ISSN 2225-7756

Міністерство освіти і науки України

ВІСНИК

Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

СЕРІЯ “ПСИХОЛОГІЯ”

Випуск 79

Започаткована 1967 р.

Харків –

У Віснику Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», подано результати теоретичних та експериментальних наукових досліджень у галузі фундаментальної та прикладної психології. Розглянуті проблеми особистості, когнітивної сфери, деякі питання медичної, соціальної психології, психодіагностики та психологічного консультування. Для науковців, аспірантів, пошукачів.
УДК 159.9+316.6](062.552)

Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», є фаховим виданням у галузі психологічних наук (Наказ Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020р. Категорія «Б»).
Затверджено до друку рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол № 32 від 22.12.2025 р.).
Засновник Вісника Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, Україна. Рік заснування 1967. Періодичність виходу – два номери на рік.

Редакційна колегія:

Валентина Миколаївна Павленко, (головний редактор), кандидатка психологічних наук, професорка, професорка кафедри прикладної психології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна.
https://orcid.org/0000-0003-4947-3995
https://www.webofscience.com/wos/author/record/R-7025-2018
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210773184

Олександр Суренович Кочарян, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психологічного консультування та психотерапії, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна.
https://orcid.org/0000-0001-8998-3370
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57221815505
https://www.webofscience.com/wos/author/record/AEH-4988-2022

Ірина Володимирівна Кряж, докторка психологічних наук, доцентка, професорка кафедри прикладної психології, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна.
https://orcid.org/0000-0002-9616-5891
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=15058989600
https://www.webofscience.com/wos/author/record/E-9588-2019

Віктор Володимирович Плохіх, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Україна.
https://orcid.org/0000-0001-7897-3417
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=8121070600
https://www.webofscience.com/wos/author/record/FQM-0488-2022

Наталія Володимирівна Акімова, доктор психологічних наук, Професор, професор кафедри соціальних та поведінкових наук, Херсонський державний аграрно-економічний університет, Україна
https://orcid.org/0000-0001-9952-1153
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57215413363
https://www.webofscience.com/wos/author/record/JAX-6442-2023

Марат Амірович Кузнецов, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна.
https://orcid.org/0000-0001-7662-9938
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=60011837000
https://estimesh.webofscience.com/status?authorid=696116

Анаіт Едуардівна Мелоян, кандидатка психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології, Донбаський державний педагогічних університет, Україна.
https://orcid.org/0000-0001-7201-5453
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57216939173
https://www.webofscience.com/wos/author/record/H-4500-2018

Лілія Володимирівна Черновська, докторка психологічних наук, завідувачка кафедри психології, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Україна.
https://orcid.org/0000-0003-4636-5577
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=60002093700
https://www.webofscience.com/wos/author/record/AAC-8588-2022

Лідія Заблоцка-Житка, PhD (психологія), Уповноважений ректора з міжнародної співпраці, Академія спеціальної освіти імені Марії Гжегожевської, Польща
https://orcid.org/0000-0002-8667-7367
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57190977907
https://www.webofscience.com/wos/author/record/EGX-7380-2022

Павло Ларіонов, доктор філософських наук (психологія), доцент, Університетський коледж професійної освіти, Вроцлав, Польща.
https://orcid.org/0000-0002-4911-3984
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219756104
https://www.webofscience.com/wos/author/record/AFE-3561-2022

Олександр Давидович Резник, доктор філософських наук (психологія), старший науковий співробітник регіонального центру досліджень зловживання алкоголем і наркотиками (RADAR), університет Бен-Гуріона в Негеві, Ізраїль.
https://orcid.org/0000-0003-4120-909X
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=12139851700
https://www.webofscience.com/wos/author/record/DXS-9397-2022

Редакційний штат

Сергій Арнольдович Гірник, (технічний секретар), кандидат фізико-математичних наук, науковий співробітник кафедри медичної фізики та біомедичних нанотехнологій Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Україна.
https://orcid.org/0000-0003-2977-5726
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=7801629390
https://www.webofscience.com/wos/author/record/N-7398-2018

Адреса редакційної колегії: 61022, Харків, майдан Свободи, 6, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, факультет психології, каб. 419, тел. 057-707-51-70.
Сайт видання: periodicals.karazin.ua/psychology; Електронна адреса: psychology_series@karazin.ua
Статті пройшли внутрішнє та зовнішнє рецензування

Ідентифікатор медіа у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R30-04465 (Рішення № 1538 від 09.05.2024 р Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення. Протокол № 15)

Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія» індексується у міжнародних наукометричних базах Google Scholar, Наукова періодика України (Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського), DOAJ та Index Copernicus.

© Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, оформлення, 2025

Ministry of Education and Science Ukraine

VISNYK

of V. N. Karazin
Kharkiv National University

SERIES PSYCHOLOGY

Issue 79

Founded 1967

Kharkiv – 2025

Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology contains the results of theoretical and experimental research in basic and applied psychology. The problems of personality, cognitive area, some legal questions, medical, social psychology. It can be useful for scientists, teachers, postgraduates.

UDC 159.9+316.6](062.552)

Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology is a professional publication in the field of Psychology (Ministry of Education and Science of Ukraine No 886, of 02.07.2020. Category «B»).
Approved for publication due to the decision of the Academic Council V. N. Karazin Kharkiv National University (Protocol No 32 of 22.12.2025).
The founder of the Visnyk is V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine. Year of foundation 1967. Frequency of publication - two issue per year.

Editorial Board:
Valentyna Pavlenko, (Chief Editor), Candidate of Psychological Science, Professor, Professor of the Department of Applied Psychology, V. N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine.
http://orcid.org/0000-0003-4947-3995
https://www.webofscience.com/wos/author/record/R-7025-2018
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210773184
Olexander Kocharian, Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy, V.N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0001-8998-3370
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57221815505
https://www.webofscience.com/wos/author/record/AEH-4988-2022
Iryna Kryazh, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of Applied Psychology V.N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0002-9616-5891
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=15058989600
https://www.webofscience.com/wos/author/record/E-9588-2019
Viktor Plokhikh, Doctor of Psychology, Professor of the Department of General Psychology V.N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0001-7897-3417
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=8121070600
https://www.webofscience.com/wos/author/record/FQM-0488-2022
Nataliia Akimova, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Social and Behavioral Sciences, Kherson State Agrarian and Economic University, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-9952-1153
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57215413363
https://www.webofscience.com/wos/author/record/JAX-6442-2023
Marat Kuznietsov, Doctor of Psychology, Department of Psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0001-7662-9938
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=60011837000
https://estimesh.webofscience.com/status?authorid=696116
Anait Meloian, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology, Donbas State Pedagogical University, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0001-7201-5453
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57216939173
https://www.webofscience.com/wos/author/record/H-4500-2018
Liliya Chernovska, Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of Psychology, Taras Shevchenko Luhansk National University, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0003-4636-5577
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=60002093700
https://www.webofscience.com/wos/author/record/AAC-8588-2022
Lydia Zablocka-Zhitka, PhD (psychology), Honored Rector for International Studies, Maria Grzegorzewska Academy of Special Education, Poland
https://orcid.org/0000-0002-8667-7367
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57190977907
https://www.webofscience.com/wos/author/record/EGX-7380-2022
Paweł Larionow, Doctor of Philosophy (Psychology), Associate Professor, University College of Professional Education, Wrocław, Poland.
https://orcid.org/0000-0002-4911-3984
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219756104
https://www.webofscience.com/wos/author/record/AFE-3561-2022
Olexander Reznik, Ph.D (Psychology), Senior Research Associate Ben Gurion University of the Negev, Regional Alcohol and Drug Abuse Research (RADAR) Center, Israel.
https://orcid.org/0000-0003-4120-909X
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=12139851700
https://www.webofscience.com/wos/author/record/DXS-9397-2022
Editorial staff
Serhii Hirnyk, (Technical Secretary), Ph.D. in Physical and Mathematical Sciences, Senior Researcher, Department of Medical Physics and Biomedical Nanotechnologies, V. N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0003-2977-5726
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=7801629390
https://www.webofscience.com/wos/author/record/N-7398-2018

Editorial address: 61022, Kharkiv, Svoboda Square, 6, V. N. Karazin Kharkiv National University, Department of Psychology, off. 419, tel. 8-057-707-51-70.
Site edition: periodicals.karazin.ua/psychology E-mail address: psychology_series@karazin.ua

Articles were internally and externally reviewed.
Media identifier in the Register of the field of Media Entities: R30-04465 (Decision № 1538 dated May 9, 2024 of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine, Protocol № 15)

Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology is being indexed in international scientometric databases Google Scholar, DOAJ and Index Copernicus

© V.N. Karazin Kharkiv National University, Registration, 2025

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

Бєлікова Л.І., Плохіх В.В. МЕТАФОРИЧНА АКТИВАЦІЯ РЕСУРСНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ДОЛАННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ 7-16

Гуляєва О.В. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК ЗАЛЕЖНО ВІД СІМЕЙНОГО СТАТУСУ 17-21

Репкіна Н.В., Рах О.С. САМОСПРИЙНЯТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК У НІМЕЧЧИНІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ 22-27

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Зінченко Ю.О. ДИФФЕРЕНЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗЛАДІВ АФЕКТИВНОГО СПЕКТРУ 28-34

Свір В.В., Севост'янов П. О. ДУМСКРОЛІНГ ЯК ФОРМА ЦИФРОВОГО САМОУШКОДЖЕННЯ 35-40

ЛЮДИНА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Варава Л.А. ІНТЕГРАЛЬНА МОДЕЛЬ СТВОРЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 41-45

Швалб А.Ю., Перелигіна Л.А., Горецька А., Туренко Р.Л. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ 46-53

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

Гімаєва Ю.А., Світлична О.О. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ У ЗВ'ЯЗКУ З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 54-64

Крапива М.С., Письменна А.Б. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 65-70

Тюганова М. С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ 71-76

Шаповал Я.Л. ВПЛИВ ДОСВІДУ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА НА ПРОЯВИ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ 77-89

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ

Жданова І.В., Малєєва К.А. ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ ТА У ПІСЛЯПОЛОГОВОМУ ПЕРІОДІ: ОГЛЯД МЕТОДИК 90-98

Касіяненко Д.М. УКРАЇНОМОВНА ВЕРСІЯ ШКАЛИ ОЦІНКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (PTGI UA): АДАПТАЦІЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНА ВАЛІДИЗАЦІЯ 99-112

Клімушева Г. С., Яновська С. Г.,Тецька П. І., Образкова М. Ф., Сінченко Б. Ю. ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА РОЗРОБКИ МУЗИЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ 113-123

Литвиненко О.О., Коркос Я.О. АДАПТАЦІЯ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ШКАЛИ АВТОНОМНОЇ КАР'ЄРНОЇ МОТИВАЦІЇ 124-132

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ І ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кряж І.В., Холманова В. ЧИ ПО-РІЗНОМУ РІЗНІ ЛЮДИ ВІРЯТЬ У СПРАВЕДЛИВИЙ СВІТ? ДОСЛІДЖЕННЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ У КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ 133-140

Патута Б.В. МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ Й ФОРМУВАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРОФЕСІЙНІ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР 141-146

CONTENT

PERSONALITY PSYCHOLOGY

L. Bielikova, V. Plokhikh. METAPHORICAL ACTIVATION OF PERSONAL RESOURCE EXPERIENCE IN THE PROCESS OF OVERCOMING SITUATIONAL ANXIETY 7-16

O. Huliaieva. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WORKING WOMEN DEPENDS ON MARITAL STATUS 17-21

N. Repkina, O. Rach. SELF-PERCEPTION OF UKRAINIAN REFUGEE WOMEN IN GERMANY: AN EMPIRICAL STUDY 22-27

PSYCHOLOGY OF HEALTH AND CLINICAL PSYCHOLOGY

Yu. Zinchenko. DIFFERENTIAL ANALYSIS OF PERSONALITY DISORDERS AND AFFECTIVE DISORDERS 28-34

V. Svir, P. Sevostianov. DOOMSCROLLING AS A FORM OF DIGITAL SELF-HARM 35-40

A PERSON IN EXTREME CONDITIONS

L. Varava. AN INTEGRAL MODEL FOR STRUCTURING THE ECOLOGICAL SPACE OF FAMILY RELATIONS IN THE CONTEXT OF WAR 41-45

A. Shvalb, L. Perelygina, R. Turenko, A. Horetska. THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, COPING STRATEGIES, AND COMBAT STRESS AMONG MILITARY PERSONNEL IN COMBAT CONDITIONS 46-53

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Yu.A. Gimaeva, O.O. Svitlychna. SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN CONNECTION WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERSONALITY TRAITS IN ADOLESCENT GIRLS 54-64

M. Krapyva, A. Pysmenna. INTERCONNECTION OF VALUE SPHERE AND ADDICTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENCE 65-70

M. Tiuhanova. FEATURES OF COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR 71-76

Ya. Shapoval. THE IMPACT OF SEXUAL ABUSE EXPERIENCE ON THE LIFE SCENARIOS MANIFESTATIONS IN MIDDLE AGED WOMEN 77-89

METHODS AND TECHNIQUES

I. Zhdanova, K. Malieieva. PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS DURING PREGNANCY AND IN THE POSTPARTUM PERIOD: A REVIEW OF METHODS 90-98

D. Kasiianenko. UKRAINIAN-LANGUAGE VERSION OF THE POSTTRAUMATIC GROWTH INVENTORY (PTGI-UA): ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC VALIDATION 99-112

H. Klimusheva, S. Yanovskaya, P. Tetska, M. Obrazkova, B. Sinchenko. THE THEORETICAL BASIS FOR DEVELOPING A MUSICAL COMPOSITION FOR THE REGULATION OF AN INDIVIDUAL'S PSYCHO-EMOTIONAL STATES 113-123

O. Lytvynenko, Ya. Korkos. ADAPTATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF AUTONOMOUS CAREER MOTIVATION SCALE 124-132

PSYCHOLOGY OF LABOUR AND PROFESSIONAL ACTIVITY

I. Kryazh, V. Kholmanova. DO DIFFERENT PEOPLE BELIEVE IN A JUST WORLD DIFFERENTLY? STUDY OF IT SPECIALISTS IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN INVASION OF UKRAINE 133-140

B. Patuta. MECHANISMS OF EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF COMPASSION FATIGUE IN THE NURSES' PROFESSIONAL ACTIVITY 141-146

ISSN 2225-7756

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-01
УДК 159.923.2

Л.І. БЄЛІКОВА (Лариса Іванівна Бєлікова)
магістрантка факультету психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна
e-mail: larysa.bielikova@student.karazin.ua
https://orcid.org/0009-0003-3135-9040

В.В. ПЛОХІХ (Віктор Володимирович Плохіх)
доктор психологічних наук, професор,
кафедра загальної психології,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна
e-mail: plokhikh_v@ukr.net,
https://orcid.org/0000-0001-7897-3417

МЕТАФОРИЧНА АКТИВАЦІЯ РЕСУРСНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ДОЛАННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Досліджуються метафоричні засоби зниження ситуативної тривожності особистості. *Мета* дослідження – визначення можливостей суттєвого зниження ситуативної тривожності зрілої особистості через доцільне, етапне, зорієнтоване на активацію особистісних ресурсів застосування метафоричних асоціативних карток (МАК) з набору «Core». *Досліджуваними* були 54 громадянина України зрілого віку, серед яких 33 жінки та 21 чоловік віком від 30 до 55 років (Me = 40). В емпіричному дослідженні застосовувалися наступні *методики*: набір метафоричних асоціативних карток «Core» (для активації проблемного досвіду; бажаних змін стану і ресурсного досвіду досліджуваних); методика Ч. Спілбергера (для діагностики рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності); Фрайбурзький особистісний опитувальник, форма В (для визначення дезадаптивних психічних станів). З застосуванням МАК поетапно активувалися: проблемний досвід, уявлення бажаного стану; уявлення перешкод на шляху до бажаного стану; уявлення ресурсів; повернення до уявлень проблемного досвіду. *Результати.* Виявлено суттєве підвищення ситуативної тривожності після етапу активації проблемного досвіду як в загальній групі досліджуваних (Z=-5.968; p < .001), так і у підгрупах досліджуваних з високою (t=-6.776; p< .001) та помірною (t=-4.497; p< .001) особистісною і початковою ситуативною тривожністю. Встановлено значне, з великим статистичним ефектом (d Коена) зниження ситуативної тривожності щодо початкового рівня внаслідок етапного застосування МАК у загальній групі (t=11.259; p< .001; d=1.532) і у підгрупах досліджуваних з високою (t=9.890; p< .001; d=1.806) та помірною (t=7.683; p< .001; d=1.568) особистісною і початковою ситуативною тривожністю. *Висновки.* Доцільна, поетапна, розгорнута активація через застосування МАК і метафори досвіду особистості, що стосується визначення суб'єктивно значущого проблемного протиріччя, бажаного психічного стану, перешкод щодо бажаних змін і особистісних ресурсів дій через інтеграційні процеси сприяють суттєвому зниженню ситуативної тривожності у досліджуваних.
Ключові слова: *тривожність; метафора; метафоричні асоціативні картки; особистісні ресурси; антиципація; проблемний досвід; невизначеність.*

Останнім часом процеси у життєвому просторі людства суттєво прискорилися, глобалізувалися і в багатьох випадках вийшли на критичні рівні свого розвитку. Це стосується не тільки тотального підвищення значущості інформаційного середовища і досягнень науково-технічного прогресу, а й загострення різноманітних суспільних протиріч, посилення соціальних конфліктів на релігійній, етнічній, ідеологічній, економічно-фінансовій основі, виникнення нових складних проблем у медицині, освіті, суспільної моралі. Разом із цим посилюються і поширюються протиріччя у відношеннях окремої особистості з її соціальним і природним оточенням. Рівень невизначеності в організації життєдіяльності у значної частини населення підвищується, перевантаженість новою різноманітною інформацією збільшується, а можливість використання життєвого досвіду як дієвого ресурсу суттєво ускладнюється. Внаслідок означеного загострюється проблематика протистояння особистості стресу, питання ускладнень для психічного і фізичного здоров'я через розвиток дистресу, що супроводжується стійкими, всеохоплюючими переживаннями страху і тривоги. Так, узагальнені результати аналізу даних багатьох досліджень психічного стану населення у різних країнах під час пандемії COVID-19 засвідчили той факт, що у майже третини досліджуваних є виразні значні прояви стресу (29,6% на вибірці з 9074 осіб) і тривожності (31,9% на вибірці з 63 439 осіб) (Salari et al., 2020).

