метою стандартизації опитувальника перевірено нормальність розподілу показників, розраховано описові статистики для шкал, також проаналізовано їх відмінності за статтю, сформовано нормативні межі за процентильним підходом. Визначено ретестову надійність шкал шляхом повторного обстеження частини учасників через один місяць після первинного тестування.

## Результати

На першому етапі психометричного аналізу була здійснена оцінка дискримінативності окремих тверджень адаптованої версії опитувальника. Для кожного із 18 пунктів розраховано середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), мінімальне (Min) та максимальне (Max) значення, а також скориговану кореляцію «пункт – загальний результат» (r). Отримані показники наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники дискримінативності тверджень опитувальника СУНКТ (N=400)**

| № | Твердження | M | SD | Min | Max | r-заг. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Мені важко знайти те, з чого почати розповідь. | 2,89 | 1,58 | 1,00 | 6,00 | 0,47 |
| 2 | Я одразу розумію, про що хочу розповісти. | 4,54 | 1,36 | 1,00 | 6,00 | 0,52 |
| 3 | Я ніяковію, коли інші мене слухають. | 2,81 | 1,66 | 1,00 | 6,00 | 0,57 |
| 4 | Важливі деталі не спадають мені на думку в потрібний момент. | 3,32 | 1,46 | 1,00 | 6,00 | 0,50 |
| 5 | Мені вдається розповідати так, щоб слухачам було цікаво. | 4,45 | 1,26 | 1,00 | 6,00 | 0,55 |
| 6 | Я рідко втрачаю «нитку» розповіді. | 3,97 | 1,38 | 1,00 | 6,00 | 0,43 |
| 7 | Мені часто доводиться виправляти себе під час розповіді. | 3,19 | 1,33 | 1,00 | 6,00 | 0,43 |

Продовження таблиці 1

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Мені легко одразу підібрати потрібні слова. | 4,15 | 1,26 | 1,00 | 6,00 | 0,51 |
| 9 | Я відчуваю труднощі з правильною побудовою речень. | 3,25 | 1,52 | 1,00 | 6,00 | 0,32 |
| 10 | Я можу правильно відтворювати події у хронологічній послідовності. | 4,53 | 1,21 | 1,00 | 6,00 | 0,47 |
| 11 | Я відчуваю сильне хвилювання, коли маю щось розповідати. | 3,69 | 1,52 | 1,00 | 6,00 | 0,63 |
| 12 | Я боюся, що інші сміятимуться з моєї вимови чи манери говорити. | 2,92 | 1,65 | 1,00 | 6,00 | 0,68 |
| 13 | Я можу говорити натхненно і захопливо. | 4,72 | 1,24 | 1,00 | 6,00 | 0,50 |
| 14 | Мені здається, що всі лише чекають, коли я зроблю помилку. | 2,62 | 1,61 | 1,00 | 6,00 | 0,59 |
| 15 | Я почуваюся невпевнено, коли розповідаю щось уголос. | 3,12 | 1,61 | 1,00 | 6,00 | 0,72 |
| 16 | Слухачам зазвичай легко мене розуміти. | 4,49 | 1,20 | 1,00 | 6,00 | 0,54 |
| 17 | Я не дуже люблю розповідати, а волію слухати інших. | 3,68 | 1,53 | 1,00 | 6,00 | 0,44 |
| 18 | Я віддаю перевагу письмовому викладу своїх думок, а не усній розповіді. | 3,53 | 1,68 | 1,00 | 6,00 | 0,53 |

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; r – скоригована кореляція «пункт – загальний результат». Усі наведені кореляції пунктів із сумарним балом є статистично значущими ($p < 0,001$)

Як видно з таблиці 1, всі твердження охоплюють повний діапазон відповідей опитувальника від 1 до 6 балів, що свідчить про використання респондентами всіх запропонованих варіантів відповідей. Середні значення коливалися в діапазоні M = 2,62 до M = 4,72. Найвищі середні значення були отримані за твердженням № 13 «Я можу говорити натхненно і захопливо» (M = 4,72; SD = 1,24), № 2 «Я одразу розумію, про що хочу розповісти» (M = 4,54; SD = 1,36) та № 10 «Я можу правильно відтворювати події у хронологічній послідовності» (M = 4,53; SD = 1,21). Найнижчі середні значення були за твердженнями № 14 «Мені здається, що всі лише чекають, коли я зроблю помилку» (M = 2,62; SD = 1,61), № 3 «Я ніяковію, коли інші мене слухають» (M = 2,81; SD = 1,66) та № 12 «Я боюся, що інші сміятимуться з моєї вимови чи манери говорити» (M = 2,92; SD = 1,65).

Оцінка показала, що скориговані коефіцієнти кореляції «пункт – загальний результат» варіювали від r = 0,32 до r = 0,72. Отримані значення перевищували статистично прийнятний мінімальний критерій 0,30, що свідчить про достатній зв'язок кожного твердження із вимірюваним конструктом [14]. Найвищі показники продемонстрували твердження № 15 «Я почуваюся невпевнено, коли розповідаю щось уголос» (r = 0,72), № 12 «Я боюся, що інші сміятимуться з моєї вимови чи манери говорити» (r = 0,68) та № 11 «Я відчуваю сильне хвилювання, коли маю щось розповідати» (r = 0,63). Найнижчий коефіцієнт отримано для твердження № 9 «Я відчуваю труднощі з правильною побудовою речень» (r = 0,32), однак його значення відповідало прийнятному рівню дискримінативності. Отже, перші результати статистичного аналізу свідчать, що всі твердження запропонованої версії мають задовільні психометричні характеристики та можуть бути використані на наступних етапах перевірки валідності структури, а також надійності опитувальника.

Для перевірки внутрішньої структури опитувальника СУНКТ проведено експлораторний факторний (ЕФА) методом головних компонент (PCA) шляхом варімакс-обертання. Перед початком ЕФА було оцінено придатність даних до факторизації. Критерій адекватності вибірки Кайзера – Мейєра-Олкіна (KMO) становив 0,901. Тест сферичності Бартлета виявився статистично значущим ($\chi^2 = 2527$, df = 153, $p < 0,001$), що підтверджує наявність достатніх кореляцій між твердженнями та можливість проведення факторного аналізу. Кількість факторів визначалася на основі паралельного аналізу, критерію «кам'янистого осипу» Кеттелла та теоретичної моделі конструкта. У результаті виділено двофакторну структуру, що загалом відповідає оригінальній моделі опитувальника [8]. Дані відображені у таблиці 2.

Таблиця 2

**Факторні навантаження пунктів опитувальника СУНКТ в результаті експлораторного факторного аналізу (метод PCA, варімакс-обертання)**

| № твердження | Фактор | | Унікальність |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | |
| 15 | 0,763 | | 0,395 |
| 12 | 0,756 | | 0,392 |
| 11 | 0,707 | | 0,494 |
| 14 | 0,688 | | 0,511 |
| 3 | 0,668 | | 0,513 |
| 7 | 0,667 | | 0,537 |
| 18 | 0,635 | | 0,597 |
| 4 | 0,626 | | 0,553 |
| 1 | 0,622 | | 0,549 |
| 17 | 0,567 | | 0,678 |
| 9 | 0,537 | | 0,704 |
| 16 | | 0,721 | 0,450 |
| 5 | | 0,689 | 0,482 |
| 8 | | 0,685 | 0,519 |
| 13 | | 0,683 | 0,506 |
| 2 | | 0,670 | 0,528 |
| 10 | | 0,663 | 0,555 |
| 6 | | 0,550 | 0,697 |
| Відсоток накопиченої дисперсії | 27,5% | 18,8% | |

Примітка: у таблиці наведено факторні навантаження ≥ 0,50 і відсортовано навантаження кожного компоненту по розміру. Для наочності не наведено навантаження < 0,30.