Динамічні відношення людини з дійсністю суттєвим чином визначають її світогляд, мотивацію, установки, цілі, організацію діяльності (Nutten, 1984). У критичних

Як цитувати: Бєлікова Л.І., Плохіх В.В. (2025). Метафорична активація ресурсного досвіду особистості у процесі долання ситуативної тривожності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія», 79*, 7-16. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-01
In cites: Bielikova, L., Plokhikh, V. (2025). Metaphorical Activation of Personal Resource Experience in the Process of Overcoming Situational Anxiety. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, 79*, 7-16. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-01 (in Ukrainian)
© Бєлікова Л.І., Плохіх В.В., 2025, CC BY 4.0 license

умовах у стані стресу дуже часто виникають ситуації, коли зумовлені актуальними і потенційними загрозами значні переживання страху і тривоги поєднуються з переважним нерозумінням смислу того, що відбувається, того, що можна протиставити впливам, того, як діяти. Суб'єктивна когнітивна невизначеність щодо значущих екстремальних впливів взагалі представляється як основа для виникнення стресу (Peters et al., 2017). Разом із цим стрес і тривожність також суттєво пов'язані не тільки на рівні нейрофізіологічних і біохімічних процесів, а і в когнітивному вимірі через параметр невизначеності (Beck, 2010; Daviu et al., 2019; Nater, 2021). Останній аспект розкривається через аналіз когнітивного виміру розвитку стану тривожності.

Тривожність за визначенням є очікуванням загрози у майбутньому через поточні ознаки імовірної небезпеки (American Psychiatric Association, 2013; Beck, 2010; Cisler, Koster, 2010; Галієва, 2018). Тобто провідним інтегративним когнітивним процесом для виникнення і розвитку тривожності є процес антиципації (Daviu et al., 2019). Процес антиципації взагалі є фундаментальним для всієї організації життєдіяльності людини (Nutten, 1984;). Передбачення майбутнього може реалізовуватися на свідомому і неусвідомлюваному рівнях психічної організації, спонтанно під впливом ендогенних і екзогенних факторів і керовано, в екзистенційному вимірі часової перспективи життя і в ситуативних реакціях. Антиципація загалі є складовою фундаментального процесу розумового розгортання відповідно до специфічних тенденцій динамічних відношень людини і дійсності у майбутнє з одночасною активацією актуально значущих частин досвіду з минулого (Jia et al., 2022; Plokhikh et al., 2022; Plokhikh et al., 2025; Walg et al., 2020).

При поточній невизначеності стресогенної ситуації в аспекті реальної або імовірної загрози, підкріплений переживаннями страху процес антиципації зумовлює формування образів очікувань щодо посилення небезпеки у майбутньому. При цьому рівень невизначеності і варіативності у передбаченнях зі збільшенням віддаленості у майбутнє з необхідністю підвищується. Суб'єкт, з огляду на поточні і перспективні загрози, намагається оцінити свої можливості і ресурси для імовірного долання або уникнення уявної небезпеки у майбутньому (Lazarus, Folkman, 1987). Винайдені ресурси долання вже самі по собі сприяють послабленню нервово-психічної напруги, зорієнтовують у відношеннях з оточенням і в можливих діях.

При достатній стресостійкості і самовладанні суб'єкта передбачення загрози дозволяє завчасно зорієнтуватися і підготовлюватися до адекватних наступних дій (Daviu et al., 2019). Однак при послабленому самоконтролі, при деструктивних ендогенних впливах з боку травматичного досвіду з минулого, зниженій критичності мислення, нерозумінні смислу того, що відбувається, зумовлені зростанням ситуативної тривожності варіації образів загрози через різноманіття асоціацій множаться, підсилюються, захоплюють свідомість вже у теперішньому. Через спонтанне підсилення ситуативної тривожності можлива загроза на рівні реакцій організму і психіки стає реальністю теперішнього з високою нервово-психічною напругою, переживаннями страху, руйнуваннями організації думок і дій (наприклад, панічні атаки) (American Psychiatric Association, 2013). Як наслідок тотального підсилення стану тривожності, рівень сприйманого стресу через уявні загрози майбутнього підвищується, загальна критичність знижується, некерований страх перед дійсністю в теперішньому зростає і ініціює нове коло розвитку дезадаптивних процесів.

З огляду на розглянуті функції когнітивних процесів у розвитку стану ситуативної тривожності можуть визначатися і можливості управління цим процесом. У залежності від спрямованості, змісту, обраних засобів управляючі впливи можуть бути конструктивними, розрахованими на усунення надмірної тривожності, і деструктивними, налаштованими на посилення негативних очікувань, нервово-психічної напруги і дезорганізації поведінки. Приклади такої різноспрямованості впливів надають засоби масової інформації, кінематограф, інформаційні мережі. Популяризація в очікуваннях негативних наслідків, безпорадності, приниженості, нівелювання значущості минулого досвіду, з одного боку, і, з іншого боку, нав'язування нереалістичних цілей і планів, самовпевненості, безвідповідальності, невиправданих претензій, ілюзорних можливостей, ствердження оборотності вчинків послаблює цілісність особистості, її стресостійкість, призводить до численних помилок; збільшується травматичний досвід.

Конструктивний вплив в аспекті зниження надмірної тривожності може бути зорієнтований на задоволення наступних вимог: визначення смислу динамічних відносин з дійсністю і значущих особливостей поточної ситуації; адекватність об'єктивній дійсності запропонованих варіантів змін у майбутньому; виявлення можливих особистісних ресурсів для долання труднощів і усунення актуальних протиріч; стимулювання творчого пошуку нових рішень і способів досягнення цілей; пропозиційні варіанти надання додаткової інформації і орієнтирів на майбутнє для уникнення спротиву стійких стереотипів у ланцюгах асоціацій і способах поведінки; підсилення впевненості суб'єкта у своїх силах і можливостях; ініціація позитивних емоцій. Вказаним вимогам щодо конструктивного впливу на тензійний стан тривожності достатньою мірою задовольняє застосування різноманітних метафор, алегорій і відповідних засобів (Василевська, Дворніченко, 2017; Гордєєва, 2011; Cheban et al., 2020; Zeig, Tanev, 2022). Як один з варіантів вирішення психокорекційних, психоконсультативних і психотерапевтичних завдань через метафори пропонуються метафоричні асоціативні картки (Ayalon, 2007; Блінов, 2016; Шебанова, 2020).

Метафоричні асоціативні картки (МАК) розробляються для вирішення широкого кола різноманітних задач і здебільшого мають специфічні показання для застосування. МАК пропонуються в якості ефективного засобу психодіагностики і психокорекції психологічної травми (Бородулькіна, 2023; Мілорадова, 2012), для вирішення завдань професійного самовизначення і фахової підготовки (Бриль, 2019;

Коляденко, Літяга, 2022; Попова, Грінченко, 2018), для актуалізації особистісних ресурсів (Ayalon, 2007; Cohen et al., 2015), в організації психологічної допомоги (Марченко, 2020). Застосування метафоричних асоціативних карток передбачає активацію образної сфери людини для стимулювання асоціацій і емоційних реакцій, виявлення та опрацювання переживань. Різноспрямованість впливу МАК на психічні процеси і стани підтримується можливостями активації в конструктивному цілісному поєднанні різноманітних психологічних механізмів: рефреймінгу, інсайту, проєкції, ідентифікації, асоціювання, усвідомлення, осмислення, дисоціації, послаблення захисних механізмів психіки. Застосування МАК надає можливість проявити через проєкцію, усвідомити, осмислити витіснений проблемний досвід, виявити приховані емоції та неадекватні переконання, здійснити перетворення негативних емоційних станів і переживань у ресурсні.

Мета дослідження – визначення можливостей суттєвого зниження ситуативної тривожності зрілої особистості через доцільне, етапне, зорієнтоване на активацію особистісних ресурсів застосування метафоричних асоціативних карток з набору «Соре».

Гіпотеза дослідження. Інтеграція в поетапному, конструктивно спрямованому на розуміння і позитивні переживання процесі метафоричної активації (застосування метафоричних асоціативних карток з набору «Соре») проблемного досвіду і особистісних ресурсів дозволить суттєво знизити ситуативну тривожність зрілої особистості.

Методи дослідження

В емпіричному дослідженні досліджуваними були 54 громадянина України зрілого віку, серед яких 33 жінки та 21 чоловік віком від 30 до 55 років (Me = 40). Досліджувані добровільно погодилися на участь у дослідженні з можливістю подальшої відмови. Вибіркову сукупність досліджуваних було сформовано випадковим чином.

Емпіричне дослідження – квазіекспериментальне. У якості фактору пливу і своєрідного "каталізатора" змін тензійного стану ситуативної тривожності у досліджуваних виступила їх спрямована робота з набором МАК «Соре» (видавництво OH Verlag Морітца Егетмейєра) та веб-сайтом https://ekartka.com.ua (робота онлайн). В основу набору метафоричних асоціативних карток «Соре» покладено модель ресурсного копінгу BASIC Ph. У практиці психокорекційного використання набору МАК «Соре» ставиться три мети: *захист* (формування впевненості в особистій безпеці і віри у власні можливості); *налагоджування зв'язків* (тренування навичок комунікації та взаємної підтримки); *підтвердження* для кожного учасника невипадковості і значущості його реакцій, переживань, страхів, способів подолання кризи і планів на майбутнє (Ayalon, 2007; Cohen et al., 2015).

Рівень тривожності досліджуваних діагностувався з застосуванням шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер). Діагностовані за методикою Ч. Спілбергера значення показників ситуативної і особистісної тривожності зіставлялися з наступною рівневою шкалою: 20 ÷ 30 – низька тривожність; 31 ÷ 44 – помірна тривожність, 45 і більше – висока тривожність (Неурова та ін., 2016).

Стійкі властивості і стани досліджуваних як підґрунтя щодо певного ситуативного реагування визначалися з застосуванням Фрайбургського особистісного опитувальника (FPI, форма В). Діагностувалися наступні стани і властивості: невротичність, депресивність, дратівливість, врівноваженість, емоційна лабільність, сором'язливість, екстраверсія, спонтанна агресивність, реактивна агресивність (Луценко, 2016). Отримані стандартні оцінки по показниках аналізувалися з огляду на запропоновану в методиці градацію по рівнях виразності властивостей та станів: 1 ÷ 3 – низький; 4 ÷ 6 – середній; 7 ÷ 9 – високий.

Організація емпіричного дослідження. Тривалість процесу дослідження з кожним досліджуваним – приблизно півтори години. Дослідження проводилося в шість послідовних етапів. Кожен з етапів мав конкретну мету і зміст. Далі представлено перелік етапів емпіричної роботи.

Етап 1. Попереднє тестування досліджуваного до початку МАК–сесії (у будь-який зручний час, займає 15-20 хв). Мета етапу – виявити рівень особистісної тривожності за опитувальником Спілбергера та риси, що визначають схильність до переживання тривожних станів за Фрайбурзьким особистісним опитувальником.

Етап 2. Початкова психодіагностика перед МАК–втручанням (3 хв. на початку сесії). Мета етапу – виявити актуальний рівень реактивної тривожності досліджуваного перед МАК–втручанням за опитувальником Спілбергера. Результати цього етапу фіксуються як рівень реактивної тривожності $РТ_0$ і використовуються для встановлення діагностичного ефекту МАК.

Етап 3. Психодіагностика з МАК «Соре». Мета етапу – за допомогою МАК активувати проблемний досвід, який спричинює стан емоційного дискомфорту досліджуваного. Передбачалося формулювання запиту за допомогою трьох метафоричних асоціативних карток (активація емоційного стану у зв'язку з проблемою).

Етап 4. Фіксація рівня тривожного стану після діагностичного етапу та перед корекційним МАК–втручанням. Мета етапу – визначити рівень актуальної тривожності досліджуваного за опитувальником реактивної тривожності Спілбергера. Результати цього етапу позначаються як рівень реактивної тривожності $РТ_1$, що використовується для встановлення впливу МАК в аспекті активації проблемного досвіду особистості досліджуваного.

Етап 5. Психокорекційна сесія з МАК «Соре». Мета етапу – трансформувати за допомогою метафоричних асоціативних карток стан ситуативної тривожності, напруги, емоційного дискомфорту у ресурсний більш позитивний емоційний стан. На цьому етапі дослідник у корекційному процесі дотримується принципу "від проблеми – до ресурсу". В аспекті означеного передбачалося наступне: вибір трьох карток щодо формування бажаного стану; вибір трьох карток щодо виявлення перешкод на шляху до бажаного стану; вибір трьох карток на пошук ресурсів (внутрішніх і зовнішніх);

повернення до трьох карток початкової психодіагностики на третьому етапі з переосмисленням проблеми і позитивною трансформацією образу ситуації.

Етап 6. Повторна психодіагностика. Мета етапу – фіксація змін в емоційному стані після МАК–корекції за опитувальником реактивної тривожності Спілбергера. Результати цього етапу фіксуються як рівень реактивної тривожності $РТ_2$ і використовуються для встановлення корекційного ефекту МАК (значення після корекції).

Кількісний аналіз емпіричних даних здійснювався з застосуванням статистичних пакетів JASP-0.95.4.0. і IBM SPSS Statistics 20. Внутрішня узгодженість параметрів, які характеризують з різних боків стан тривожності досліджуваних у вибірці даних, визначалася за критерієм α Кронбаха. Розподіл загальної групи досліджуваних на підгрупи одразу за шістьма стійкими дезадаптивними психічними станами і властивостями особистості, що пов'язані з тривожністю досліджуваних (невротичність; депресивність; сором'язливість; дратівливість; спонтанна агресивність; реактивна агресивність), відбувався через застосування кластерного аналізу (метод k-середніх). Було виділено дві підгрупи: підгрупа 1 (n = 24) – досліджувані без виразних дезадаптивних проявів і з переважно низькою і помірною тривожністю; підгрупа 2 (n = 30) – досліджувані з виразними дезадаптивними проявами і з переважно високою тривожністю. Відповідність розподілу вибірок даних нормальному закону визначалася за критерієм Колмогорова-Смірнова. Статистичний зв'язок між параметрами визначався з застосуванням кореляційного аналізу за Спірменом (Rs). Для визначення статистичних розбіжностей між незалежними вибірками використовувалися t-критерій Велча і U-критерій Манна-Уітні, між зв'язаними вибірками – t-критерій Стьюдента і Z-критерій знакових рангів Вілкоксона. Ефект змін у досліджуваних від впливу вправ з метафоричними картками визначався за критерієм d Коена.

Результати

Параметри, які характеризують з різних боків стан ситуативної тривожності досліджуваних, за α Кронбаха є достатньо внутрішньо узгодженими (α = 0.858). Аналіз розподілу вибірок даних за параметрами виразності особистісної і реактивної тривожності в загальній групі досліджуваних щодо нормального закону за критерієм Колмогорова-Смірнова дав позитивний результат в усіх випадках, окрім реактивної тривожності проміжної ($РТ_1$), встановленої на четвертому етапі дослідження (табл. 1). Згідно з цим для порівняння параметру $РТ_1$ з іншими значеннями використовувався непараметричний критерій знакових рангів Вілкоксона, тоді як реактивна тривожність початкова ($РТ_0$) і кінцева ($РТ_2$) порівнювалися з застосуванням t-критерію Стьюдента (табл. 2).

Таблиця 1. Описова статистика щодо особистісної та реактивної тривожності в загальній групі досліджуваних на різних етапах дослідження / Descriptive statistics on personality and reactive anxiety in the general group of subjects at different stages of the study

СП / SP	Особистісна тривожність/ Personal anxiety	Реактивна тривожність початкова ($РТ_0$) / Reactive anxiety initial (RA_0)	Реактивна тривожність проміжна ($РТ_1$) / Reactive anxiety intermediate (RA_1)	Реактивна тривожність кінцева ($РТ_2$) / Reactive anxiety is terminal (RA_2)
M	46,44	44,82	49,24	31,52
SD	10,99	11,32	13,05	8,16
Me	45,50	43,50	47,50	31,00
min	28,00	27,00	27,00	18,00
max	71,00	68,00	71,00	57,00
p	,164	,080	,021	,200

Примітки: СП – статистичні параметри; p – значущість критерію Колмогорова-Смірнова щодо нормального розподілу вибірки даних / SP – statistical parameters; p – significance of the Kolmogorov-Smirnov test for the normal distribution of the data sample.

Таблиця 2. Статистичне порівняння показників реактивної тривожності в загальній групі досліджуваних на різних етапах дослідження / Statistical comparison of reactive anxiety indicators in the general group of subjects at different stages of the study

Параметри порівняння		Статистичні параметри			
1	2	Z-критерій знакових рангів Вілкоксона /Wilcoxon signed-ranks Z-test	t-критерій Стьюдента / Student's t-test	p	d Коена / Cohen's d
$РТ_0$/ RA_0	$РТ_1$ / RA_1	-5,968		< ,001	-1,082
$РТ_0$ / RA_0	$РТ_2$ / RA_2	-6,330	11,259	< ,001	1,532
$РТ_1$/ RT_1	$РТ_2$ / RA_2	-6,395		< ,001	1,924

Примітки: $РТ_0$ – реактивна тривожність початкова; $РТ_1$ – реактивна тривожність проміжна; $РТ_2$ – реактивна тривожність кінцева / RA_0 – initial reactive anxiety; RA_1 – intermediate reactive anxiety; RA_2 – final reactive anxiety.

Для визначення суб'єктивних передумов, що сприяють виникненню і посиленню тривожності у досліджуваних загальної групи, за критерієм Спірмена визначався статистичний зв'язок виразності особистісної і реактивної тривожності з дезадаптивними стійкими властивостями і станами особистості. Практично в усіх випадках встановлено суттєвий прямий зв'язок показників тривожності з показниками дезадаптивних стійких станів і обернений зв'язок з показниками врівноваженості і екстраверсії (табл. 3).

Таблиця 3. Статистичний зв'язок за критерієм Спірмена між стійкими станами і властивостями особистості та виразністю особистісної і реактивної тривожності у загальній групі досліджуваних / Statistical relationship according to Spearman's criterion between stable states and personality traits and the severity of personal and reactive anxiety in the general group of subjects

ПТ/ AI	СП/ SP	Стійкі властивості і стани особистості / Enduring personality traits and states								
		Невр /Neur	Деп /Dep	Вр/ B	ЕЛ / EL	С/ Ch	Е/ E	Др/ Ir	СА/ SA	РА/ RA
ОТ/ PA	r	,656**	,791**	-,771**	,772**	,700**	-,478**	,649**	,539**	,625**
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
PT_0 /RA_0	r	,629**	,753**	-,760**	,700**	,695**	-,531**	,666**	,580**	,652**
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
PT_1 / RA_1	r	,614**	,759**	-,763**	,670**	,667**	-,563**	,655**	,536**	,586**
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
PT_2/ RA_2	r	,380**	,496**	-,567**	,481**	,514**	-,511**	,393**	,251	,292*
	p	,005	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	,003	,067	,032

Примітки: ПТ – показники тривожності; СП – статистичні параметри; Невр – невротичність; Деп – депресивність; Вр – врівноваженість; ЕЛ – емоційна лабільність; С – сором'язливість; Е – екстраверсія; Др – дратівливість; СА – спонтанна агресивність; РА – реактивна агресивність; ОТ – особистісна тривожність; PT_0 – реактивна тривожність початкова; PT_1 – реактивна тривожність проміжна; PT_2 – реактивна тривожність кінцева / Notes: AI – anxiety indicators; SP – statistical parameters; Neur – neuroticism; Dep – depressiveness; B – balance; EL – emotional lability; Ch – shyness; E – extraversion; Ir – irritability; SA – spontaneous aggressiveness; RA – reactive aggressiveness; PA – personal anxiety; RA_0 – initial reactive anxiety; RA_1 – intermediate reactive anxiety; RA_2 – final reactive anxiety.

Між підгрупами досліджуваних чоловічої та жіночої статі статистичні розбіжності (U-критерій Манна-Уітні) в розглянутих варіантах встановлено тільки за показниками сором'язливості (U = 485,5; p = ,012) і екстраверсії (U = 214,5; p = ,016). У чоловіків здебільшого сором'язливість порівняно нижча, а екстраверсія вища.

З застосуванням кластерного аналізу (метод k-середніх) в критеріальній віднесеності до шести дезадаптивних стійких станів і властивостей особистості, які є, з одного боку, результатом хронічної тривоги, а, з іншого боку, підгрунтям для підсилення і утримання тривожного стану (невротичність; депресивність; сором'язливість; дратівливість; спонтанна агресивність; реактивна агресивність) було виділено дві підгрупи. Підгрупа 1 (n=24) з низькими показниками дезадаптивних станів і з достатньо високим рівнем врівноваженості суттєво статистично відрізняється від підгрупи 2 (n=30) з досить високими значеннями показників дезадаптивних станів і, особливо, станів невротичності, дратівливості і спонтанної агресивності (табл. 4).

Таблиця 4. Статистичне порівняння за U-критерієм Манна-Уітні виразності стійких станів і властивостей особистості у підгрупах досліджуваних / Statistical comparison using the Mann-Whitney U-test of the expressiveness of stable states and personality traits in subgroups of subjects

Під-група / Subgroup	СП/ SP	Стійкі властивості і стани особистості / Enduring personality traits and states								
		Невр /Neur	Деп /Dep	Вр/ B	ЕЛ / EL	С/ Ch	Е/ E	Др/ Ir	СА/ SA	РА/ RA
1 (n=24)	Me	4,00	3,50	6,00	3,00	3,00	6,00	3,50	4,00	3,00
	min	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00
	max	7,00	6,00	9,00	6,00	6,00	7,00	6,00	7,00	5,00
2 (n=30)	Me	7,00	5,00	4,00	5,50	5,00	5,00	7,00	7,00	5,00
	min	6,00	4,00	2,00	4,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00
	max	8,00	7,00	6,00	8,00	7,00	7,00	8,00	8,00	7,00
	U	31,00	77,00	59,00	75,50	104,50	214,50	43,50	91,00	62,00
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	,005	< ,001	< ,001	< ,001

Примітки: СП – статистичні параметри; Невр – невротичність; Деп – депресивність; Вр – врівноваженість; ЕЛ – емоційна лабільність; С – сором'язливість; Е – екстраверсія; Др – дратівливість; СА – спонтанна агресивність; РА – реактивна агресивність / Notes: SP – statistical parameters; Neur – neuroticism; Dep – depressiveness; B – balance; EL – emotional lability; Ch – shyness; E – extraversion; Ir – irritability; SA – spontaneous aggressiveness; RA – reactive aggressiveness; PA – personal anxiety.

Аналіз на відповідність розподілу вибірок даних, які характеризують виразність особистісної і реактивної тривожності у підгрупах досліджуваних, щодо нормального закону за критерієм Колмогорова-Смірнова дав позитивний результат в усіх випадках (табл. 5). Згідно з результатами порівняння за t-критерієм Велча для незалежних вибірок даних (необов'язкова рівність дисперсій) підгрупи досліджуваних також суттєво відрізняються за показниками особистісної і реактивної тривожності. Суттєвим є і ефект від розбіжностей між підгрупами (див. табл. 5).

Таблиця 5. Статистичне порівняння за t-критерієм Велча показників особистісної і реактивної тривожності між підгрупами досліджуваних / Statistical comparison using Welch's t-test of indicators of personal and reactive anxiety between subgroups of subjects

Під-група/ Subgroup	Статистичні параметри / Statistical parameters	Параметри порівняння/ Comparison parameters			
		ОТ/ PA	PT_0	PT_1	ОТ/ PA
1 (n=24)	M	38,50	36,38	39,71	27,25
	SD	7,639	6,513	9,406	5,848
	p	,200	,200	,200	,200
2 (n=30)	M	52,80	51,57	56,87	34,93
	SD	8,965	9,708	10,271	8,196
	p	,123	,105	,054	,200
	-критерій Велча / Welch's t-test	6,326	6,856	6,393	4,014
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
	d Коена/ Cohen's d	1,717	1,838	1,742	1,079

Примітки: p – значущість критерію Колмогорова-Смірнова щодо нормального розподілу вибірки даних; ОТ – особистісна тривожність; PT_0 – реактивна тривожність початкова; PT_1 – реактивна тривожність проміжна; PT_2 – реактивна тривожність кінцева / Notes: p – significance of the Kolmogorov-Smirnov test for the normal distribution of the data sample; PA – personal anxiety; RA_0 – initial reactive anxiety; RA_1 – intermediate reactive anxiety; RA_2 – final reactive anxiety.

Результати порівняння за t-критерієм Стьюдента у підгрупах значень реактивної тривожності на різних етапах дослідження показали одну й ту ж чітко виражену тенденцію. Згідно з цією тенденцією початкова реактивна тривожність через активацію ознак проблемного досвіду внаслідок роботи з метафоричними картками на третьому етапі (активація проблемного досвіду) суттєво підсилюється, але після психокорекційної сесії (5 етап) вона знижується нижче рівня початкової (табл. 6). Міра ефекту (d Коена) від метафоричної активації і опрацювання проблемного досвіду, проявленої у зменшенні виразності реактивної тривожності, також виявляється суттєвою (див. табл. 6).

Таблиця 6. Статистичне порівняння за t-критерієм Стьюдента показників реактивної тривожності у підгрупах досліджуваних на різних етапах дослідження / Statistical comparison using Student's t-test of reactive anxiety indicators in subgroups of subjects at different stages of the study

Група / Group	Параметри порівняння / Comparison parameters		Статистичні параметри Statistical parameters		
	1	2	t-критерій Стьюдента/ Student's t-test	p	d Коена/ Cohen's d
1 (n=24)	PT_0 / RA_0	PT_1 / RA_1	-4,497	< ,001	-0,918
	PT_0 / RA_0	PT_2 / RA_2	7,683	< ,001	1,568
	PT_1 / RA_1	PT_2 / RA_2	7,730	< ,001	1,578
2 (n=30)	PT_0 / RA_0	PT_1 / RA_1	-6,776	< ,001	-1,237
	PT_0 / RA_0	PT_2 / RA_2	9,890	< ,001	1,806
	PT_1 / RA_1	PT_2 / RA_2	14,977	< ,001	2,734

Примітки: PT_0 – реактивна тривожність початкова; PT_1 – реактивна тривожність проміжна; PT_2 – реактивна тривожність кінцева.

Обговорення результатів дослідження

Активація проблемного досвіду і неусунутих протиріч з минулого через поточну стимуляцію відповідних ланцюгів асоціацій з великою імовірністю викликає в особистості появу раніше сформованих і нових очікувань можливої загрози, підвищення нервово-психічної напруги. Такий процес у багатьох випадках у життєвих ситуаціях розвивається спонтанно і здебільшого замикається на переживаннях негативних емоцій без бажаного виходу на конструктивні рішення і адекватні дії. У літературних джерелах відмічається, що у випадках, коли тривожність викликається незагрозливими стимулами, вона стає дезадаптивною (Daviu et al., 2019; Sylvers et al., 2011). Така тривожність без подальшої цілеспрямованої роботи з нею стає виснажливою і скоріше закріплює в особистості стан невизначеності, безпорадності, дезорганізує розумову діяльність. Здебільшого незагрозливими стимулами є і зображення на метафоричних асоціативних картках. В орієнтації на суб'єктивно значущу проблему МАК активують відповідний інформаційний сегмент, мережу асоціацій в пам'яті, що відповідають марним спробам визначення особистістю уявних загроз і можливостей адекватного реагування. Такий ефект, проявлений через суттєве підвищення ситуативної тривожності, саме і спостерігається в загальній групі досліджуваних після третього етапу емпіричної роботи, спрямованої саме на активацію проблемного досвіду (див. табл. 1 і табл. 2).

У звичайних життєвих ситуаціях при спонтанному, зумовленому провокацією випадковим стимулом підвищенні ситуативної тривожності особистість переважно залишається в невизначеності щодо протиріч активованого проблемного досвіду і без необхідного оціночного бачення ресурсів, які можливо задіяти для вирішення проблемних питань. На п'ятому етапі проведеного дослідження через застосування МАК в пам'яті досліджуваних активуються інтуїтивно обрані відомі ознаки цільового орієнтиру, що відносяться до бажаного психічного стану, і сегмент досвіду, що стосується особистісних ресурсів реагування. Внаслідок цього, як свідчить наступне суттєве зниження в загальній групі виразності ситуативної тривожності відносно початкового рівня (див. табл. 2), послідовно активовані через застосування МАК різні інформаційні сегменти досвіду не послаблюють, не витісняють і не заперечують одне одному. Означені сегменти досвіду підсвідомо

інтегруються психічною організацією досліджуваного, внаслідок чого відповідні мережі асоціацій перетинаються, поєднуються і з'являються можливості для виникнення нових асоціацій щодо конструктивних і адекватних самореалізацій. Як видно з отриманих результатів, позитивний статистичний ефект від такого процесу є дуже високим (див. табл. 2). Останнє свідчить і про те, що блокуючі проблемний досвід психологічні захисти також через метафори певною мірою було обійдене, що підтверджує і в цьому аспекті заявлені можливості застосування МАК (Ayalon, 2007; Бородулькіна, 2023; Марченко, 2020).

До спонтанного і доцільно спровокованого виникнення ситуативної тривожності та інших тензійних станів більш вразливі особи з суттєво виразними стійкими дезадаптивними особистісними властивостями і станами (Plokhikh et al., 2025). Наведене положення підтверджується і результатами поточного дослідження. У досліджуваних підгрупи 2 з високим рівнем виразності стійких дезадаптивних станів (особливо це стосується невротичності, дратівливості, спонтанної агресивності) і високою особистісною тривожністю показники ситуативної тривожності також переважно високі і набагато вищі, аніж у підгрупі 1 (див. табл. 3 і табл. 4). Разом із цим, значний позитивний ефект від застосування МАК «Core» для зниження ситуативної тривожності має місце в обох виділених підгрупах досліджуваних (див. табл. 6). До цього також слід додати, що у підгрупі 2 високотривожних досліджуваних результуюче зниження ситуативної тривожності після МАК-сесії більш виразне, порівняно з підгрупою 1 (зниження на: 50% проти 35%) (див. табл. 5). Наведені позитивні наслідки психокорекційної роботи у нашому дослідженні подібні до результатів, представлених О. А. Бліновим, але отриманих в аспекті покращення психічного стану досліджуваних від застосування МАК по параметрах самопочуття (на 44%), активності (на 37%) і настрою (на 54%) (Блінов, 2016).

Поряд з наведеним, з точки зору виокремлення факторів впливу на психокорекційні заходи з застосуванням МАК «Core», що спрямовуються на зниження ситуативної тривожності, також слід відзначити відсутність в нашому дослідженні статистично значущого впливу фактору біологічної статі на результати психокорекції.