Разом із тим отримана факторна структура мала певні змістові відмінності порівняно з авторською версією. Якщо в оригінальному опитувальнику перший фактор відображав самосприйняття усної наративної компетентності (Perceived Oral Narrative Competencies), а другий об'єднував переживання хвилювання та емоційності у ситуаціях усної розповіді (Worry and Emotionality against Oral Narrative Situations), то в адаптації першим став саме фактор тривожності. До його складу, окрім тверджень, що безпосередньо описують хвилювання, увійшли чотири твердження зі шкали самосприйняття усної наративної компетентності, зокрема: № 1 «Мені важко знайти те, з чого почати розповідь», № 4 «Важливі деталі не спадають мені на думку в потрібний момент», № 7 «Мені часто доводиться виправляти себе під час розповіді» та № 9 «Я відчуваю труднощі з правильною побудовою речень». Другий фактор об'єднав в собі твердження, що характеризують позитивне сприйняття власних здібностей щодо усної розповіді, зокрема здатність логічно будувати розповідь, добирати необхідні слова, підтримувати послідовність викладу та бути зрозумілим для співрозмовників.

Отримані результати свідчать, що в українській вибірці окремі труднощі усної розповіді сприймаються не як прояв недостатньої усної наративної компетентності, а насамперед як індикатори комунікативної невпевненості та тривожності, певний брак суб'єктності загалом. Зміст зазначених тверджень пов'язаний із труднощами актуалізації інформації, побудови висловлювання, контролю мовлення під час комунікації. Такі прояви дуже часто виникають або посилюються в умовах емоційного напруження, тому респонденти могли інтерпретувати їх як наслідок хвилювання, а не лише недостатнього розвитку наративних навичок. Водночас твердження, що описують усну наративну компетентність, сформували окремий фактор, який зберіг змістове ядро оригінального конструкту.

Після проведення експлораторного факторного аналізу було здійснено конфірматорний факторний аналіз з метою перевірки відповідності структурних моделей емпіричним даним.

Для оцінки якості моделей використовувалися такі показники: значення $\chi^2$ та кількості ступенів свободи, відношення $\chi^2$ до кількості ступенів свободи ($\chi^2$/df), індекс порівняльної відповідності (CFI), індекс Такера-Льюїса (TLI), стандартизований середньоквадратичний залишок (SRMR), середньоквадратична помилка апроксимації (RMSEA) та її 90% довірчий інтервал. Прийнятними вважалися значення $\chi^2$/df менше 3, CFI і TLI не нижче 0,90, SRMR менше 0,08 та RMSEA менше 0,08 [12]. Відповідні дані моделей відображено у таблиці 3.

Таблиця 3

**Порівняння моделей конфірматорного факторного аналізу**

| Модель | $x^2$/df | CFI | TLI | SRMR | RMSEA | RMSEA 90% | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Low | Upper |
| 2-ф. оригінальна | 4,88 | 0,786 | 0,755 | 0,096 | 0,098 | 0,091 | 0,106 |
| 2-ф. з пунктами 1,4,7,9 | 2,64 | 0,909 | 0,900 | 0,047 | 0,064 | 0,056 | 0,072 |
| 2-ф. без пунктів 1,4,7,9 | 2,81 | 0,924 | 0,908 | 0,047 | 0,067 | 0,056 | 0,078 |

Примітка: CFI – індекс порівняльної відповідності; TLI – індекс Такера-Льюїса; SRMR – стандартизований середньоквадратичний залишок; RMSEA – середньоквадратична помилка апроксимації; RMSEA 90% – довірчий інтервал середньоквадратичної помилки апроксимації.

Спочатку перевірено оригінальну двофакторну модель опитувальника, що відповідала його первинній структурі. Отримані індекси відповідності виявилися незадовільними ($\chi^2$/df = 4,88; CFI = 0,786; TLI = 0,755; SRMR = 0,096; RMSEA = 0,098), що свідчило про недостатню відповідність цієї моделі емпіричним даним української вибірки. Таким чином, структура оригінальної версії опитувальника не була повністю підтверджена.

З урахуванням результатів експлораторного факторного аналізу було протестовано другу модель, у якій твердження № 1, № 4, № 7 та № 9 перенесено зі шкали самосприйняття усної наративної компетентності до шкали тривожності. Структура продемонструвала суттєве покращення всіх показників відповідності моделі ($\chi^2$/df = 2,64; CFI = 0,909; TLI = 0,900; SRMR = 0,047; RMSEA = 0,064). Усі індекси наблизилися до рекомендованих значень та досягли прийнятного рівня. Зокрема, майже удвічі зменшився показник SRMR, істотно підвищилися значення CFI та TLI, а RMSEA перейшов у межі прийнятної відповідності.

Додатково було перевірено третю модель, у якій твердження № 1, № 4, № 7 та № 9 були повністю вилучені з опитувальника. Хоча окремі статистичні індекси цієї моделі виявилися дещо вищими (CFI = 0,924; TLI = 0,908), різниця порівняно з другою моделлю була незначною та не свідчила про суттєве покращення відповідності. Водночас варто зазначити, що вилучення зазначених тверджень призводило би до звуження змістового наповнення конструкта усної наративної компетентності та втрати аспектів, пов'язаних із початком розповіді, побудовою висловлювання, послідовністю мовлення та пов'язаною із цим тривожністю.

Враховуючи результати конфірматорного факторного аналізу, вирішено залишити для використання другу модель як остаточну структуру україномовної адаптації опитувальника. Перенесення тверджень № 1, № 4, № 7 та № 9 до фактору тривожності узгоджується з результатами експлораторного факторного аналізу та відображає особливості сприйняття труднощів усної розповіді українськими респондентами. Отримана модель забезпечує прийнятні показники відповідності без скорочення опитувальника, що дозволяє зберегти змістову повноту та її відповідність вихідній теоретичній концепції.

Після підтвердження структури опитувальника було оцінено внутрішню узгодженість кожної зі шкал. Для цього розраховано коефіцієнти α Кронбаха та ω Макдональда, які є найпоширенішими показниками внутрішньої надійності психодіагностичних методик [6]. Результати аналізу наведено в таблиці 4.

Таблиця 4

**Показники надійності шкал україномовної адаптації опитувальника**

| Шкала | К-сть пунктів | α Кронбаха | ω McDonald |
|---|---|---|---|
| ТСУР | 11 | 0,878 | 0,880 |
| СУНК | 7 | 0,803 | 0,808 |

Примітка: ТСУР – «тривожність у ситуаціях усної розповіді»; СУНК – «сприйнята усна наративна компетентність».

Перша шкала «Тривожність у ситуаціях усної розповіді (ТСУР)», яка складається з 11 тверджень, продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості. Значення коефіцієнта α Кронбаха становило 0,878, а коефіцієнта ω Макдональда – 0,880. Дані показники свідчать про те, що твердження шкали узгоджено відображають єдиний психологічний конструкт і вказують на високу внутрішню однорідність пунктів.

Шкала «Сприйнята усна наративна компетентність (СУНК)», що включає сім тверджень, продемонструвала задовільні психометричні характеристики. Значення α Кронбаха дорівнювало 0,803, тоді як коефіцієнт ω Макдональда становив 0,808. Отримані коефіцієнти перевищують статистично прийнятний критерій 0,80, що свідчить про достатню внутрішню узгодженість шкали та надійність вимірювання самосприйняття усної наративної компетентності.

Загалом результати аналізу внутрішньої узгодженості свідчать, що обидві шкали української версії опитувальника характеризуються високим рівнем надійності. Отримані значення α Кронбаха та ω Макдональда підтверджують внутрішню однорідність тверджень і дозволяють використовувати адаптований опитувальник для оцінювання самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності у ситуаціях усної розповіді в україномовній вибірці.

З метою стандартизації адаптованого опитувальника було здійснено аналіз розподілу емпіричних даних за обома шкалами (табл. 5).

Таблиця 5

**Описова статистика за субшкалами опитувальника СУНКТ**

| Шкала | M | Me | SD | Min | Max | A | E |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТСУР | 4,40 | 4,43 | 0,86 | 1,43 | 6,00 | -0,12 | -0,35 |
| СУНК | 3,20 | 3,29 | 1,16 | 1,00 | 6,00 | 0,11 | -0,68 |

Примітка: ТСУР – «тривожність у ситуаціях усної розповіді»; СУНК – «сприйнята усна наративна компетентність»; M – середнє значення; Me – медіана; SD – стандартне відхилення; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; A – показник асиметрії; E – показник ексцесу.

Аналіз показав, що для шкали тривожності у ситуаціях усної розповіді M = 4,40, Me = 4,43, SD = 0,86. Для шкали сприйнятої усної наративної отримано M = 3,20, Me = 3,29, SD = 1,16. Діапазон значень у межах обох шкал є повним і охоплює мінімальні та максимальні значення від 1,00 до 6,00. Аналіз показників асиметрії та ексцесу показав відхилення від нормального розподілу для обох шкал. Для шкали тривожності у ситуаціях усної розповіді зафіксовано значення асиметрії A = -0,12 та ексцесу E = -0,35. Для шкали сприйнятої усної наративної компетентності відповідно A = 0,11 та E = -0,68. Критерій Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уілка також засвідчили відхилення від нормального розподілу ($p<0,05$). Сукупність цих показників не дозволила обґрунтовано застосовувати параметричні методи для побудови нормативних меж.

Додатково проведено порівняльний аналіз за статтю із використанням критерію Манна-Уітні. Статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за шкалами не виявлено ($p>0,05$), що дозволило об'єднати вибірку для подальшого нормативного аналізу. Аналіз вікових відмінностей не проводився у зв'язку з недостатньою наповненістю окремих вікових груп, що обмежує статистичну надійність міжгрупових порівнянь.

З урахуванням ненормальності розподілу було обрано непараметричний підхід до нормування із використанням процентильного методу [9]. На основі емпіричного розподілу визначено квартильні межі, що дозволило сформувати нормативні інтервали для інтерпретації індивідуальних результатів (табл. 6).

Таблиця 6

**Тестові норми для шкал опитувальника самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності**

| Шкала | Рівень | | |
|---|---|---|---|
| | Низький | Середній | Високий |
| ТСУР | ≤3,85 | 3,86–4,99 | ≥5,00 |
| СУНК | ≤2,30 | 2,31-3,99 | ≥4,00 |

Примітка: ТСУР – «тривожність у ситуаціях усної розповіді»; СУНК – «сприйнята усна наративна компетентність»

Для шкали тривожності у ситуаціях усної розповіді встановлено такі межі: низький рівень ≤ 3,85, середній рівень 3,86–4,99, високий рівень ≥ 5,00. Для шкали сприйнятої усної наративної компетентності відповідно: низький рівень ≤ 2,30, середній рівень 2,31–3,99, високий рівень ≥ 4,00. Отримані нормативні значення забезпечують можливість стандартизованої інтерпретації результатів у межах адаптованого опитувальника.

Для перевірки конвергентної валідності адаптованої версії опитувальника було проведено кореляційний аналіз (кореляція Пірсона) між його шкалами та психологічними конструктами, які теоретично пов'язані із самосприйняттям усної наративної компетентності та тривожністю у ситуаціях усної розповіді. Оскільки на момент проведення дослідження в Україні були відсутні адаптовані психодіагностичні методики, які безпосередньо вимірюють цей конструкт, для перевірки конвергентної валідності використано Коротку шкалу саморефлексії та інсайту (Short Self-reflection and Insight Scale, P. J. Silvia, адаптація М. Є. Тиченко) та шкалу ситуативної й особистісної тривожності Ч. Спілбергера.

Вибір цих двох методик був обумовлений їх теоретичною близькістю до досліджуваного конструкта. Самосприйняття усної наративної компетентності часто передбачає оцінювання людиною власних мовленнєвих спроможностей що безпосередньо пов'язано зі здатністю аналізувати свій досвід, усвідомлювати особливості власної поведінки та адекватно оцінювати свої сильні й слабкі сторони. Саме ці характеристики відображають шкали саморефлексії та інсайту. Водночас ситуації усної розповіді нерідко супроводжуються переживанням хвилювання, напруження та страху негативної оцінки, тому можна очікувати наявність взаємозв'язків між відповідною шкалою адаптованої методики та показниками ситуативної й особистісної тривожності.

Результати кореляційного аналізу, які відображені у таблиці 7, підтвердили висунуті припущення.

Таблиця 7

**Результати кореляційного аналізу з метою перевірки конвергентної валідності**

| Шкала | ТСУР | | СУНК | |
|---|---|---|---|---|
| | r | p | r | p |
| Саморефлексія | 0,060 | >0,001 | 0,276 | <0,001 |
| Інсайт | -0,516 | <0,001 | 0,296 | <0,001 |
| Ситуативна тривожність | 0,628 | <0,001 | -0,512 | <0,001 |
| Особистісна тривожність | 0,651 | <0,001 | -0,601 | <0,001 |

Так, шкала «Тривожність у ситуаціях усної розповіді» продемонструвала статистично значущий обернений зв'язок зі шкалою інсайту ($r = -0,516$; $p < 0,01$). Водночас встановлено

прямі кореляції із ситуативною ($r = 0,628$; $p < 0,01$) та особистісною тривожністю ($r = 0,651$; $p < 0,01$). Шкала «Сприйнята усна наративна компетентність» показала прямі значущі зв'язки із саморефлексією ($r = 0,276$; $p < 0,01$) та інсайтом ($r = 0,296$; $p < 0,01$). Крім цього, виявлено обернені кореляції із ситуативною ($r = -0,512$; $p < 0,01$) та особистісною тривожністю ($r = -0,601$; $p < 0,01$).

Отримані взаємозв'язки повністю відповідають теоретичним очікуванням щодо напрямку та змісту кореляцій. Виявлені статистично значущі кореляції між шкалами адаптованого опитувальника, показниками саморефлексії, інсайту та тривожності підтверджують достатній рівень її конвергентної валідності та свідчать, що українська версія вимірює психологічні характеристики, які змістовно пов'язані з досліджуваним конструктом.