В подальших емпіричних дослідженнях перспективними виглядають напрямки визначення суб'єктивних і об'єктивних факторів ефективного застосування МАК. У більш широкому вимірі представляє значний інтерес подальша розробка варіантів застосування метафоричних конструкцій у практиці трансової роботи в психотерапії і психокорекції.

ВИСНОВКИ

1. Особистісна і реактивна тривожність досліджуваних суттєво обернено пов'язані з показником стресостійкості (врівноваженості) і екстраверсією, а також прямо пов'язані з дезадаптивними станами особистості, серед яких особливо виділяються невротичність, дратівливість і спонтанна агресивність. Стійкі дезадаптивні стани налаштовують когнітивну систему на спонтанне продукування в антиципаційному процесі зумовлених значущими суб'єктивними протиріччями уявлень, пов'язаних з загрозливими очікуваннями і негативними переживаннями.

2. Поетапно активовані через організоване застосування метафоричних асоціативних карток уявлення щодо суб'єктивно значущого проблемного протиріччя, бажаного стану, особистісних ресурсів щодо долання перешкод до встановлення бажаного стану не заміщують і витісняють одне одного, а інтегруються в установчому налаштуванні на усунення невизначеності актуальної проблеми з нівелюванням орієнтації на спонтанно виникаючі очікування загрозливих обставин у майбутньому.

3. Доцільна, поетапна, розгорнута активація через метафори сегментів досвіду особистості, що стосується визначення суб'єктивно значущого проблемного протиріччя, бажаного психічного стану, перешкод щодо бажаних змін і особистісних ресурсів дій сприяють суттєвому зниженню ситуативної (реактивної) тривожності у досліджуваних як при переважно високому, так і переважно помірному початковому її рівні. Така тенденція не має суттєвих відмінностей по статевим ознакам.

Список використаних джерел

Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. пр. КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ, 2016. Вип. 4(29). С. 6–11. URL: https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/62d31a4a-f48f-466d-a82d-a32770c65193/content

Бородулькіна Т. О. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з психологічною травмою. *Психологічні студії*. 2023. №3. С. 15–21 https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.2

Бриль М. М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент у психології професійного визначення. *Актуальні проблеми психології*. : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка. Київ, 2019. Т.1. Вип. 52. С. 69–76. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i52/13.pdf

Василевська, О. І. Дворніченко Л. Л. Метафора в роботі психолога консультанта. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 214–222. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/8041

Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–110. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf

Гордєєва Ж. В. Розуміння змісту метафори та його вплив на свідомість суб'єкта психологічного консультування. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* /За ред. С.Д. Максименка. 2011. Вип. № 39. С. 116-126. http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_9

Коляденко С. М., Літяга І.В. Використання проєктивних метафоричних асоціативних карт "pockets" ("кишені") у процесі підготовки фахівців соціальної сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ, 2022. Вип. 90. С. 68–75. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.14

Луценко О. Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 61. С. 49–54. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685

Марченко О. Аналіз помилкових поглядів щодо метафоричних асоціативних карт як інструмента психологічної допомоги. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. Рівне : РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 150–159. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.164

Мілорадова Н. Е. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4(29). С. 207–210. URL: https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18625

Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: НАСВ, 2016. 181 с. https://ep3.nuwm.edu.ua/21224/1/07-03332%D0%9C.pdf

Попова Г., Грінченко О. Використання метафоричних асоціативних карт у процесі професійного самовизначення студентів психологів: результати апробації коучингової колоди "Супервізія". *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2018. Вип. 57. С. 245–257. URL: http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/1443

Шебанова В. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2020. Вип. 50. С. 289–307. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/items/ce11afea-026c-4d02-b493-c1e36afc2f16

American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5. Fifth Edition. Washington, DC; London, England : American Psychiatric Publishing. 2013. 947 p. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Ayalon O. Healing trauma with metaphoric cards. *Therapy Today*. 2007. Vol. 18. P. 22–4. http://mindshop.dk/image/data/OHkort/ofra-ayalon-therapy-today-2007-sep.pdf

Beck A.T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. NY.: Guilford Press, 2010. 384 p. URL: https://www.guilford.com/excerpts/clark5.pdf?t=1

Cisler J.M., Koster E.H. Mechanisms of Attentional Bias towards treath in anxiety disorders: an integrative rewiew. *Clinical psychology review*. 2010. Vol. 30 (2). P. 203–216. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20005616/

Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(3). P. 1580 - 1589. https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216

Cohen R., Leykin D., Aviv Y., Kukis A., Lahad M. Affective dimensions of COPE cards: Preliminary evidence of the affective ratings of valence, arousal and dominance of associative cards for psychotherapeutic purposes. *The Arts in Psychotherapy*. 2015. Vol. 45. P. 36-46 https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.004

Daviu N., Bruchas M. R., Moghaddam B., Sandi C., Beyeler A. Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*. 2019. Vol. 11. P. 100191. https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191

Jia Y., Hou Z. J., Zhang H., & Xiao Y. Future time perspective, career adaptability, anxiety, and career decision-making difficulty: Exploring mediations and moderations. *Journal of Career Development*. 2022. Vol.49. №2. P. 282-296. https://doi.org/10.1177/0894845320941922

Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141–169. https://doi.org/10.1002/per.2410010304

Nater U. M. Recent developments in stress and anxiety research. *Journal of Neural Transmission*. 2021. Vol. 128. P. 1265–1267. https://doi.org/10.1007/s00702-021-02410-3

Nutten J. Motivation, Planning, and Action: a Relational Theory of Behavior Dynamics. Leuven & Hillsdale, New York: Leuven University Press & Erlbaum, 1984. P. 251. URL: https://www.amazon.com/Motivation-Planning-Action-Crosscurrents Contemporary/dp/0898593328

Peters A., McEwen B. S., Friston K. Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*. 2017. Vol.156. P.164-188. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301008217300369

Plokhikh V., Popovych I., & Zavatskyi, V. Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Volume 13. Issue 2. P. 01-21. https://doi.org/10.18662/brain/13.2/328

Plokhikh V., Popovych I., & Akimov R. Time Perspective of Forced Migrants within the National Boundaries and Abroad. *Journal of Education Culture and Society*. 2025. Vol. 16 No. 1. P. 125-142. https://www.jecs.pl/index.php/jecs/issue/view/53

Salari N., Hosseinian-Far A., & Khaledi-Paveh B. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 2020. Vol. 16. P. 57. https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w

Zeig J., & Tanev K. S. Advancing hypnotic inductions: An Ericksonian perspective. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 2022. Vol. 24. №4. P. 457–472. https://doi.org/10.1080/13642537.2023.2175885

L. BIELIKOVA (Larysa Bielikova)
Master's student at the Faculty of Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine
e-mail: larysa.bielikova@student.karazin.ua,
https://orcid.org/0009-0003-3135-9040
V. PLOKHIKH (Viktor Plokhikh)
Doctor of Psychological Sciences, Full Professor,
Department of General Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine
e-mail: plokhikh_v@ukr.net,
https://orcid.org/0000-0001-7897-3417

METAPHORICAL ACTIVATION OF PERSONAL RESOURCE EXPERIENCE IN THE PROCESS OF OVERCOMING SITUATIONAL ANXIETY

Metaphorical means of reducing situational anxiety in individuals are investigated. *The aim* of the study is to determine the possibilities of significantly reducing situational anxiety in mature individuals through the appropriate, phased, and personal resource activation-oriented use of metaphorical associative cards (MAC) from the «Cope» set. *The study involved* 54 mature Ukrainian citizens, including 33 women and 21 men aged 30 to 55 (Me = 40). The following *methods* were used in the empirical study: the «Cope» set of metaphorical associative cards

(to activate the problematic experience; desired changes in the state and resource experience of the subjects); C. Spielberger's method (to diagnose the level of reactive (situational) and personal anxiety); the Freiburg Personality Questionnaire, Form B (to determine maladaptive mental states). Using the MAC, the following were activated in stages: problematic experience, ideas about the desired state; ideas about obstacles to the desired state; ideas about resources; return to ideas about problematic experience. *Results.* A significant increase in situational anxiety was found after the stage of activating the problematic experience both in the general group of subjects (Z=-5.968; p< .001), and in subgroups of subjects with high (t=-6.776; p< .001) and moderate (t=-4.497; p< .001) personal and initial situational anxiety. A significant reduction in situational anxiety relative to baseline levels was observed, with a large statistical effect (Cohen's d), as a result of the phased application of MAC in the general group (t=11.259; p< .001; d=1.532) and in subgroups of subjects with high (t=9.890; p < .001; d=1.806) and moderate (t=7.683; p< .001; d=1.568) personality and initial situational anxiety. *Conclusions.* Appropriate, phased, comprehensive activation through the use of MAC and metaphors of personal experience related to the identification of subjectively significant problematic contradictions, desired mental states, obstacles to desired changes, and personal resources for action through integration processes contributes to a significant reduction in situational anxiety in the subjects.

Keywords: *anxiety; metaphor; metaphorical associative cards; personal resources; anticipation; problematic experience; uncertainty*

References

Blinov, O. A. (2016). Metaphorical associative maps as a modern method of psychological surgery. *Current problems of sociology, psychology, pedagogy: collection of scientific works of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Kyiv, 4*(29), 6–11. https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/62d31a4a-f48f-466d-a82d-a32770c65193/content [in Ukrainian]

Borodulkina, T. O. (2023). Peculiarities of using metaphorical associative maps in working with psychological trauma. *Psychological Studies, 3*, 15–21. https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.2 [in Ukrainian]

Bryl, M. M. (2019). Metaphorical associative maps as a tool in the psychology of professional definition. *Current problems of psychology. : collection of scientific works of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk. Kyiv, 1*(52), 69–76. http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i52/13.pdf [in Ukrainian]

Vasilevska, O. I. Dvornichenko, L. L. (2017). Metaphor in the work of a consultant psychologist. *Psychology and personality,* 2 (12), 214–222 URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/8041 [in Ukrainian]

Galieva, O. M. (2018). Theoretical analysis of the concept of "anxiety". *Theory and practice of modern psychology, 6*, 107–110. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf [in Ukrainian]

Gordeeva, Zh. V. (2011). Understanding the content of metaphors and its impact on the consciousness of the subject of psychological counseling: *Collection of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk* (Ed.). S. D. Maksymenko, *39*, 116-126 http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_9 [in Ukrainian]

Kolyadenko, S. M., Lityaga, I. V. (2022). The use of projective metaphorical associative maps "pockets" in the process of training specialists in the social sphere. *Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov. Pedagogical Sciences: Realities and Prospects. Kyiv*, *90*, 68–75. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.14 [in Ukrainian]

Lutsenko, O.L. (2016). Freiburg Special Inspectorate FPI – Validity Review and Local Standardization. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Psykholohiia*, *61*, 49–54. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685 [in Ukrainian]

Marchenko, O. (2020). Analysis of erroneous views on metaphorical associative maps as a tool for psychological assistance. *Psychology: reality and prospects: collection of scientific works RDGU. Rivne: RDGU*, *14*, 150–159. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.164 [in Ukrainian]

Miloradova, N. E. (2012). Metaphorical associative maps as a tool for psychocorrection and psychoprophylaxis of post-traumatic stress disorders. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine, 4*(29), 207–210. https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18625 [in Ukrainian]

Neurova, A. B., Kapinus, O. S., Hrytsevych, T. L. (2016). *Diagnosis of Individual Psychological Characteristics of a Person.* Lviv: NASV. https://ep3.nuwm.edu.ua/21224/1/07-03-332%D0%9C.pdf [in Ukrainian]

Popova, G., Grinchenko,O. (2018). The use of metaphorical associative maps in the process of professional self-determination of psychology students: results of testing the coaching deck "Supervision". *Bulletin of the KhNPU named after G.S. Skovoroda. Psychology. Kharkiv*, *57*, 245–257. http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/1443 [in Ukrainian]

Shebanova, V. (2020). Metaphorical associative maps in the work of a psychologist. Problems of modern psychology, *50*, 289-307. https://ekhsuir.kspu.edu/items/ce11afea-026c-4d02-b493-c1e36afc2f16 [in Ukrainian]

American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5*. Fifth Edition. Washington, DC; London, England: American Psychiatric Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Ayalon, O. (2007) Healing trauma with metaphoric cards. *Therapy Today, 18*, 22–4. http://mindshop.dk/image/data/OHkort/ofra-ayalon-therapy-today-2007-sep.pdf

Beck, A.T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. NY.: Guilford Press. https://www.guilford.com/excerpts/clark5.pdf?t=1

Cisler, J.M., Koster, E.H. (2010). Mechanisms of Attentional Bias towards treath in anxiety disorders: an integrative rewiew. *Clinical psychology review, 30*(2), 203–216. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20005616/

Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *20*(3), 1580-1589. https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216

Cohen, R., Leykin, D., Aviv, Y., Kukis, A., Lahad, M. (2015). Affective dimensions of COPE cards: Preliminary evidence of the affective ratings of valence, arousal and dominance of associative cards for psychotherapeutic purposes. *The Arts in Psychotherapy, 45*, 36-46 https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.004

Daviu, N., Bruchas, M. R. , Moghaddam, B., Sandi, C., Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, *11*, 100191 https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191

Jia, Y., Hou, Z. J., Zhang, H., & Xiao, Y. (2022). Future time perspective, career adaptability, anxiety, and career decision-making difficulty: Exploring mediations and moderations. *Journal of Career Development*, *49*(2), 282-296. https://doi.org/10.1177/0894845320941922

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, *1*, 141-169. https://doi.org/10.1002/per.2410010304

Nater, U.M. (2021). Recent developments in stress and anxiety research. *Journal of Neural Transmission*, 128, 1265–1267. https://doi.org/10.1007/s00702-021-02410-3

Nutten, J. (1984). *Motivation, Planning, and Action: a Relational Theory of Behavior Dynamics*. New York: Leuven University Press & Erlbaum. https://www.amazon.com/Motivation-Planning-Action-Crosscurrents Contemporary/dp/0898593328

Peters, A., McEwen, B.S., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, *156*, 164–188. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301008217300369

Plokhikh, V., Popovych, I., Koval, I., Stepanenko, L., Nosov, P., Zinchenko, S., Boiaryn, L., Zavatskyi, V. (2022). Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 13*(2), 01-21. https://doi.org/10.18662/brain/13.2/328

Plokhikh, V., Popovych I., Shevchenko, N., Losiyevska, O., Kolly-Shamne, A., Akimov, R. (2025). Time Perspective of Forced Migrants within the National Boundaries and Abroad. *Journal of Education Culture and Society, 16*(1), 125-142. https://www.jecs.pl/index.php/jecs/issue/view/53

Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*, *16*, 57. https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w

Zeig, J., & Tanev, K. S. (2022). Advancing hypnotic inductions: An Ericksonian perspective. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, *24*(4), 457–472. https://doi.org/10.1080/13642537.2023.2175885

Конфлікт інтересів: автор засвідчує, що, незважаючи на те, що один із авторів статті є членом редакційної колегії цього журналу, процес рецензування, прийняття рішення щодо публікації та редагування проводилися незалежно, без його участі чи впливу. Будь-які потенційні конфлікти інтересів були повністю усунені шляхом зовнішнього контролю процесу.

Conflict of Interest: The author certifies that, although one of the authors of the article is a member of the editorial board of this journal, the peer review, publication decision, and editorial processes were conducted independently, without their participation or influence. Any potential conflicts of interest were fully mitigated through external oversight of the process.

Стаття надійшла до редакції 01.11.2025 (The article was received by the editors 01.11.2025)
Стаття рекомендована до друку 19.12.2025 (The article is recommended for printing 19.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-02
УДК: 159.923.2-055.2:17.023.34]:316.36(477)

О. В. ГУЛЯЄВА (Гуляєва Олена Володимирівна)
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна,
пл. Свободи, 4, Харків, Україна,
e-mail: evgulyaeva@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0001-6134-3726

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК ЗАЛЕЖНО ВІД СІМЕЙНОГО СТАТУСУ

Психологічне благополуччя українських жінок у сучасних умовах формується під впливом тривалих військових дій і характеризується суперечливістю та неоднорідністю. Трансформація соціальних і сімейних ролей, поєднання професійного навантаження з сімейними обов'язками, наявність або відсутність партнерської підтримки, а також актуалізація питань сенсу життя, особистісного зростання й самореалізації є основними чинниками формування психологічного благополуччя жінок. Метою дослідження було визначення особливостей психологічного благополуччя працюючих жінок з різним сімейним статусом та виявлення факторів, що підвищують або знижують його рівень. Результати показали, що шлюб у поєднанні з професійною зайнятістю виступає ресурсним чинником, сприяючи гармонійним міжособистісним стосункам, позитивному ставленню до себе та контролю над життєвими обставинами. Одружені жінки орієнтовані на підтримання стабільності сімейних і соціальних відносин, а неодружені – на самовираження, зовнішню привабливість та професійні досягнення. Психологічне благополуччя одружених жінок пов'язане з глибшою емоційною залученістю у роботу та інтеграцією професійних і сімейних ролей, тоді як у неодружених жінок воно визначається активністю та емоційною залученістю у професійну діяльність.
Ключові слова: *психологічне благополуччя, професійна самореалізація, залученість в роботу, трудова залежність, сімейний статус, рольові очікування та домагання.*

Постановка проблеми. Психологічне благополуччя українських жінок в умовах триваючої війни є надзвичайно важливим і складним питанням. Повномасштабне вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 року мало глибокий вплив на всі аспекти життя українців, а жінки зіткнулися з унікальними викликами, які впливають на їхній емоційний, соціальний та фізичний стан. Насамперед виклики пов'язані з тим, що жінки взяли на себе значну частину відповідальності за виховання дітей, догляд за літніми родичами, а також за організацію побуту в умовах війни та фінансове забезпечення родини.

В умовах, коли чоловіки захищають країну, жінки все більше стали відігравати важливу роль у підтримці сімей, громад та економіки країни під час війни. Їхнє психологічне благополуччя є важливим фактором загальної стійкості суспільства.

Отже, актуальність дослідження зумовлена поєднанням воєнної кризи, професійного навантаження та сімейних чинників, які комплексно впливають на психологічне благополуччя українських жінок і потребують наукового осмислення та практичного застосування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження показують, що не зважаючи на війну, люди не перестають шукати шляхи підвищення психологічного благополуччя (Титаренко, 2018), пов'язаного із самореалізацією, позитивним зростанням, переосмисленням цінностей життя. Прагнення до саморозвитку, самоефективності та реалізації власного потенціалу залишається важливим ресурсом для людей молодого віку, незалежно від обставин війни (Савелюк, 2022), а сучасні жінки, прагнучі до самореалізації та саморозвитку, відчувають саме дефіцит ролей, де вони можуть продемонструвати свої таланти й здібності, відчути позитивні емоції та задоволення (Маєр, 2023).

Аналіз досліджень (Міщиха, Кравченко, 2022) показує, що на психологічне благополуччя жінок різною мірою можуть впливати такі фактори, як соціальна підтримка, економічна стабільність, стан здоров'я, рівень освіти, професійна реалізація, а також гендерні стереотипи – відчуття привабливості та молодості, потрібності тощо.

Психологічне благополуччя, як окремий і важливий конструкт, набув значної поширеності в сучасній психології наприкінці 20-го століття, особливо з піднесенням позитивної психології. Існує кілька основних підходів до розуміння психологічного благополуччя, які відрізняються за своїми теоретичними засадами та фокусом на різних аспектах людського досвіду. Традиційно в психології виділяють два підходи – гедоністичний та евдемоністичний, але складність самого феномену, еволюція психологічної науки, розвиток дослідницьких інструментів та прагнення подолати обмеження попередніх концептуалізацій призвели до появи нових сучасних підходів.

Головна ідея гедоністичного підходу полягає в тому, що психологічне благополуччя ототожнюється з переживанням щастя, задоволення та позитивних емоцій, а також з мінімізацією негативних емоцій та

Як цитувати: Гуляєва, О. В. (2025). Психологічне благополуччя працюючих жінок залежно від сімейного статусу. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 17-21. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-02
In cites: Huliaieva, O. (2025). Psychological Well-Being of Working Women Depending on Marital Status. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, 79*, 17-21. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-02 (in Ukrainian)
© Гуляєва, О. В., 2025, CC BY 4.0 license

страждань. Ключові аспекти евдемоністичного підходу відображають психологічне благополуччя як результат реалізації свого потенціалу, особистісного зростання, відчуття сенсу життя та залученості людини у значущу діяльність. Деякі сучасні дослідники надають перевагу інтегративному підходу, в якому намагаються об'єднати сильні сторони обох підходів та концентрують свою увагу на збалансованому поєднанні емоційного задоволення та особистісного зростання (Поліванова, Гуляєва, 2015). Нарешті, позитивно-психологічний підхід розглядає психологічне благополуччя як частину ширшої концепції позитивного функціонування людини, включаючи такі аспекти, як позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення.

Психологічне благополуччя визначається як позитивне функціонування особистості, що відображає стан внутрішньої задоволеності власним життям, відчуття смислу, гармонії з собою та оточенням, здатність реалізовувати свій потенціал і долати життєві труднощі.

Психологічне благополуччя постає як тонкий баланс життєвих аспектів, і науковці виокремлюють низку взаємопов'язаних чинників, що здатні як посилювати, так і послаблювати це відчуття внутрішньої гармонії.

Початковий етап зрілості у жінок, який припадає на 21-35 років, характеризується низкою особливостей, що відображають не лише соціальні та фізіологічні чинники, а передусім – психологічні. У цьому контексті провідним психологічним індикатором зрілості виступає самоактуалізація та самореалізація особистості, які виявляються у прагненні до розкриття власного потенціалу, усвідомленні життєвих цілей і активному втіленні індивідуально значущих смислів у різних сферах життєдіяльності. Перший період зрілості у жінок є етапом соціального утвердження та психологічного самоствердження, у межах якого досягнення професійного й сімейного статусів виступає важливим показником особистісної зрілості.

У філософському та культурологічному аспектах (Крилова, 2022), самореалізація жінок характеризується гармонійним поєднанням двох сфер – сімейної та соціальної. Саме баланс між особистим (родинним) і суспільним (професійним, творчим, громадським) самовираженням забезпечує цілісність жінки як особистості. Такий стан внутрішньої гармонії дає змогу перетворювати самореалізацію на конструктивний чинник культурного розвитку, адже тоді вона спрямована не лише на індивідуальні досягнення, а й на створення духовних, моральних і культурних цінностей, що збагачують суспільство.

Статево-рольова демократизація, яка розглядається як система приписів, норм і цінностей, що визначає та закріплює за жінкою і чоловіком певний репертуар соціальних ролей, спричинила розширення жіночого репертуару ролей, відкривши для жінки нові можливості самореалізації в різних сферах суспільного життя. Зіставляючи традиційну та сучасну сім'ю, Н. Уманець окреслив дві ключові моделі жінки, що мали визначальний вплив у різні історико-культурні періоди – «недооцінена жінка» та «незалежна жінка» (Уманець, 2022). У традиційній моделі «недооцінюваної жінки» самореалізація була здебільшого обмежена сімейною сферою. Основними цінностями виступали турбота про родину, материнство, підтримка чоловіка, дотримання усталених норм і ролей. Така модель формувала відчуття стабільності й належності, але водночас звужувала простір особистісного розвитку, позбавляючи жінку можливості реалізувати свій потенціал у професійній, творчій чи громадській діяльності.

Натомість сучасна модель «незалежної жінки» відкрила перед жінкою нові горизонти самореалізації. Вона передбачає поєднання родинних і соціальних ролей, визнання права на власний вибір, освіту, кар'єру та самовираження. Це сприяє зростанню внутрішньої автономії, почуття власної гідності й упевненості, однак водночас створює нові виклики – необхідність знаходити баланс між особистим і професійним життям, між свободою та відповідальністю.

Результати дослідження підтверджують, що працюючі жінки демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, задоволеності якістю життя та орієнтації на досягнення успіху порівняно з тими, хто не має працевлаштування. Останні дослідження українських науковців (Гребінь, Лісень, 2021) вказують на наявність статистично значущих відмінностей між зайнятими та безробітними жінками за такими параметрами, як ефективність управління життєвим середовищем, відчуття контролю над ситуаціями, а також рівень задоволеності власним життям і професійною діяльністю.

Аналіз публікації свідчить про суттєві відмінності в рівні психологічного благополуччя, задоволеності життям у жінок з різними сімейним статусом. Відповідно до результатів дослідження (Афанасенко, Комар, 2021) жінки, які перебувають у шлюбі, характеризуються вищим рівнем задоволеності власним життям порівняно з тими, хто не мав досвіду подружніх стосунків.

Психологічне благополуччя українських жінок у теперішніх умовах формується під впливом тривалих військових дій і має суперечливий, неоднорідний характер. Зміна соціальних і сімейних ролей, поєднання професійного навантаження та сімейних обов'язків, наявність або відсутність партнерської підтримки, актуалізація питання сенсу життя, майбутнього, особистісного зростання та самореалізації – головні умови сьогодення в яких формується психологічне благополуччя українських жінок.

Мета роботи – визначити особливості психологічного благополуччя працюючих жінок з різним сімейним статусом та виявити фактори, що підвищують або знижують їх психологічне благополуччя.

Ми припускаємо, що, по-перше, існують статистично значущі відмінності в рівні та структурі психологічного благополуччя працюючих жінок залежно від їхнього сімейного статусу (одружені, неодружені), що проявляються у різному рівні самоприйняття, управління середовищем, наявності життєвих цілей та позитивних взаємин з іншими. По-друге, сімейний статус визначає пріоритети домагань у різних сферах життя, формуючи специфічні психологічні стратегії самореалізації та соціальної інтеграції жінок. По-третє, трудова залежність і залученість в роботу підвищує рівень психологічного

благополуччя жінок не залежно від їхнього сімейного статусу.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації досягнення мети в дослідженні використовувалися «Шкала психологічного благополуччя», «Рольові очікування та домагання в шлюбі», «Голландська шкала трудової залежності» (коротка версія) та «Утрехтська шкала залученості в роботу».

Відповідно до завдань дослідження було сформовано дві групи. До першої групи увійшли 37 працюючих жінок, які перебувають у шлюбі віком 21-35 років. Другу групу склали 39 працюючих жінок того ж віку, але які не перебувають у шлюбі та не мають шлюбного партнера.

З метою якісного аналізу та узагальнення результатів емпіричного дослідження було застосовано порівняльний аналіз із використанням критерію Манна-Уїтні та кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Спірмена.

За результатами емпіричного дослідження та порівняльного аналізу психологічного благополуччя працюючих жінок із різним сімейним статусом встановлено, що одружені жінки загалом демонструють вищий рівень психологічного благополуччя ($p<0,01$) порівняно з неодруженими. Статистично значущі відмінності зафіксовано за шкалами «позитивні взаємини з іншими» ($p<0,01$), «самосприйняття» ($p<0,05$), «цілі у житті» ($p<0,01$) та «управління середовищем» ($p<0,01$). Одружені працюючі жінки мають вищі показники за зазначеними шкалами, ніж їхні неодружені ровесниці.

Дослідження рольових очікувань та домагань у шлюбі виявило відмінності у рівнях «господарсько-побутових» домагань ($p<0,01$), «соціальної активності» ($p<0,05$) та «зовнішньої привабливості» ($p<0,05$). Одружені працюючі жінки демонструють вищий рівень домагань у побутовій та соціальній сферах порівняно з жінками, які не перебувають у шлюбі. Натомість неодружені працюючі жінки характеризуються більш високим рівнем домагань щодо зовнішньої привабливості.

Дослідження рівня трудової залежності у працюючих жінок із різним сімейним статусом показало, що 46% неодружених жінок мають високий рівень зацикленості на роботі порівняно з 30% одружених жінок, які також демонструють високий рівень цього показника. Високий рівень надмірності в роботі спостерігається як у одружених жінок (35%), так і у неодружених (31%). Статистично значущі відмінності виявлені за шкалою «зацикленість на роботі» ($p<0,05$), яка переважає у неодружених жінок. Підвищена відданість роботі у поєднанні з сімейними обов'язками свідчить про здатність до балансування кількох соціальних ролей та ефективного розподілу ресурсів між роботою і сім'єю.

Результати дослідження залученості в роботу показали, що всі три компоненти Утрехтської шкали залученості в роботу – «енергійність», «відданість» та «заглибленість» – у обох групах перебувають на середньому рівні. Результати порівняльного аналізу виявилися дещо неочікуваними. Статистично значущі відмінності були зафіксовані за шкалою «відданість». Одружені працюючі жінки мають вищий показник ($p<0,01$) за цією шкалою порівняно з неодруженими працюючими жінками.

Результати кореляційного аналізу психологічного благополуччя та рольових очікувань і домагань у шлюбі одружених працюючих жінок показали наявність прямих зв'язків рівня психологічного благополуччя з господарсько-побутовими домаганнями ($p<0,05$) та домаганнями щодо зовнішньої привабливості ($p<0,01$).

Результати кореляційного аналізу психологічного благополуччя та рольових очікувань і домагань у шлюбі неодружених працюючих жінок показали наявність прямих зв'язків рівня психологічного благополуччя з домаганнями емоційно-психотерапевтичної сфери ($p<0,05$).

В одружених жінок кореляційні зв'язки між змінними психологічного благополуччя та показниками трудової залежності встановлені не були. Рівень психологічного благополуччя одружених працюючих жінок не залежить від проявів надмірної зацикленості на роботі або надмірної трудової активності. Можливо, наявність стабільного сімейного статусу та соціальної підтримки зменшує ризик професійної залежності та вигорання, роблячи психологічне благополуччя більш автономним від трудової мотивації та професійних навантажень.

Кореляційний аналіз змінних психологічного благополуччя та трудової залежності серед неодружених жінок виявив зворотний зв'язок між компонентами «управління середовищем» та «надмірністю в роботі» ($p<0,05$). У неодружених працюючих жінок більш високий рівень надмірності в роботі пов'язаний із зниженням здатності ефективно управляти власним життєвим середовищем. Надмірне залучення до професійної діяльності може обмежувати ресурси для організації повсякденного життя, планування та контролю за особистими і соціальними обставинами, що відображає негативний вплив трудової залежності на функціональні аспекти життєдіяльності.

Кореляційний аналіз психологічного благополуччя одружених працюючих жінок показав наявність прямих кореляційних зв'язків між рівнем психологічного благополуччя та «відданістю» роботі ($p<0,01$) та «заглибленістю» в роботу ($p<0,05$).

При кореляційному аналізі загального рівня психологічного благополуччя незаміжніх працюючих жінок з показниками залученості в роботу за Утрехтською шкалою встановлено, що прямі взаємозв'язки проявляються лише за двома компонентами: «енергійність» ($p<0,05$) і «відданість» ($p<0,01$).

Висновки. Отримані результати вказують на те, що шлюб за умови поєднання з професійною зайнятістю виступає ресурсним чинником психологічного благополуччя жінок, сприяючи формуванню більш гармонійних міжособистісних стосунків, позитивнішого ставлення до себе, чіткішої життєвої спрямованості та вищого рівня суб'єктивного контролю над життєвими обставинами.

Сімейний статус працюючих жінок впливає на пріоритети та спрямованість особистісних домагань. Одружені жінки більше орієнтовані на підтримання гармонії у побутовій та соціальній сферах, що відображає потребу у стабільності сімейних і соціальних відносин, ефективній організації домашнього середовища та активній участі у соціальному житті. У

свою чергу, неодружені жінки більше зосереджені на зовнішній привабливості, що може свідчити про актуалізацію соціальних і міжособистісних стратегій залучення партнера та підтримки власного іміджу, а також підкреслює роль особистісного самовираження та індивідуальної ідентичності. Відсутність сімейних обов'язків у неодружених жінок можуть стимулювати більшу зацикленість на роботі, що проявляється у сильнішому фокусі на професійних досягненнях, підвищеній зайнятості та високому емоційному залученні до роботи. Водночас одружені жінки, маючи додаткову соціальну підтримку та стабільність у сім'ї, частіше демонструють збалансовану трудову активність, що дозволяє зберігати ресурси для побутових і сімейних ролей.

Як одружені, так і неодружені жінки характеризуються помірною зацікавленістю своєю професійною діяльністю, що відображає їхній збалансований та здоровий підхід до роботи, яка є джерелом задоволення та не стає домінуючим фактором у житті. Проте, одружені жінки виявилися більш відданими своїй професійній діяльності – вони демонструють сильніший емоційний зв'язок з роботою, відчувають значущість та цінність своєї професійної ролі.