Оцінка стабільності вимірювання у часі здійснювалася шляхом повторного тестування через один місяць. У ретестовій частині дослідження взяли участь 86 осіб, які пройшли первинне опитування. Для перевірки використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами першого та другого вимірювання для кожної зі шкал (табл. 8).

Таблиця 8

**Результати ретестової надійності підшкал опитувальника СУНКТ (N=86)**

| Пара | Шкала | Кореляція Пірсона |
|---|---|---|
| 1 | ТСУР1 х ТСУР2 | $r = 0,754$, $p < 0,01$ |
| 2 | СУНК1 х СУНК1 | $r = 0,728$, $p < 0,01$ |

Примітка: ТСУР – «тривожність у ситуаціях усної розповіді»; СУНК – «сприйнята усна наративна компетентність»

Отримані результати свідчать про високий рівень стабільності показників обох шкал. Для шкали «Тривожність у ситуаціях усної розповіді» встановлено високий позитивний зв'язок між первинним та повторним вимірюванням ($r = 0,754$; $p < 0,01$). Отже, індивідуальні відмінності респондентів за рівнем тривожності у ситуаціях усної розповіді зберігаються у часовій перспективі та демонструють відносну стабільність протягом місяця. Аналогічні результати отримано для шкали «Сприйнята усна наративна компетентність», де також виявлено високий кореляційний зв'язок між двома вимірюваннями ($r = 0,728$; $p < 0,01$). Це означає, що суб'єктивна оцінка власних мовленнєвих спроможностей характеризується достатньою стабільністю у короткостроковому часовому інтервалі та не зазнає суттєвих випадкових коливань.

Загалом результати підтверджують, що опитувальник СУНКТ забезпечує стабільну відтворюваність показників обох психологічних конструктів у часовій перспективі, а отримані коефіцієнти кореляції підтверджують його придатність для використання у дослідницьких, а також діагностичних цілях.

## Висновки

У межах дослідження здійснено адаптацію та психометричну перевірку опитувальника, спрямованого на оцінку сприйнятої усної наративної компетентності та тривожності в ситуаціях усної розповіді (СУНКТ). Основне емпіричне дослідження проведено на вибірці 400 респондентів. Первинний аналіз пунктів засвідчив хороші показники дискримінативності, що підтвердило узгодженість всіх тверджень із загальним показником шкал. Експлораторний факторний аналіз виявив двофакторну структуру, однак зафіксував зміщення частини пунктів між факторами порівняно з оригінальною моделлю. Зокрема, частина тверджень, що в оригінальній версії належали до сприйнятої наративної компетентності, утворила зв'язки зі шкалою тривожності.

Результати конфірматорного факторного аналізу показали, що модифікована двофакторна модель із перенесенням пунктів № 1, № 4, № 7 і № 9 у шкалу тривожності демонструє

прийнятні індекси відповідності, що свідчить про доцільність її використання як базової структури адаптованого опитувальника. Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха та ω Макдональда) для обох шкал перебувають у межах високих значень, що підтверджує стабільність вимірюваних конструктів.

Перевірка конвергентної валідності підтвердила очікувані зв'язки зі шкалами тривожності та показниками інсайту та саморефлексії. Ретестова надійність засвідчила стабільність показників у часовому діапазоні один місяць. Нормування за процентильним методом дозволило сформувати інтерпретаційні межі для низького, середнього та високого рівнів обох шкал.

Обмеження дослідження пов'язані насамперед з особливостями вибірки, зокрема нерівномірним представленням вікової та гендерної стратифікації та відсутністю зовнішніх критеріїв для окремих аспектів вимірюваного конструкту. Це визначає напрями для подальшого уточнення результатів.

Відповідно перспективи подальших досліджень полягають у розширенні і збалансуванні вибірки, перевірці стабільності отриманої факторної структури на різних вікових і гендерних групах. Також вони стосуються поглиблення аналізу зв'язків між показниками адаптованого опитувальника та іншими психологічними конструктами, які відображають особливості саморозуміння, побудови та рефлексії особистісного досвіду. Окремий напрям подальших досліджень становитиме робота над адаптацією опитувальника наративної ідентичності (Awareness of Narrative Identity Questionnaire (ANIQ)) з метою розширення інструментарію вивчення наративних характеристик особистості в україномовному контексті.

**Література:**

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Гуцол К. В. Наративна компетентність як чинник самопроєктування особистості : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 380 с.

3. Карамушка Л. М., Тиченко М. Є. Методики дослідження психологічних особливостей професійної кар'єри : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.

4. Карпенко З.С. Меритократія vs какістократія: трансгенераційний вимір в українському контексті. *Проблеми політичної психології*. 2026. 19(33). С. 44–64. https://doi.org/10.33120/popp-Vol19-Year2026-240

5. Чорній О. Наративна компетентність як предмет наукових досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 5 (81). С. 190–199. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-190-199

6. Bonniga R., Saraswathi D. A. Literature review of Cronbach alpha coefficient and McDonald's omega coefficient. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*. 2020. V.7 № 6. P. 2943–2949. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35489.53603

7. Da Gama J., Negreiros J. The adaptation process of psychological instruments: A systematic review. *Equilibrio Social: Perspectivas de Análisis y Mejora para las Sociedades del Siglo XXI*. 2023. P. 223–244.

8. Faber G. Measuring self-perceptions of oral narrative competencies and anxiety in the EFL context. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2012. Vol. 10, No. 3. P. 1343–1382. http://dx.doi.org/10.25115/ejrep.v10i28.1537

9. Furr R. M. Psychometrics: An Introduction. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2022. 705 p.

10. Hernández A., Hidalgo M. D., Hambleton R. K., Gómez-Benito J. International Test Commission guidelines for test adaptation: A criterion checklist. *Psicothema*. 2020. 32, № 3. P. 390–398. https://doi.org/10.7334/psicothema2019.306

11. Karpenko Z. Psychometrics, rhetoric, narrative in media psycholinguistics. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2020. Vol. 7, No. 2. P. 80–96. https://doi.org/10.29038/eejpl.2020.7.2.kar

12. Kline R. B. Principles and Practice of Structural Equation Modeling. 4th ed. New York; London : Guilford Press, 2016. 554 p.

13. Ramírez A., Burgos-Benavides L., Sinchi H., Quito-Calle J. V., Díez F. H., Rodríguez-Díaz F.J. Adaptation and validation of psychological assessment questionnaires using confirmatory factor analysis: A tutorial for planning and reporting analysis. *Preprints*, 2025. P. 1–20. https://doi.org/10.20944/preprints202502.1192.v1

14. Stefana A., Damiani S., Granziol U., Provenzani U., Solmi M., Youngstrom E. A., Fusar-Poli P. Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: Best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 15. Art. 1494261. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494261

Дата першого надходження статті до видання: 23.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

**Додаток**

**Опитувальник самосприйняття усної наративної компетентності та тривожності (Self-perceptions of oral narrative competencies and anxiety, G. Faber)**

**Інструкція:** Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження стосується вас, коли ви розповідаєте іншим що-небуть вголос (наприклад, історію, власну думку, випадок із життя). Позначте вашу відповідь за шкалою від 1 до 6, де 1 = зовсім мене не стосується, 6 = стосується мене повністю.

1. Мені важко знайти те, з чого почати розповідь.
2. Я одразу розумію, про що хочу розповісти.
3. Я ніяковію, коли інші мене слухають.
4. Важливі деталі не спадають мені на думку в потрібний момент.
5. Мені вдається розповідати так, щоб слухачам було цікаво.
6. Я рідко втрачаю «нитку» розповіді.
7. Мені часто доводиться виправляти себе під час розповіді.
8. Мені легко одразу підібрати потрібні слова.
9. Я відчуваю труднощі з правильною побудовою речень.
10. Я можу правильно відтворювати події у хронологічній послідовності.
11. Я відчуваю сильне хвилювання, коли маю щось розповідати.
12. Я боюся, що інші сміятимуться з моєї вимови чи манери говорити.
13. Я можу говорити натхненно і захопливо.
14. Мені здається, що всі лише чекають, коли я зроблю помилку.
15. Я почуваюся невпевнено, коли розповідаю щось уголос.
16. Слухачам зазвичай легко мене розуміти.
17. Я не дуже люблю розповідати, а волію слухати інших.
18. Я віддаю перевагу письмовому викладу своїх думок, а не усній розповіді.

**Ключ:**

Шкала «тривожність у ситуаціях усної розповіді» – середнє за пунктами 1, 3, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18.

Шкала «сприйнята усна наративна компетентність» – середнє за пунктами 2, 5, 6, 8, 10, 13, 16.

УДК 159.923:2-184:159.942
DOI https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-2-26

# ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЧЛЕНІВ ПРОТЕСТАНТСЬКИХ СПІЛЬНОТ: СТРУКТУРНО-КОМПОНЕНТНИЙ АНАЛІЗ

**Шпак Денис Олександрович,**
магістр психології, кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Національного університету «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-0545-6560

*У статті представлено результати емпіричного дослідження гармонійності психологічного здоров'я членів протестантських спільнот та здійснено їх інтерпретацію в контексті авторської концептуальної моделі ціннісної детермінації психологічного здоров'я релігійної особистості протестантського віросповідання. Дослідження проведено в період з квітня 2024 р. по січень 2025 р. за квазіекспериментальним планом із двома нееквівалентними групами. Вибірку становили 512 респондентів віком від 25 до 65 років, серед яких 264 представники протестантських церков України та 248 осіб з атеїстичним світоглядом. Емпіричне дослідження здійснено із використанням комплексу психодіагностичних методик, зокрема шкали базових переконань (World Assumption Scale), методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», методик оцінювання життєстійкості, копінг-поведінки та ціннісних орієнтацій. Гармонійність психологічного здоров'я оцінювали за допомогою опитувальника «Психологічне здоров'я особистості» Н. Павлик. Статистичне опрацювання емпіричних даних здійснено із застосуванням методів описової статистики. Встановлено, що члени протестантських спільнот характеризуються високим рівнем гармонійності психологічного здоров'я, який виявляється у стійкому переважанні конструктивних психологічних характеристик над деструктивними. Найвищі показники зафіксовано за шкалами відповідальності, оптимізму, активності, вольового самоконтролю, духовної осмисленості життя, доброзичливості та творчої реалізованості. Водночас депресивність, невротичність, песимізм, егоцентризм, слабоволля та беззмістовність життя характеризуються низьким рівнем вираженості. Отримані результати свідчать про високий рівень особистісної інтегрованості, емоційної стабільності, соціально-психологічної адаптованості та сформованість ефективних механізмів психологічної саморегуляції. Результати дослідження підтверджують, що духовно-ціннісні орієнтації та релігійна спільнота виступають вагомими ресурсами підтримки психологічного здоров'я особистості. Високий рівень гармонійності психологічного здоров'я членів протестантських спільнот пов'язаний із розвиненою духовно-смисловою сферою, просоціальними цінностями, психологічною стійкістю та високим адаптаційним потенціалом в умовах воєнного часу. Отримані результати поглиблюють наукові уявлення про роль духовно-ціннісних чинників у формуванні психологічного благополуччя та можуть бути використані в подальших дослідженнях психології релігії, а також під час розроблення програм психологічного супроводу й підтримки особистості в умовах суспільної нестабільності.*

***Ключові слова:*** *духовність, психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, протестантські спільноти, релігійність, ціннісна детермінація.*

***Shpak Denys. Psychological Health of Members of Protestant Communities: A Structural-Component Analysis***

*The purpose of the article is to present the findings of an empirical study on the harmony of psychological health among members of Protestant communities and to interpret them within the framework of the author's conceptual model of the value-based determination of the psychological health of a religious individual of the Protestant faith. The study employed a quasi-experimental design with two non-equivalent groups. The sample comprised 512 respondents aged 25 to 65 years, including 264 members of Protestant churches in Ukraine and 248 individuals with an atheistic worldview. The empirical investigation was conducted using a comprehensive set of psychodiagnostic instruments, including the World Assumption Scale, H. Eysenck's Self-Assessment of Mental States questionnaire, the Multilevel Personality Questionnaire Adaptability, as well as measures of hardiness, coping behavior, and value orientations. The harmony of psychological health was assessed using N. Pavlyk's Psychological Health of Personality questionnaire. The empirical data were processed using descriptive statistical*


© Шпак Д. О., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

*methods. The findings indicate that members of Protestant communities demonstrate a high level of harmony of psychological health, manifested in the stable predominance of constructive psychological characteristics over destructive ones. The highest scores were obtained on the scales of responsibility, optimism, activity, volitional self-control, spiritual meaningfulness of life, benevolence, and creative self-realization. In contrast, depression, neuroticism, pessimism, egocentrism, weak volitional control, and meaninglessness of life were characterized by low levels of expression. The results also indicate a high degree of personal integration, emotional stability, socio-psychological adaptability, and well-developed mechanisms of psychological self-regulation. The findings confirm that spiritual and value orientations, together with belonging to a religious community, constitute significant resources for maintaining psychological health. The high level of harmony of psychological health among members of Protestant communities is associated with a well-developed spiritual and meaning-making sphere, prosocial values, psychological resilience, and a high adaptive potential under wartime conditions. The study contributes to a deeper understanding of the role of spiritual and value-based factors in promoting psychological well-being and may serve as a foundation for further research in the psychology of religion and for the development of psychological support and intervention programs in conditions of social instability.*

***Key words:*** *psychological health, psychological well-being, Protestant communities, religiosity, spirituality, value determination.*

## Вступ

Проблема психологічного здоров'я особистості в умовах соціальної нестабільності, воєнних викликів та трансформації системи цінностей набуває особливої актуальності у сучасному психологічному дискурсі. В умовах тривалого стресового навантаження особливого значення набуває дослідження чинників, які забезпечують внутрішню стійкість, життєздатність та гармонійність особистості. Одним із таких чинників є система духовно-ціннісних орієнтацій, що визначає смисложиттєві установки, особливості саморегуляції, міжособистісної взаємодії та способи подолання кризових ситуацій. У цьому контексті особливий науковий інтерес становить вивчення психологічного здоров'я представників релігійних спільнот, зокрема протестантських, для яких характерними є високий рівень соціальної інтегрованості, чітко структурована система моральних норм і духовно-смислових орієнтирів. Вивчення того, як саме релігійно-світоглядні детермінанти та соціальна підтримка всередині спільноти впливають на гармонійність психологічного здоров'я особистості, дозволяє розширити уявлення про механізми психологічної адаптації та копінгу в кризових умовах.