В одружених жінок психологічне благополуччя пов'язане з активізацією домагань у соціально значущих сферах, які сприяють самореалізації та підтримці самооцінки. Господарсько-побутові домагання відображають прагнення до організації власного життя та оточення, створення стабільності та контролю над повсякденними справами, що підтримує відчуття впевненості та внутрішньої цілісності. Домагання щодо зовнішньої привабливості свідчать про актуалізацію ресурсів самовираження та соціальної інтеграції, оскільки для неодружених жінок зовнішній вигляд може слугувати засобом підтримки соціальної та міжособистісної привабливості. У неодружених працюючих жінок психологічне благополуччя тісно пов'язане з потребою в емоційній підтримці та психотерапевтичних ресурсах. Домагання в емоційно-психотерапевтичній сфері можуть відображати прагнення до емоційної стабільності, підтримки та інтеграції внутрішніх ресурсів, що сприяє саморегуляції, збереженню психологічного комфорту та підвищенню рівня життєвої задоволеності.

Для одружених жінок більш високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із глибшою емоційною залученістю та відданістю професійній діяльності. Такий зв'язок може відображати здатність інтегрувати роботу та сімейні ролі, що дозволяє поєднувати професійну самореалізацію з підтримкою стабільності та гармонії у сімейному житті.

У незаміжніх жінок психологічне благополуччя тісніше пов'язане з активністю та емоційною залученістю в роботу, тоді як інші компоненти залученості, зокрема «заглибленість», не демонструють статистично значущих зв'язків. Така картина вказує на помірну інтеграцію професійної діяльності в структуру психологічного благополуччя, при якій певні аспекти трудової залученості підтримують емоційний стан і самовідчуття жінки.

Список літературних джерел

Афанасенко В. І., & Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології,* 2021. № 9. (13). 177–189. http://appsychology.org.ua/ data/jrn/v9/i13/19.pdf

Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*, 2021. (10). С.207–218. https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29

Крилова С. Самореалізація жінки в культурі авторитарного та демократичного суспільства: аспекти філософської антропології й культурології. *Вісник Львівського університету : Філософсько-політологічні студії*, 2022. (42). С. 71-74. http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/42_2022/42_2022.pdf#page=71

Маєр Ю. В. *Психологічні особливості рольової позиції сучасної жінки* [Неопуб. дис. PhD]. Кривий ріг, 2023. Криворізький державний педагогічний інститут.

Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. (2). С. 20-24. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4

Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2015. № 1150, 34-39. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5104

Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи,* 2022. (39), 322–340.

Титаренко Т. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія* / За ред. Н. В.Чепелєвої, М. В.Папучі. 2018. (с. 102-112). НДУ ім. Миколи Гоголя.

Уманець Н.А. Трансформація рольової структури сучасної української сім'ї крізь призму її інституціональних змін. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика,* 2023. Том 1, № 2 (104), 199-210. https://doi.org/10.33216/2220-6310/2022-104-2-199-212

O. HULIAIEVA (Huliaieva Olena)
PhD in Psychology, Associate Professor
Head of the Department of Applied Psychology
V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, Ukraine.
e-mail: evgulyaeva@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0001-6134-3726

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WORKING WOMEN DEPENDING ON MARITAL STATUS

The psychological well-being of Ukrainian women in modern conditions is shaped by the influence of prolonged military operations and is characterized by contradictions and heterogeneity. The transformation of social and family roles, the combination of professional workload with family responsibilities, the presence or absence of partner support, as well as the actualization of life meaning issues , personal growth

and self-realization are the main factors shaping women's psychological well-being. The aim of the study was to determine the characteristics of working women psychological well-being with different family statuses and identify factors that increase or decrease its level. The results showed that marriage, combined with professional employment, acts as a resource factor, contributing to harmonious interpersonal relationships, a positive attitude towards oneself, and control over life circumstances. Married women are focused on maintaining the stability of family and social relationships, while unmarried women are focused on self-expression, external attractiveness, and professional achievements. The psychological well-being of married women is associated with deeper emotional involvement in work and integration of professional and family roles, while in unmarried women it is determined by activity and emotional involvement in professional activities.
Keywords: *psychological well-being, professional self-realization, work engagement, work addiction, family status, role expectations and harassment.*

References

Afanasenko, V. I., & Komar, T. V. (2021). Peculiarities of psychological well-being of women with different marital status. *Current problems of psychology*, *9*(13), 177–189. http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/19.pdf [in Ukrainian]

Hrebin, N., & Lisen, Yu. (2021). Assessment of psychological well-being of working women with different forms of employment. *Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, *10*, 207–218. https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29 [in Ukrainian]

Krylova, S. (2022). Self-realization of women in the culture of authoritarian and democratic society: aspects of philosophical anthropology and cultural studies. *Bulletin of Lviv University: Philosophical and Political Studies*, *42*, 71-74 http://fpsvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/42_2022/42_2022.pdf#page=71 [in Ukrainian].

Maier, Yu. V. (2023). *Psychological features of the role position of a modern woman* [Unpublished PhD dissertation]. Kryvyi Rih State Pedagogical Institute [in Ukrainian].

Mishchykha, L. P., & Kravchenko, V. Yu. (2022). Peculiarities of psychological well-being of women in middle adulthood. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology, 2*, 20-24 https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4 [in Ukrainian].

Polivanova, O. Y., & Huliaieva, O. V. (2015). On the problem of defining the psychological content of the concept of "psychological well-being". *Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, *1150*, 34–39. https://periodicals.karazin.ua/psychology/ article/view/5104 [in Ukrainian]

Saveliuk, N. (2022). Psychological well-being of university students: a comparative analysis in the context of COVID and war. *Psychological Perspectives, 39*, 322–340. [in Ukrainian]

Tytarenko, T. M. (2018). Psychological well-being of the individual in the context of post-traumatic life-building. In N. V. Chepeleva (ed.), *Personality and its history* (pp. 102-112). Mykola Gogol National University [in Ukrainian]

Umanets, N.A. (2023). Transformation of the role structure of the modern Ukrainian family through the prism of its institutional changes. *Spirituality of the individual: methodology, theory and practice*, *1*(2(104)), 199-210. https://doi.org/10.33216/2220-6310/2022-104-2-199-212 [in Ukrainian]

Конфлікт інтересів: автор заявляє про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The author declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025 (The article was received by the editors 10.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 15.12.2025 (The article is recommended for printing 15.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-03
УДК 159.923.2:314.151.3-054.73

Н.В. РЕПКІНА (Наталія Володимирівна Репкіна)
к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології,
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, Україна
E-mail: mail@lguniv.edu.ua
https://orcid.org/0000-0002-9484-3011
О.С. РАХ (Ольга Сергіївна Рах),
магістрантка кафедри психології,
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, Україна
e-mail: pivikova@gmail.com

САМОСПРИЙНЯТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-БІЖЕНОК У НІМЕЧЧИНІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Статтю присвячено дослідженню психологічних особливостей самосприйняття українських жінок-біженок, які вимушено проживають у Німеччині. Метою дослідження було виявити зв'язок самосприйняття із самооцінкою, рівнем домагань та адаптацією до нових соціокультурних умов. У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик та методи кореляційного аналізу. Встановлено, що втрата довоєнного соціального статусу та професійної ідентичності зумовлює фрагментацію образу «Я» і зниження психологічного благополуччя. Отримані результати мають теоретичне та практичне значення для розробки програм психологічної підтримки жінок-біженок.
Ключові слова: *самооцінка, самосприйняття, українські жінки, біженки, адаптація, Німеччина, міграційна психологія, психологічне благополуччя, соціальний статус, травматичний досвід.*

Вступ. Повномасштабні військові дії в Україні спричинила одну з наймасштабніших хвиль вимушеної міграції у сучасній Європі. Значну частину цієї групи становлять українські жінки, які були змушені виїхати до країн ЄС, зокрема до Німеччини, часто без чіткого плану й розуміння подальшої життєвої траєкторії. На кінець 2024 року у Німеччину емігрувало близько 1,5 млн. жінок. У нових умовах вони втрачають звичне професійне середовище, соціальні зв'язки, економічну автономію, що створює ризики дезадаптації та психологічної вразливості (Алексєєнко, 2022; Алексєєнко та Гончар, 2023).

Проблема психологічної адаптації вимушених переселенців уже тривалий час перебуває у фокусі уваги дослідників. О. Є. Блінова (2010, 2017) аналізує стрес акультурації, кризу ідентичності та соціально-психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають подоланню цієї кризи. Її робота (Блінова, 2016) підкреслює роль когнітивних схем, очікувань і способів інтерпретації власної ситуації для успішної або неуспішної адаптації.

У дослідженнях жіночої ідентичності (Іванова Т.В., Карч М.О.,2020; Короход Я.Д., Татьянчиков А.О., Самара О.Є., 2023) наголошується, що самосприйняття жінки тісно пов'язане з її соціальними ролями: професійною, сімейною, громадянською. Вимушена втрата частини цих ролей, а також досвід «соціального зниження» у приймаючому суспільстві може призводити до фрагментації образу «Я», зниження самооцінки та відчуття «втрати себе».

Питання психічного здоров'я жінок у воєнних умовах розглядаються в роботах Л.М. Карамушки (2023), де підкреслюється взаємозв'язок між травматичним досвідом, рівнем стресу та ресурсами особистості. О.В. Креденцер (2023), аналізуючи психічне здоров'я українців, які перебувають у Німеччині, вказує на амбівалентність їх становища: з одного боку, це безпека й соціальна підтримка, з іншого - залежність від соціальних виплат, неможливість швидко відновити професійний статус, мовний бар'єр.

На міжнародному рівні міграційні процеси та акультурація розглядаються в концепціях J. W. Berry (1997), який описав основні стратегії акультурації, та Y. Y. Kim (2001), що запропонувала інтегративну теорію інтеркультурної адаптації. Вони підкреслюють, що адаптація до нового культурного середовища є не лише зовнішнім пристосуванням, але й глибинною трансформацією ідентичності.

У контексті вимушеної міграції важливим стає також поняття життєстійкості й резильєнтності. З. Спринська та С. Дерев'янко (2022) показують, що здатність до психологічної стійкості пов'язана з наявністю смислів, цілей і віри у власну ефективність. Ці ідеї перегукуються з підходом А. Антоновського (2005) щодо «почуття узгодженості» (sense of coherence) та концепцією В. Франкла (2016) про пошук смислу як ключовий ресурс подолання травматичних подій.

Особливу увагу в останні роки приділено специфіці психоемоційного стану українських переселенців у Німеччині (Педоренко, 2022, 2023). Авторка відзначає підвищену тривожність, відчуття невизначеності, а також феномен «відкладеного життя», коли жінка ніби «ставить на паузу» власний розвиток, очікуючи завершення війни чи повернення додому.

Як цитувати: Репкіна Н. В., Рах, О. С. (2025). Самосприйняття українських жінок-біженок у німеччині: емпіричне дослідження. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 22-27. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-03
In cites: Repkina, N., Rach, O. (2025). Self-perception of ukrainian refugee women in germany: an empirical study. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, 79*, 22-27. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-03 (in Ukrainian)
© Репкіна Н. В., Рах, О. С., 2025, CC BY 4.0 license

У цьому контексті самооцінка та самосприйняття розглядаються як базові особистісні конструкти, що визначають, чи буде жінка сприймати себе як суб'єкта, здатного впливати на власне життя, чи як пасивний об'єкт обставин (Савчин, 2023). Низька самооцінка, внутрішня розщепленість образу «Я» і відчуття втрати цілісності можуть істотно підвищувати ризики дезадаптації, депресивних та тривожних проявів.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як пов'язані між собою самосприйняття, самооцінка, переживання втрат і адаптаційні процеси у вимушено переселених українських жінок, які проживають у Німеччині.

Мета. Метою статті є виявлення та аналіз зв'язків між самосприйняттям, самооцінкою, рівнем домагань і психологічним благополуччям українських жінок-біженок у Німеччині, а також дослідження впливу соціального статусу до війни та факту працевлаштування на ці показники.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2024-2025 роках і включало 50 українських жінок, які після початку повномасштабної війни вимушено переїхали до Німеччини та проживали там не менше 12 місяців. Вік респонденток коливався в діапазоні від 25 до 45 років. До вибірки входили жінки з різним довоєнним соціальним статусом (керівні посади, власний бізнес, середня ланка менеджменту, фахівчині у сфері освіти та медицини) та різним поточним статусом у Німеччині (працевлаштовані / непрацевлаштовані), що дало змогу врахувати як об'єктивні, так і суб'єктивні параметри їх адаптації.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, підібраних таким чином, щоб інтегровано оцінити самооцінку, самосприйняття, рівень домагань і психологічне благополуччя в умовах вимушеної міграції. Насамперед застосовувався модифікований варіант шкали рівня домагань і самооцінки, створений на основі класичної процедури вимірювання суб'єктивної оцінки «до війни», поточного стану, бажаного рівня та очікуваного рівня досягнень. На основі цих показників розраховувалися інтегральні індекси Δ Втрата (розрив між уявленням «як було / як є» та «як хотілося б») і Δ Очікування (розрив між очікуваним і бажаним рівнем), що дозволяло кількісно зафіксувати переживання втрати статусу, можливостей і контролю над життям.

Для вимірювання глобальної самооцінки застосовувалася шкала самооцінки у модифікації К. Ріфф, спрямована на оцінку інтегрального ставлення особистості до власної цінності та компетентності (Ryff, 1989). Респондентки оцінювали ступінь згоди з низкою тверджень про себе за градуйованою шкалою, що дало змогу отримати сумарний показник від низької до високої самооцінки та виявити тенденцію до знецінення себе чи, навпаки, до завищеної оцінки власних можливостей. Такий підхід дозволив розглядати самооцінку не лише як окремий показник, а як елемент загальної системи психологічного благополуччя.

Окремий блок стосувався дослідження самосприйняття. Для цього був використаний опитувальник самосприйняття, побудований у логіці клієнт-центрованого підходу К. Роджерса в адаптації О. М. Даймонд (Rogers, 1951; Даймонд, 2003). Методика дозволяє оцінити цілісність образу «Я», рівень самоприйняття, внутрішню конгруентність та емоційне ставлення до себе. Її ключовою особливістю є порівняння реального та ідеального «Я» за низкою особистісних характеристик, що дає змогу кількісно зафіксувати ступінь узгодженості між ними та виявити внутрішні конфлікти, пов'язані з образом себе, які особливо актуалізуються в ситуації різкої зміни життєвих обставин.

Психологічне благополуччя оцінювалося за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф в українській адаптації, яка включає такі субшкали, як «позитивні стосунки з іншими», «автономія», «управління середовищем», «особистісне зростання», «мета в житті» та «самоприйняття» (Ryff, 1989; Пінська, 2022; Савчин, 2023). Ця методика дала змогу простежити, як змінюється відчуття керованості життям, цілеспрямованості та внутрішньої цілісності в умовах тривалої адаптації до нового соціокультурного середовища.

Показники за всіма шкалами обчислювалися за стандартними ключами до відповідних методик, для кожної респондентки формувався індивідуальний психодіагностичний профіль. Додатково було введено змінні «соціальний статус до війни» (умовно поділений на високий, середній і базовий рівні) та «працевлаштованість у Німеччині» (так / ні), що дозволило порівнювати групи за об'єктивними соціальними параметрами. На основі цих даних розраховувалися середні значення для всієї вибірки та окремих підгруп, а також аналізувалися відмінності між ними.

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона для виявлення зв'язків між кількісними змінними (Δ Втрата, Δ Очікування, самооцінка, самосприйняття, показники психологічного благополуччя) та t-критерію Ст'юдента для порівняння середніх значень у групах працевлаштованих і непрацевлаштованих жінок. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p < 0,05$, що відповідає загальноприйнятим вимогам до психологічних досліджень.

Результати дослідження. Узагальнений аналіз отриманих даних показав, що для більшості опитаних жінок характерне відчутне зниження уявлень про себе після вимушеної міграції. За показниками, отриманими за модифікованою методикою шкали рівня домагань і самооцінки, у респонденток фіксується виражений розрив між уявленнями про довоєнний стан, теперішній стан та бажаний рівень. Це свідчить про переживання втрати статусу, контролю над життям та звичних життєвих перспектив, що відображається у зростанні показника Δ Втрата та, меншою мірою, Δ Очікування.

Окремий аналіз середніх значень за групами довоєнного соціального статусу показав нерівномірний розподіл ступеня втрат. Найбільш уразливою виявилася група жінок із високим довоєнним статусом (керівні посади, власний бізнес, топменеджмент): саме вони демонструють найбільший розрив між уявленням «як було» і «як є», а також найбільш завищений розрив між бажаним і очікуваним рівнем. Для жінок із середнім

соціальним статусом середнє значення Δ Втрата становить близько 13 балів, тоді як у групі з базовим статусом найнижче падіння сягає лише приблизно 10 балів. Це означає, що ті, хто і до війни займав менш привілейовані позиції, переживають зміну життєвих обставин менш травматично й демонструють відносно стабільніше самосприйняття.