Актуальність нашого дослідження зумовлена необхідністю поглибленого аналізу психологічних ресурсів особистості, що формуються у межах релігійного світогляду та можуть виступати чинниками підтримки психологічного благополуччя в умовах суспільної нестабільності. Незважаючи на наявність окремих досліджень релігійності як чинника психічного благополуччя, проблема гармонійності психологічного здоров'я членів протестантських спільнот та її структурних характеристик залишається недостатньо висвітленою у сучасній психології.

Проблема взаємозв'язку релігійності та психічного здоров'я нині посідає важливе місце й активно досліджується в межах клінічної, соціальної та позитивної психології. Значна кількість емпіричних досліджень демонструє, що релігійність і духовність можуть виступати важливими ресурсами психологічного благополуччя, сприяти формуванню життєвої осмисленості, підвищенню стресостійкості та зниженню ризику розвитку депресивних і тривожних розладів. Так, у систематичному огляді А. Морейра-Алмейди, Ф. Лотуфо-Нету та Г. Кеніга [8] узагальнено результати понад 850 досліджень, у межах яких було встановлено переважно позитивний зв'язок між релігійністю та показниками психічного здоров'я, зокрема нижчим рівнем депресії, суїцидальності та залежної поведінки. У свою чергу, дослідження В. Г. Панок, В. В. Предко, Дж. Ґартнера, Д. Ларсона і Г. Аллена засвідчило, що релігійна залученість найбільшою мірою пов'язана з позитивними поведінковими та соціально-психологічними показниками психічного здоров'я, особливо через механізми соціальної підтримки та внутрішньої саморегуляції [2; 7]. Дослідження Г. Коелью-Жуніор та інших науковців також підтвердило, що релігійність і духовність у більшості випадків асоціюються

з вищим рівнем психологічного благополуччя, нижчими показниками тривожності та депресії, а також кращою адаптацією до життєвих труднощів у різних вікових групах [3; 6; 9]. Крім цього, сучасні нейропсихологічні дослідження демонструють можливий зв'язок духовно-релігійних практик із механізмами емоційної регуляції та когнітивного переосмислення стресових подій, що може виступати чинником підтримки психічної рівноваги особистості [10; 11; 12]. Водночас науковці наголошують на складності та багатовимірності феномену релігійності, оскільки її вплив на психічне здоров'я значною мірою залежить від типу релігійної мотивації, особливостей релігійного досвіду та соціокультурного контексту [4; 8].

**Мета статті** – представити результати комплексного аналізу особливостей гармонійності психологічного здоров'я членів протестантських спільнот, отримані в межах емпіричного дослідження ціннісної детермінації психологічного здоров'я особистості.

## Матеріали та метод

Спираючись на результати досліджень німецьких учених, які засвідчили, що релігійність дозволяє подолати депресію, думки про самогубство і навіть алкогольну та наркотичну залежність [5]; дослідження Т. Сміт, М. Маккаллоу і Дж. Полл, результати якого виявили, що релігійність тісно пов'язана з низькою вираженістю симптомів депресії [10]; а також дані К. Ю, Х. Лі та Дж. Фітпатрік та інших, за якими релігійним корейцям притаманні кращі показники загального здоров'я та менша схильність до депресії [12], ми висунули кілька теоретичних припущень щодо ціннісної детермінації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот в умовах війни в Україні. По-перше, особистісні цінності, сформовані у царині протестантської етики, забезпечують задоволеність життям та стабільність психологічного здоров'я віруючої людини, зокрема його гедонічний, психологічний та соціальний аспекти, навіть в умовах війни; по-друге, можна припустити, що типова конфігурація ціннісних орієнтацій, сформованих у рамках протестантського віросповідання виступає важливою детермінантою психологічного здоров'я релігійної особистості; по-третє, показники сформованості копінг-стратегій, життєстійкості, адаптивності, позитивної афективності імовірніше будуть вищими серед членів протестантських спільнот, ніж серед осіб, які дотримуються атеїстичного світогляду.

Для реалізації емпіричного дослідження ціннісної детермінації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот було сформовано вибірку, обсяг якої становить 512 респондентів віком від 25 до 65 років. Обсяг вибірки дослідження дозволив максимально охопити різні соціально-демографічні групи та забезпечити репрезентативність даних і можливість їх узагальнення на більш широку популяцію. До складу вибірки увійшли представники різних протестантських церков України (264 особи) та респонденти (248 осіб), які дотримуються атеїстичного світогляду.

Емпіричне дослідження було проведено в період з квітня 2024 р. по січень 2025 р. з використанням квазіекспериментального плану, що базувався на розподілі респондентів на дві групи за критерієм наявності у них релігійного світогляду, сформованого у рамках прихильності до протестантського віросповідання. Відповідно до виділених груп у рамках реалізації емпіричного дослідження було використано квазіекспериментальний план для двох нееквівалентних груп. Аналогом незалежної змінної в обраному квазіекспериментальному плані виступив факт наявності / відсутності протестантського релігійного світогляду. Показником його відсутності було ідентифіковано як атеїстичний світогляд респондентів. Залежними змінними виступили рівень сформованості ефективних та адаптивних копінг-стратегій, рівень диспозиційної схильності до переживання емоцій позитивного / негативного спектру, поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, нормативність поведінки, відсутність саморуйнівних схильностей, рівень сформованості життєстійкості, довіра до світу, людей та самого себе, дотримання норм людського співжиття та гуманістичних цінностей.

Перераховані психологічні параметри, що виступили у ролі залежних змінних діагностувались за допомогою наступного психодіагностичного інструментарію: 1) шкала базових переконань Р. Дженов-Булман у перекладі Г. Чайки; 2) методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; 3) опитувальник «Психологічне здоров'я особистості» Н. Павлик; 4) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (БОО – 200); 5) опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверґ; 6) методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс і М. Паркер в адаптації Т. Крюкової; 7) методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.

У відповідності до концептуальної моделі дослідження ціннісної детермінації психологічного здоров'я членів протестантських спільнот на останньому етапі збору емпіричних даних було здійснено оцінку гармонійності психологічного здоров'я за опитувальником «Психологічне здоров'я особистості» Н. Павлик. Підрахунок описових статистик дозволив здійснити цілісний науковий аналіз стану психологічного здоров'я членів протестантських спільнот за всіма структурними компонентами опитувальника.

Психодіагностична методика «Психологічне здоров'я особистості», запропонована докторкою психологічних наук Н. В. Павлик у 2021 році, є інноваційним опитувальником, розробленим з метою емпіричної операціоналізації авторської структурної моделі психологічного здоров'я. Призначення методики полягає у всебічному дослідженні психологічних показників здоров'я особистості шляхом виявлення рівня сформованості його чотирьох структурних компонентів – духовно-смислового, соціально-особистісного, індивідуально-психологічного та психосоматичного. Інструмент дозволяє не визначити ступінь вираженості окремих конструктивних і деструктивних характеристик у межах кожного компонента та обчислити інтегральний показник гармонійності психологічного здоров'я, що відображає співвідношення позитивних і негативних ознак у структурі особистості [1, с. 91–102].