Додатковий аналіз з урахуванням працевлаштованості в Німеччині показав, що робота в новій країні виконує роль важливого стабілізуючого чинника. Працюючі жінки мають вищі значення інтегральної самооцінки (у середньому 23,7 бала проти 21,4 у непрацевлаштованих), а також кращі показники за шкалою психологічного благополуччя (сумарний бал близько 431,5 проти 417,0 у непрацюючих). Це свідчить, що включеність у трудову діяльність пов'язана не лише з економічною незалежністю, а й із відновленням відчуття компетентності, корисності та контролю над власним життям.

Структурний аналіз шкали психологічного благополуччя К. Ріфф показав, що не всі його компоненти страждають однаково. Найбільш проблемною сферою виявився субшкальний показник «управління середовищем»: його середнє значення становило 66,2 бала, що є найнижчим індикатором серед усіх вимірюваних компонентів благополуччя. Це відображає обмежені можливості впливати на життєві обставини в умовах іншої країни – мовні бар'єри, залежність від соціальних виплат, невизначеність правового статусу, складність входження у професійні спільноти. Водночас низка інших субшкал («особистісне зростання», «позитивні стосунки з іншими») демонструють відносно вищі значення: у частини респонденток показники особистісного зростання досягали в середньому до 75,9 бала, що свідчить про збереження потенціалу розвитку навіть у кризових умовах.

У сфері самосприйняття отримано низку показових результатів. За опитувальником Роджерса–Даймонд виявлено, що для значної частини жінок характерний виражений розрив між реальним та ідеальним «Я», що супроводжується почуттям внутрішньої фрагментованості. У групі респонденток із максимальною Δ Втратою середній показник самосприйняття становив лише 65,14 бала, що є найнижчим значенням у вибірці та вказує на критичне зниження самоприйняття та внутрішньої цілісності. Натомість жінки з меншими втратами за шкалами рівня домагань і самооцінки демонстрували більш узгоджений образ «Я» і вищі показники за шкалами «самоприйняття» та «автономія».

Кореляційний аналіз підтвердив, що показник Δ Втрата є центральним інтегральним індикатором психологічної вразливості. Виявлено значущий зворотний зв'язок між Δ Втратою та глобальною самооцінкою (r = -0,56), самосприйняттям (r = -0,62) і загальним балом психологічного благополуччя (r = -0,48). Іншими словами, що чим сильніше жінка переживає «втрату себе» та своїх довоєнних можливостей, то тим нижчими є її самооцінка, рівень самоприйняття і суб'єктивне відчуття благополуччя. Виявлено також негативний зв'язок між Δ Очікуванням і самосприйняттям (r ≈ -0,41): нереалістично завищені або, навпаки, надто занижені очікування щодо майбутнього в Німеччині пов'язані з меншою гармонійністю образу «Я» і більш вираженими внутрішніми конфліктами.

Окремо було проаналізовано зв'язок між довоєнним соціальним статусом і переживанням втрат. Отримані дані показали позитивну кореляцію між статусом до війни та Δ Втратою (r = +0,52): чим вищим був соціальний і професійний статус жінки в Україні, тим більшою є глибина суб'єктивних втрат після міграції. Разом із тим довоєнний високий статус поєднується з тенденцією до нижчих показників самосприйняття в нових умовах, що свідчить про труднощі інтеграції попереднього образу себе з новою соціальною реальністю.

Особливо показовими є результати, пов'язані з адаптацією за опитувальником Роджерса–Даймонд. Виявлено сильний позитивний зв'язок між показниками адаптованості та самосприйняттям (r = +0,71): жінки, які суб'єктивно відчувають себе більш адаптованими до німецького суспільства, характеризуються більш цілісним і стабільним образом «Я», вищою самооцінкою та вищими показниками за шкалами психологічного благополуччя. У групах жінок, що змогли працевлаштуватися й частково відновити професійну роль, фіксується підвищення показників «управління середовищем» і «особистісного зростання», тоді як у непрацевлаштованих ці показники суттєво нижчі, а Δ Втрата – суттєво вища.

Узагальнюючи, можна констатувати, що результати емпіричного дослідження демонструють системний характер зв'язків між переживанням втрат, самооцінкою, самосприйняттям, психологічним благополуччям і такими соціальними змінними, як довоєнний статус і працевлаштованість у приймаючій країні. Найбільш вразливою групою є жінки з високим довоєнним статусом і відсутністю роботи в Німеччині: для них характерні максимальні значення Δ Втрата, найнижчі показники самосприйняття та психологічного благополуччя. Натомість жінки з нижчим статусом до війни й наявною зайнятістю в Німеччині демонструють відносно кращі показники адаптації, більш цілісний образ «Я» та стабільнішу самооцінку.

Обговорення. Отримані результати підтверджують теоретичні положення про те, що самосприйняття та самооцінка є центральними особистісними ресурсами адаптації в умовах кризи (Франкл, 2016; Савчин, 2023). Вони узгоджуються з даними досліджень стресу акультурації (Блінова, 2010, 2017; Berry, 1997; Kim, 2001), згідно з якими інтенсивні соціокультурні зміни викликають не лише зовнішні труднощі пристосування, а й глибокі внутрішні перебудови образу «Я».

Сильний зворотний зв'язок між Δ Втрата, з одного боку, і самооцінкою, самосприйняттям та психологічним благополуччям - з іншого, свідчить про те, що переживання втрат не є лише об'єктивним фактом (втрата житла, роботи, звичного оточення), а інтегрується в цілісну систему уявлень про себе. Коли жінка сприймає себе не як суб'єкта, що тимчасово опинився в складних умовах, а як «того, хто програв», «того, хто більше не зможе повернутися в минуле життя»,

це безпосередньо знижує її готовність діяти, планувати, навчатися, інтегруватися в нове суспільство (Алексєєнко, 2022; Пінська, 2022).

Зв'язок між високим довоєнним статусом і глибшими переживаннями втрати свідчить, що значні досягнення в минулому не завжди є ресурсом. У контексті різкої соціальної зміни вони можуть перетворюватися на джерело болючих порівнянь «було - стало», зумовлюючи розчарування, сором і відчуття «падіння вниз» (Боровинська, 2022; Бахмутова та Неска, 2022). Для частини жінок прийняття низькокваліфікованої праці в Німеччині, яка не відповідає їх освіті та досвіду, стає психологічно неприйнятним, що призводить до утримання від будь-якої діяльності й фіксації у стані «стабілізованої залежності» від соціальної допомоги.

У цьому контексті працевлаштування, навіть не повністю відповідне попередній кваліфікації, виявляється важливим буфером. Воно дає жінці можливість знову переживати себе як суб'єкта дії, відчувати вплив на власне життя, структурувати час і простір, будувати нові соціальні зв'язки (Слюсаревський та Шульга, 2023; Спринська та Дерев'янко, 2022). Отримані дані підтверджують необхідність включення компоненту професійної самореалізації до програм психологічної підтримки жінок-біженок.

З погляду гуманістичної психології важливим є те, що самосприйняття виявляється не лише «дзеркалом» обставин, а й активним чинником формування адаптаційної стратегії. Жінки з більш цілісним і приймаючим образом «Я» навіть у складних умовах проявляють готовність шукати можливості для навчання, перекваліфікації, волонтерської чи соціальної активності (Гридковець, 2019; Савчин, 2023). Натомість ті, хто сприймають себе як «жертву обставин», частіше демонструють пасивні або уникальні копінг-стратегії, що підвищує ризики хроніфікації дезадаптації (Пророк, 2018).

Висновки

1. Самосприйняття та самооцінка українських жінок-біженок у Німеччині є ключовими психологічними чинниками їх адаптації до нових соціокультурних умов. Вони визначають, чи сприймає жінка себе як суб'єкта життєвих змін, чи як об'єкт обставин.

2. Сильні зворотні кореляції між показником Δ Втрата та самооцінкою (r = –0,56), самосприйняттям (r = –0,62) і психологічним благополуччям (r = –0,48) свідчать, що переживання втрат пов'язане з фрагментацією образу «Я» і зниженням суб'єктивного добробуту.

3. Вищий довоєнний соціальний статус асоціюється з глибшим переживанням втрати та внутрішнім конфліктом між минулим і теперішнім образом себе (r = +0,52 для зв'язку між соціальним статусом і Δ Втрата), що вимагає особливо делікатного підходу в роботі з цією групою жінок.

4. Працевлаштування в приймаючій країні виступає важливим буфером, який підтримує самоповагу, відчуття суб'єктності та сприяє відновленню психологічного благополуччя.

5. Отримані результати мають практичне значення для розробки програм психологічної підтримки українських жінок-біженок у Німеччині. Такі програми мають включати роботу з реконструкцією образу «Я», підтримку самоприйняття, актуалізацію особистісних ресурсів, а також компоненти, спрямовані на професійну самореалізацію й пошук нових життєвих смислів.

Список використанихз джерел

Алексєєнко Н. В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 10-13. http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13387

Алексєєнко Т. І., Гончар Л. С. Психологічна дезадаптація та гендерні відмінності в адаптації внутрішньо переміщених осіб. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 63 с.

Антоновський А. Розквітання таємниці здоров'я. Варшава : Fundacja IPN, 2005. 195 с.

Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології.* 2022. Т. V, Вип. 22. С. 3–18. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/

Блінова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта.* 2010. № 3. С. 12–16. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/arkhiv/vipuski-2010

Блінова О. Є. Соціально-психологічні чинники подолання кризи ідентичності вимушених мігрантів. / Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2017. С. 162-180. https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/

Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2016. Вип. 3(1). С. 111-117. https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676

Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. … д-ра філософії : 053 психологія. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. 301 с.

Даймонд О. М. Психологічна діагностика особистісних змін. Київ : Інститут психології, 2003. 48 с.

Іванова Т.В., Карч М.О. Гендерна ідентичність як мультиваріативний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія :Психологія*, 2020. Т.31(70) №4. С.28-33. https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/04

Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберігти та підтримати : метод рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 52 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/

Короход Я.Д., Татьянчиков А.О., Самара О.Є. Особливості гендерної ідентичності жінок. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія :Психологія*, 2023. Т.34(73). № 1. С. 11-15. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/03

Креденцер О. В. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають у Німеччині у зв'язку з війною. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737841/1/

Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія,* 2022. Вип. 5. С. 5–10.

http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/157/248

Пінська О. Л. Сутність і змістовна характеристика самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* / за ред. Н.М. Токарева. Київ. 2018. Вип. 8. С. 36–45. https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7210

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи / за ред. Н.Пророк Том 1. Київ. 2018. 208 с.

Савчин М. В. Самовизначення особистості у контексті гуманістичної психології. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 17–22.

Слюсаревський М. М., Шульга Н. А. Соціально-психологічна підтримка осіб, постраждалих від війни. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. 156 с.

Спринська З., Дерев'янко С. Резильєнтність та психологічна стійкість переселенців у період війни. Соціальна психологія. 2022. № 4. С. 31–35.

Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Книги–XXI, 2016. 240 с.

Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*. 1997. Vol. 46, № 1. P. 5–34. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x

Kim Y. Y. Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 2001. Vol. 25, №4. P. 375–400.

Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1989. Vol. 57, №6. P. 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

N. REPKINA (Nataliia Repkina)
PhD (Psychology), Associate Professor
Department of Psychology,
Luhansk Taras Shevchenko National University, Ukraine
e-mail: nvrepkina@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-9484-3011
O. RACH (Olga Rach)
Master's student
Department of Psychology,
Luhansk Taras Shevchenko National University, Ukraine
e-mail: *pivikova@gmail.com*

SELF-PERCEPTION OF UKRAINIAN REFUGEE WOMEN IN GERMANY: AN EMPIRICAL STUDY

This article presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of self-perception and self-esteem among Ukrainian refugee women who were forced to relocate to Germany after the full-scale Russian invasion. The relevance of the study is determined by the need to understand how the loss of pre-war social status, professional identity and habitual social roles affects the integrity of the self-image and psychological well-being of women in a new sociocultural environment. The aim of the study was to identify the relationships between self-perception, global self-esteem, level of aspirations, pre-war social status, current employment status in Germany, and indicators of psychological well-being. The sample consisted of 50 Ukrainian women aged 25–45 who had been living in Germany for at least 12 months. Data were collected using a modified Dembo–Rubinstein scale (indices Δ Loss and Δ Expectation), a self-esteem scale (Ryff modification), a self-perception questionnaire based on the client-centred approach of C. Rogers in O. Diamond's adaptation, and the Psychological Well-Being Scale by C. Ryff, supplemented by socio-demographic variables (pre-war status, employment). The results showed that most respondents demonstrate moderate to high levels of perceived loss, with the highest Δ Loss found among women who had high pre-war social status and are currently unemployed. These women are characterised by a more fragmented self-image, decreased self-acceptance and lower scores on autonomy and environmental mastery, while dimensions such as personal growth and purpose in life remain relatively preserved. Correlation analysis revealed significant negative links between Δ Loss and self-esteem ($r = –0.56$), self-perception ($r = –0.62$) and overall psychological well-being ($r = –0.48$), as well as between Δ Expectation and self-perception ($r = –0.41$). Pre-war social status positively correlates with Δ Loss ($r = +0.52$) and negatively with self-perception, indicating deeper experiences of loss and difficulty integrating the previous self-image into the new reality. Employed women show higher levels of self-esteem, self-acceptance, autonomy and environmental mastery, together with lower Δ Loss scores, compared to unemployed participants. The findings underscore the role of self-perception as a key personal resource for adaptation and highlight the risk of a "stabilised dependence" on social benefits in part of the high-status group. The results have theoretical and practical implications for the development of psychological support programmes for refugee women that combine work with the self-image, reconstruction of meaning and realistic life goals with support for employment and professional self-realisation as important protective factors.
Keywords: *self-esteem, self-perception, Ukrainian refugee women, adaptation, psychological well-being, social status, employment, Germany, migration.*

References

Alekseenko, N. V. (2022). Unusual conditions of existence of forced emigrants as a factor of extreme influence on the psyche of the individual. Osobystist', suspil'stvo, viyna : tezy dop. uchasnykiv mizhnar. psykhol. Forum. (Kharkiv, April 15, 2022). Kharkiv: KhNUV. http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13387 [in Ukrainian].

Alekseenko, T. I., Gonchar, L. S. (2023). *Psychological maladjustment and gender differences in the adaptation of internally displaced persons*. Kyiv: ISPP NAPN of Ukraine. [in Ukrainian].

Antonovsky, A. (2005). *Blossoming of the secret of health*. Warsaw: Fundacja IPN.

Bakhmutova, L. M., Neska, A. (2022). Peculiarities of psychological disorders among Ukrainian refugees in Poland. *Aktual'ni problemy psykholohiyi*, *5*(22), 3–18. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/ [in Ukrainian].

Blinova, O. Ye. (2010). Psychological factors of stress of acculturation of migrants. *Nauka i osvita, 3*, 12–16. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/arkhiv/vipuski-2010 [in Ukrainian].

Blinova, O. Ye. (2017). Socio-psychological factors of overcoming the identity crisis of forced migrants. S.D. Maksymenko (Ed.), *Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice* (pp.162-180). Sumy: Publishing house of SSU named after A.S. Makarenko. https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/ [in Ukrainian].

Blinova, O. E. (2016). Socio-psychological adaptation of forced migrants: approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauk. 3*(1), 111-117. https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/676 [in Ukrainian].

Borovynska, I. E. (2022). *Socio-psychological strategies of life success of internally displaced persons.* (Master's thesis). Kyiv: Institute of Social and Psychological Research of the NAS of Ukraine. [in Ukrainian].

Diamond, O. M. (2003). *Psychological diagnostics of personality changes*. Kyiv: Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk. [in Ukrainian].

Ivanova, T. V., Karch, M. O. (2020). Gender identity as a multivariate phenomenon. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'koho. Seriya: Psykholohiya, 31*(70), 4, 28-33. https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/04 [in Ukrainian].

Karamushka, L. M. (2023). *Mental health of an individual during war: how to preserve and support it: a method of recommendations*. Kyiv: Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/ [in Ukrainian].

Korokhod, Ya.D., Tatyanchikov, A.O., Samara, O.E. (2023). Peculiarities of gender identity of women. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'koho. Seriya: Psykholohiya, 34*(73), 1, 11-15. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/03 [in Ukrainian].

Kredentser, O. V. (2023). *Ensuring the mental health of Ukrainians who are in Germany in connection with the war*. Kyiv: Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737841/1/ [in Ukrainian].