## Результати

Проведений аналіз описових статистик дав змогу встановити загальні тенденції функціонування психологічного здоров'я представників протестантських спільнот. У першу чергу звертає на себе увагу загальний інтегральний показник рівня психологічного здоров'я (M = 4,71; Me = 4,63; Mo = 4,96; SD = 0,81), який відповідно до авторської шкали інтерпретації гармонійності (1,81–7 – високий рівень) свідчить про виражене переважання конструктивних ознак над деструктивними. Отримане середнє значення у 4,71 бали вказує на високий рівень гармонійності психологічного здоров'я в обстеженій вибірці, що емпірично підтверджує переважання позитивних, ресурсних характеристик особистості (рис. 1). Позитивна асиметрія (0,99) та високий ексцес (1,82) свідчать про зосередження значної частини значень у зоні підвищених показників гармонійності та про відносно компактне групування результатів навколо високих значень, що додатково підтверджує тенденцію до переважання конструктивних проявів.

У межах духовно-смислового компоненту зафіксовано стабільно високі середні показники за шкалами духовної осмисленості життя (M = 8,34), відповідальності (M = 9,20), творчої реалізованості (M = 8,64) та саморефлексії (M = 7,22). З огляду на нормативну шкалу (8–10 балів – високий рівень; 4–7 – середній), духовна осмисленість життя, відповідальність і творча реалізованість перебувають у межах високого рівня прояву, а саморефлексія – на межі середнього і високого рівнів із чіткою тенденцією до високих значень. Особливої уваги заслуговує показник відповідальності (M = 9,20; SD = 0,77), який відповідає високому рівню вираженості, а також має низьку варіативність, що вказує на консолідованість цієї характеристики у вибірці. У той же час деструктивні індикатори духовно-смислового компоненту мають вкрай низькі середні значення: беззмістовність життя (M = 1,17), неусвідомленість себе (M = 0,61), творча нереалізованість (M = 2,47). Тобто можна констатувати мінімальну

представленість екзистенційної порожнечі, фрагментарності самосприйняття та переживання життєвої безперспективності серед респондентів з числа протестантів. Помірний рівень екстернальності (M = 3,06) можна інтерпретувати як наявність певної варіативності у сприйнятті контролю над життєвими подіями, однак її середнє значення не виходить за межі середнього рівня і не набуває деструктивного характеру.

Соціально-особистісний компонент також характеризується високими показниками конструктивних ознак: оптимізм (M = 9,17), доброзичливість (M = 8,55), децентрація (M = 8,52), соціально-психологічна адаптованість (M = 7,23). Оптимізм і децентрація перебувають у межах високого рівня, що вказує на сформовану здатність до позитивного бачення перспективи та до врахування позиції іншого. Доброзичливість як стійка просоціальна установка також виражена на високому рівні. Середній показник адаптованості (7,23) дозволяє зафіксувати достатній рівень соціальної інтегрованості та ефективного функціонування у міжособистісному просторі. Деструктивні індикатори – соціально-психологічна дезадаптованість (M = 2,57), агресивність (M = 3,12), егоцентризм (M = 0,63), песимізм (M = 1,13) – перебувають у діапазоні від низького рівня до рівня нижче середнього, що в черговий раз підтверджує відсутність виражених соціально-деструктивних тенденцій у досліджуваній групі.




**Рис. 1. Середні значення вираженості показників гармонійності / дисгармонійності психологічного здоров'я у вибірці респондентів, що входять до протестантських спільнот (N = 264)**

У рамках індивідуально-психологічного компоненту було отримано такі усереднені значення гнучкості мислення (M = 8,60), емоційного комфорту (M = 8,38), вольового самоконтролю (M = 9,09), що відповідають високому рівню їх вираженості у відповідності до тестових норм а також середній рівень стресостійкості (M = 7,42). Вольовий самоконтроль із середнім зна-

ченням понад 9 балів і низьким стандартним відхиленням (0,77) вказує на сформовану здатність до регуляції поведінки й емоцій, що є суттєвим ресурсом психологічного здоров'я в умовах нестабільності воєнного стану. Деструктивні характеристики – ригідність (M = 2,29), емоційна лабільність (M = 3,18), слабоволля (M = 1,16), невротичність (M = 0,58) – представлені на низькому рівні, що засвідчує відносну емоційну стабільність і психічну врівноваженість більшості респондентів, які є представниками протестантських спільнот.

Психосоматичний компонент також відрізняється переважанням конструктивних показників: активність (M = 9,14), енергійність (M = 8,50), корисні звички (M = 8,43), піднесений настрій (M = 7,31). Високий рівень активності та енергійності у поєднанні з низькими показниками депресивності (M = 0,60), млявості (M = 2,46), пасивності (M = 2,96) та шкідливих звичок (M = 1,13) свідчить про достатній соматичний ресурс, а також сформовану культуру здорового способу життя. Особливо показовим є низький рівень депресивності при мінімальній варіативності, що вказує на відсутність масово виражених афективних порушень у вибірці.

Аналіз показників асиметрії та ексцесу демонструє, що більшість конструктивних шкал мають від'ємну асиметрію, тобто зміщення розподілу в бік високих значень, що підтверджує переважання позитивних проявів. Деструктивні шкали, навпаки, здебільшого мають позитивну асиметрію, що відображає концентрацію результатів у зоні низьких балів. Стандартні відхилення за більшістю шкал перебувають у межах помірних значень, що свідчить про відносну однорідність вибірки. Водночас статистично значущі результати критерію Шапіро–Уілка ($p < ,001$) вказують на відхилення розподілів від нормального, що є типовим для психологічних показників із вираженим «ефектом стелі» за конструктивними шкалами та «ефектом підлоги» за деструктивними.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що серед членів протестантських спільнот переважає високий рівень гармонійності психологічного здоров'я, зумовлений переважанням духовно-смислової визначеності, відповідальності, оптимізму, соціальної спрямованості, вольової саморегуляції та психосоматичної активності. При цьому має місце мінімальна представленість невротичних, депресивних та дезадаптивних тенденцій. Така конфігурація показників свідчить про цілісність, внутрішню інтегрованість та ресурсність особистості, що функціонує у контексті стійкої ціннісно-смислової системи, і підтверджує припущення про значущу роль духовно-ціннісних чинників у забезпеченні високого рівня психологічного здоров'я в досліджуваній вибірці.

Результати діагностики стану психологічного здоров'я членів протестантських спільнот можуть бути пояснені з урахуванням особливостей їхнього віросповідання та світогляду. Виявлення у переважної більшості респондентів з протестантським світоглядом гармонійності психологічного здоров'я може бути пов'язане із вираженою соціальною інтеграцією, яка характерна для протестантських спільнот. Такі спільноти зазвичай пропонують своїм членам емоційну підтримку, відчуття належності та участі у спільній діяльності. Ці фактори забезпечують відчуття безпеки, значущості та прийняття, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан. Протестантська етика, яка наголошує на дисципліні, відповідальності, працьовитості та прагненні до морального самовдосконалення, може сприяти формуванню стійкості до стресу та здатності адаптуватися до життєвих труднощів. Такий світогляд допомагає долати труднощі через зміцнення впевненості в собі та переконання в тому, що всі події мають сенс і відбуваються за вищим планом, що може зменшувати тривожність та сприяти емоційному комфорту. Крім цього, такий результат може бути зумовлений специфікою релігійної ідентичності протестантських спільнот, яка підтримує розвиток життєвого оптимізму, надає відчуття мети та створює безпечне середовище, що є важливим ресурсом для збереження психологічного здоров'я. Статистичні характеристики дозволяють переконатися, що в межах протестантської спільноти рівень психологічного здоров'я більшою мірою гомоген-

ний, ніж це могло б бути в загальній популяції. Це може бути результатом спільної та досить сталої системи цінностей, які регулюють поведінку, визначають життєві пріоритети та створюють умови для стабільності психічного стану.

**Висновки**

На основі проведеного аналізу встановлено, що члени протестантських спільнот характеризуються високим рівнем гармонійності психологічного здоров'я, що концептуально проявляється у чіткому та стійкому переважанні конструктивних психологічних характеристик над деструктивними виявами. Отримані емпіричні дані переконливо підтверджують значущу, системотворчу роль духовно-ціннісних орієнтацій у забезпеченні внутрішньої психологічної стабільності, особистісної інтегрованості, конгруентності та високого адаптивного потенціалу особистості в умовах сучасного соціокультурного простору.

У ході дослідження з'ясовано, що найбільш вираженими та інтеграційними конструктивними характеристиками респондентів є: висока особистісна відповідальність; життєвий оптимізм; розвинений вольовий самоконтроль; загальна життєва активність; глибока духовна осмисленість життя; щира доброзичливість та високий рівень творчої реалізованості.

Комплекс цих показників безпосередньо свідчить про сформованість зрілої, стійкої смисложиттєвої позиції, здатність до ефективної психічної саморегуляції у кризових ситуаціях, позитивного сприйняття майбутніх життєвих перспектив, а також про готовність до продуктивної соціоцентричної та просоціальної взаємодії.

Водночас потенційно деструктивні показники, зокрема такі як депресивність, невротичність, хронічний песимізм, суб'єктивне відчуття беззмістовності існування, егоцентризм та слабоволля, мають мінімальний рівень вираженості. Це беззаперечно вказує на відсутність масово представлених дезадаптивних або психопатологічних тенденцій у досліджуваній вибірці, підкреслюючи наявність потужних внутрішніх захисних механізмів особистості.

Глибокий аналіз окремих структурних компонентів психологічного здоров'я засвідчив, що саме духовно-смислова сфера виступає провідним, базовим ресурсом психологічної стійкості та копінг-поведінки респондентів. Високі маркерні показники осмисленості життя, відповідальності за власну долю та розвиненої саморефлексії дозволяють констатувати наявність внутрішньо узгодженої, несуперечливої системи цінностей і життєвих орієнтирів, яка допомагає долати когнітивний дисонанс під час життєвих криз.

Соціально-особистісний компонент структури здоров'я респондентів репрезентований розвиненими просоціальними установками, емоційною відкритістю до нового досвіду та високою здатністю до конструктивної міжособистісної взаємодії, що знижує ризик соціальної ізоляції.

Зі свого боку, індивідуально-психологічний та психосоматичний компоненти наочно демонструють високий рівень емоційної стабільності, внутрішнього самоконтролю, загальної стресостійкості, соматичного благополуччя та оптимальної життєвої енергії, що мінімізує ризики психосоматизації стресу.

Отримані емпіричні результати дають вагомі підстави стверджувати, що релігійна спільнота як цілісний інститут виконує функцію незамінного соціально-психологічного та середовищного ресурсу. Вона забезпечує індивіду надійну соціальну підтримку, глибоке почуття належності до групи («ми-ідентичність»), екзистенційну та смислову визначеність у періоди суспільної нестабільності, а також безпосередньо сприяє формуванню й закріпленню адаптивних моделей поведінки. Спільна система духовних, етичних і моральних цінностей, що культивується всередині протестантських громад, створює унікальні сприятливі умови для підтримання внутрішньої психологічної рівноваги, нівелювання деструктивного впливу зовнішніх стресорів та збереження високого рівня психологічного здоров'я членів спільноти навіть в умовах тривалих, макросоціальних викликів і криз.

Перспективи подальших наукових досліджень у межах окресленої проблематики убачаються у поглибленому вивченні специфіки взаємозв'язку між індивідуальними ціннісними орієнтаціями, релігійною ідентичністю та об'єктивними показниками психологічного благополуччя.

**Література:**

1. Павлик Н. В. Гармонізація психологічного здоров'я педагогічних працівників в умовах війни та повоєнного відновлення України : практичний посібник. К. : ІПООД ім. Івана Зязюна, 2025. 195 с.

2. Панок В. Г., Предко В. В. Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74). № 4. С. 17–27. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/04

3. Шпак Д. О. Духовно-ціннісний ресурс психологічної стійкості протестантів в умовах війни: результати формувального експерименту. *Габітус.* 2025. Вип. 79. Т. 2. С. 182–192. https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.34

4. Aggarwal S., Wright J., Morgan A., Patton G., Reavley N. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2023. Vol. 23. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2

5. Agorastos A., Demiralay C., Huber C. G. Influence of religious aspects and personal beliefson psychological behavior: focus on anxiety disorders. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014. P. 93–101. https://doi.org/10.2147/PRBM.S43666

6. Coelho-Júnior H. J., Calvani R., Panza F., Allegri R. F., Picca A., Marzetti E., Alves V. P. Religiosity/Spirituality and Mental Health in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Medicine.* 2022. Vol. 9. https://doi.org/10.3389/fmed.2022.877213

7. Gartner J., Larson D., Allen G. Religious Commitment and Mental Health: A Review of the Empirical Literature. *Journal of Psychology and Theology*. 1991. Vol. 19. № 1. P. 6–25. https://doi.org/10.1177/009164719101900102

8. Moreira-Almeida A., Lotufo N. F., Koenig H. G. Religiousness and mental health: a review. *Revista Brasileira de Psiquiatria.* 2006. Vol. 28. № 3. P. 242–250. https://doi.org/10.1590/S1516-44462006000300018

9. Snider A.-M. McPhedran S. Religiosity, spirituality, mental health, and mental health treatment outcomes in Australia: a systematic literature review. *Mental Health, Religion & Culture.* 2014. Vol. 17. № 6. P. 568–581. https://doi.org/10.1080/13674676.2013.871240

10. Smith T. B., McCullough M. E., Poll J. Religiousness and depression: evidence foramain effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129. №4. P. 614–636. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614

11. Wosmarin D. H., Kaufman C. C., Ford S. F., Keshava P., Drury M., Minns S., Marmarosh C., Chowdhury A., Sacchet M. D. The neuroscience of spirituality, religion, and mental health: A systematic review and synthesis. *Journal of Psychiatric Research.* 2022. Vol. 156. P. 100–113. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.10.003

12. You K. S., Lee H. O., Fitpatrick J. J., Kim S., Marui E., Lee J. S. Spirituality, depression, livingalone, and perceived health among Korean older adults in the community. *Arch Psychiatr Nurs.* 2009. №23. P. 309–322. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2008.07.003

Дата першого надходження статті до видання: 27.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 06.11.2026

Наукове видання

# НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Серія:
Психологія

Випуск 2(12)

Коректор

Комп’ютерне верстання *С. Ю. Калабухова*

Дата розміщення онлайн – 06.11.2026 р.
Дата друку – 13.11.2026 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 26,04. Зам. № 1026/812
Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.