Pedorenko, V. M. (2022). Peculiarities of the psycho-emotional state of displaced persons in the conditions of another country (on the example of Germany). *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya Psykholohiya, 5*, 5–10. http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/ psy/article/view/157/248 [in Ukrainian].

Pinska, O. L. (2018). The essence and content characteristics of personality self-realization. N.M. Tokarev (Ed.). *Aktual'ni problemy psykholohiyi v zakladakh osvity*, 8,36–45. https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7210 [in Ukrainian].

Prorok, N. (Ed.) *Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis* (Vol. 1). Kyiv. [in Ukrainian].

Savchyn, M. V. (2023). Self-determination of the individual in the context of humanistic psychology. *Psykholohiya i suspil'stvo,* 1, 17–22. [in Ukrainian].

Slyusarevskyi, M. M., Shulga, N. A. (2023). *Socio-psychological support of people affected by war.* Kyiv: ISPP NAPS of Ukrain. [in Ukrainian].

Sprynska, Z., Derevyanko, S. (2022). Resilience and psychological stability of displaced persons during the war. *Sotsial'na psykholohiya, 4*, 31-35. [in Ukrainian].

Frankl, V. *Man in search of true meaning* (2016). Kyiv: Knygy–XXI. [in Ukrainian].

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology.* 46(1), 5–34. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x

Kim, Y. Y. (2001). Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations. 25*(4), 375–400.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 18.10.2025 (The article was received by the editors 18.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 20.12.2025 (The article is recommended for printing 20.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-04
УДК 159.96.616.89

Ю.О. ЗІНЧЕНКО (Юлія Олександрівна Зінченко)
магістр психології, клінічний психолог
психолог в тілесно-орієнтованому підході,
психотерапевт в методі "Я-реконструкція",
Міжнародна асоціація психосоматики та тілесної терапії,
вул. Сім'ї Бродських, 5, Київ, Україна.
E-mail: uzinchenko5@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-5027-0566

ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ АНАЛІЗ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗЛАДІВ АФЕКТИВНОГО СПЕКТРУ

В статті розглянуто проблему диференційних відмінностей тяжких розладів особистості з розладами афективного спектру. Проведено порівняльний аналіз симптомів, поведінкових проявів та особливостей розвитку зазначених розладів. Визначено провідні відмінності в структурі функціонування особистості, а також спільні внутрішньо психічні процеси притаманні як особистісним, так й афективним порушенням. Тяжкі розлади особистості межового рівня організації відзначаються стабільною дифузією ідентичності в структурі особистості, що пов'язується з травмуючими або стресогенними умовами розвитку та дезінтеграцією емоційного досвіду. Розлади афективного спектру визначаються нейробіологічними порушеннями в психічному функціонуванні, що обумовлюють періодичність виникнення афективних порушень та пов'язуються як з генетичними чинниками, так й зі стресогенним досвідом. Когнітивні порушення вольового контролю афективних стимулів визначено як внутрішньо психічні процеси притаманні як особистісним, так й афективним розладам, що обумовлюють схожість їх симптомів та поведінкових проявів. За результатами проведеного порівняльного аналізу запропоновано розглядати дифузію ідентичності в структурі дорослої особистості як диференційну ознаку тяжких особистісних розладів. Стаття буде корисна для практикуючих психологів та психотерапевтів, які стикаються з труднощами проведення диференційної діагностики тяжких розладів особистості емоційно нестабільного типу.
Ключові слова: *афективні розлади, біполярний афективний розлад, ідентичність, межовий розлад особистості, особистість, розлади особистості.*

Постановка проблеми. В сучасній психологічній практиці все частіше зустрічаються випадки діагностованих розладів афективного спектру, які погано піддаються фармакологічному лікуванню і при детальному розгляді мають ознаки особистісних порушень. Враховуючи схожість симптомів при різних психічних порушеннях, а також розбіжність типів афективних та особистісних розладів, які зараз виділяються в клінічній практиці, їх точна диференційна діагностика викликає труднощі. Такі симптоми як субклінічний перебіг змін настрою, порушення уваги та мислення, імпульсивність зазвичай діагностуються як один з типів біполярного афективного розладу, а підвищена тривожність з наявністю параноїдальних думок як один з тривожних розладів з відповідним фармакологічним лікуванням та психокорекцією, які не завжди призводять до позитивних результатів зі збереженням симптомів.

Диференціація в межах градації афективних розладів є складним завданням для клініцистів - розрізнення гіпоманії, циклотимії, різних типів депресії та біполярного афективного розладу викликає багато труднощів при дефіциті даних про пацієнтів, які часто не можуть самостійно оцінити зміни у власному самопочутті. Ще складнішою є задача диференціації розладів особистості для психологів при депресії характеру, перепадах настрою, хронічній тривожності та інших субклінічних симптомах, які часто схожі на психопатологічні порушення, але не завжди підпадають під їх строго визначені критерії.

Тим не менш, точність діагностування психічного стану має критичне значення для вибору методів психологічної допомоги та прогнозу щодо терапії. Незважаючи на схожість поведінкових проявів та симптомів, особистісні порушення та розлади афективного спектру вимагають різних методів допомоги в терапевтичному процесі. Часто при розладах особистості фармакологічне втручання на підставі некоректного діагностування дає непередбачувані результати та погіршення симптомів, в той час як психологічна робота не може бути обмежена психокорекцією, а потребує всеосяжної та тривалої психологічної роботи для стабільного покращення функціонування особистості.

Таким чином плутанина в діагностуванні осіб з симптомами афективних порушень свідчать про необхідність порівняльного аналізу особливостей особистісних та афективних розладів для визначення їх спільних рис, а також визначальних відмінностей та покращення їх диференціації в практиці.

Аналіз останніх досліджень. В клінічній практиці визначено розповсюджену коморбідність розладів особистості з різними розладами афективного спектру

Як цитувати: Зінченко Ю. О. (2025). Диференційний аналіз розладів особистості та розладів афективного спектру. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 28-34. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-04
In cites: Zinchenko Yu. (2025). Differential analysis of personality disorders and affective disorders. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 28-34. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-04 (in Ukrainian)
© Зінченко Ю. О., 2025, CC BY 4.0 license

типу БАР, а також з тривожними розладами, розладом дефіциту уваги та гіперактивності та ін. [1 ; 14; 23 ; 26].

Деякі дослідження свідчать, що коморбідність межового розладу особистості з тривожними розладами сягає 90%, при цьому здатність таких пацієнтів до одужання значно обмежено [15]. В багатьох дослідженнях було визначено гірше протікання хвороби та ускладненість психічного стану у осіб з коморбідними діагнозами [10].

Афективні розлади та розлади особистості знаходяться у тісному взаємозв'язку, адже перші при структурних порушеннях мозку можуть з часом призводити до порушення особистісного функціонування, в той час як розлади особистості супроводжуються емоційними порушеннями та призводять до розвитку психічних розладів.

Найбільшу увагу в дослідженнях приділено саме спорідненості розладів особистості з біполярним афективним розладом (БАР).

Більшою мірою увагу дослідників зосереджено на порівнянні БАР з межовим розладом особистості (МРО), при цьому очевидної спорідненості не було знайдено при розповсюдженій коморбідності цих розладів [12].

Розвиток біполярного афективного розладу пов'язується з біологічними та генетичними факторами, а МРО з психосоціальними, що може підтвердити різницю між цими розладами. Визначено, що найчастіше розвиток межового розладу особистості супроводжується сексуальним насильством в дитинстві, а також парасуїцидальними самоушкодженнями на відміну від біполярного розладу. Також визначено, що пацієнти з МРО та БАР по різному реагують на терапію та мають різні прогнози в лікуванні. Особи з БАР мають кращий відгук на психофармакологічне лікування, ніж пацієнти з МРО, яким показана тривала психотерапія [14].

При цьому залишаються труднощі у диференціації цих розладів на практиці, враховуючи схожість симптомів.

Останні дослідження визначили високі показники за Шкалою ознак межового розладу особистості (BPFS-C) у молоді та підлітків з біполярним розладом, які позитивно корелювали з важчою депресією, самоушкодженнями та більш імпульсивною поведінкою [24].

Підтверджено спільні нейрокогнітивні порушення у осіб з МРО та БАР 2-го типу, при цьому особистості з межовим розладом демонструють більшу імпульсивність та труднощі у плануванні [6].

Визначено, що особистості з коморбідними діагнозами БАР та МРО схильні до більшої імпульсивності та агресивності ніж особи з біполярним розладом, а також мають тенденцію до розвитку супутніх розладів таких як обсесивно-компульсивний розлад, тривожні розлади, ПТСР та соматоформні розлади [21].

Використання підходу машинного навчання до диференціальної діагностики біполярного афективного розладу та межового розладу особистості показало, що відмінними характеристиками МРО від БАР є параноїдальні думки, пов'язані з травматичним або стресогенним досвідом особистості. В той час як дефіцит стратегій емоційної регуляції є визначальною рисою осіб з БАР [9].

Серед останніх цікавих надбань є лонгітюдне дослідження почуття узгодженості життя у пацієнтів з діагностованим БАР, за результатами якого досліджувані з біполярним розладом мали значущо нижче почуття узгодженості і осмисленості життя, порівняно з контрольною групою здорових осіб, що також супроводжувалося симптомами самоушкодження [22]. При цьому не було знайдено зв'язку низького рівня узгодженості з епізодами афективних рецидивів або суїцидальними спробами у досліджуваних. Таким чином низьке почуття узгодженості життя є властивим особам з діагностованим БАР, при цьому воно стосується ширшого спектру їх психопатології. Дані результати підтверджують розповсюджену коморбідність афективних розладів з іншими психічними розладами, насамперед з розладами особистості, які часто не набувають коректної диференційної діагностики.

Коморбідність межового розладу особистості з розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) також ускладнює диференційну діагностику при визначенні цих розладів, враховуючи їх спільну симптоматику, а саме імпульсивність, труднощі у взаємодії та порушення емоційної регуляції [2]. Порівняння поведінкових проявів та симптомів осіб з діагностованим РДУГ та МРО свідчить про більш виражену імпульсивність у осіб з РДУГ та важчі порушення емоційної саморегуляції у осіб з МРО [26].

Деякі дослідники пов'язують розповсюджену коморбідність МРО, БАР та РДУГ з небезпечним типом прив'язаності, що розвивається у особистості за травмуючих умов дитинства [19]. Порівняльний аналіз визначає високі показники небезпечного (уникаючого або тривожного) типу прив'язаності у осіб з МРО порівняно з особами з РДУГ, з чого припускається, що тип прив'язаності є одним з визначальних факторів емоційної дисрегуляції саме при розладах особистості.

Результати деяких досліджень припускають, що МРО є більшим ризиком до розвитку афективних розладів, насамперед, біполярного розладу ніж навпаки [14], тож завчасне діагностування розладу особистості є критичним для запобігання психопатологічних ускладнень.

Метою даного дослідження є проведення порівняльного аналізу відмінностей тяжких розладів особистості від розладів афективного спектру, а також визначення провідних особливостей тяжких особистісних розладів в діагностичному процесі.

Методи. Використано теоретичні методи дослідження, а саме аналіз, синтез, дедукцію, порівняння, формалізацію.

Основний матеріал. Розлади особистості визначаються як стабільний патерн внутрішнього досвіду та поведінки людини, який не відповідає загальнокультурним нормам та соціальним очікуванням відповідно до її віку, рівню інтелекта і освіти [7]. Психодинаміка та характерні риси особистості варіюються відповідно до типу розладу, але загально проявляються у порушенні самосприйняття особистістю та у труднощах взаємодії з оточуючими.

Маніфестація розладу відбувається в пізньому підлітковому віці або в період ранньої зрілості

особистості. При цьому у особистості виникають значні труднощі в сферах соціальної взаємодії та професійної самореалізації, що загалом пов'язано з труднощами самовизначення та емоційної регуляції, які розповсюджуються майже на всі сфери життя людини.

Класифікація розладів особистості варіюється залежно від автора і керівництва.

Діагностичне і статистичне керівництво по психічним розладам п'ятого видання [7] налічує десять типів особистісних розладів, які умовно поділяються на три кластери. До кластера А ексцентричного типу віднесено параноїдний, шизоїдний, шизотиповий розлади. Кластер В емоційно нестабільного типу включає нарцисичний, межовий, гістріонний розлади. Кластер С тривожного типу описує уникаючий, залежний, обсесивно-компульсивний розлади особистості. Також окремо виділяються антисоціальний розлад та особистісні зміни на тлі психофізіологічних порушень. В керівництві відзначається коморбідність розладів з різних кластерів, а також часта коморбідність розладів особистості з іншими психічними розладами. Таким чином в основі особистісної динаміки може знаходитись провідний тип розладу, який найчастіше супроводжується симптомами інших порушень.

Психоаналітична модель розладів особистості на яку ми спираємося в нашому дослідженні побудована на основі сучасної теорії об'єктних стосунків [20 ; 27]. Модель розроблено за принципом рівнів організації особистісної структури серед яких виділяються невротичний, межовий, психотичний рівні. Рівень організації визначається ступенем інтеграції особистісної структури в основі якої знаходиться ідентичність особистості.

Низький рівень інтеграції або дифузія ідентичності особистості визначається як порушення зв'язного почуття Я та репрезентації значущих інших. Дифузна ідентичність характеризується нестабільним, поляризованим та нереалістичним відчуттям Селф та такими ж уявленнями про значущих інших, що обумовлює патологію особистості (О.Ф. Кернберг).

Інтегрована ідентичність визначається як головна ознака особистості, що знаходиться на високому невротичному рівні організації та відповідає істероїдному, обсесивно-компульсивному та депресивно-мазохістичному розладам за О. Кернбергом. Дифузія ідентичності відноситься до межового рівня організації, якому відповідають тяжкі особистісні розлади, а саме гістріонний, садо-мазохістичний, нарцисичний, межовий, антисоціальний, шизоїдний, шизотиповий, параноїдний, іпохондричний.

Розвиток особистісних розладів пов'язують з впливом середовища в довербальний період розвитку особистості, а також з біологічними факторами.

Важкі розлади особистості такі як антисоціальний та шизотиповий пов'язуються з генетичними факторами. Негативні впливи середовища в дитинстві більшою мірою пов'язуються з розладами емоційно нестабільного типу, а саме з межовим, гістріонним, нарцисичним розладами. Особистості з зазначеними розладами найчастіше мають історію насилля в дитинстві, розлучення батьків, досвід неадекватної батьківської опіки та інші стресори взаємодії з навколишнім середовищем.

Розлад особистості виражається в нестабільній поведінці або гальмуванні певних форм поведінки, характеризується нестабільною самооцінкою, спалахами агресії чи тривожності, дезінтеграцією почуття ідентичності, когнітивною та афективною дисрегуляцією.

Високі показники тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності поведінки притаманні розладам особистості всіх типів [5].

Серед симптомів тяжких особистісних розладів виділяються труднощі у виконанні обов'язків, домовленостей, труднощі у розумінні та поясненні причин своєї поведінки, емоційна лабільність, проблеми самовизначення і самореалізації, проблеми в побудові близьких стосунків, соціофобія, різні типи залежностей, порушення сну, соматизація і дисоціація з тілом.

Розлади особистості межового рівня організації супроводжуються також деструктивною поведінкою, самоушкодженнями, суїцидальними спробами, зловживанням наркотичними речовинами, розладами харчової поведінки, порушенням тестування реальності, примітивними захистами. Тяжкі розлади особистості часто супроводжуються емоційними порушеннями такими як великі депресивні епізоди, тривожні стани та іншими клінічними симптомами, які часто підпадають під спектр БАР.

Саме розлади емоційно нестабільного типу мають спільні риси з розладами афективного спектру та важко диференціюються з ними в практиці.

Загальноприйнято, що діагностика розладів особистості, окрім поведінки, емоційного спектру і когнітивного функціонування, має також враховувати історію розвитку особистості, генетичні фактори, психосоціальні чинники, біохімічні дані, а також темперамент [18].

Врахування біохімічних та генетичних факторів призвело до визначення розповсюджених випадків коморбідності особистісних розладів з афективно-поведінковими розладами, а також до плутанини в діагностуванні і диференціації цих розладів.

Розбіжність в результатах досліджень призвела до розширення погляду на БАР з депресивно-маніакальної динаміки до різноманіття варіацій перебігу розладу [8].

До спектру БАР було віднесено шизобіполярний розлад, гіпоманію, циклотимію, гіпертимію, рекурентну та циклічну депресію, а також зміни настрою після припинення зловживання алкоголем.

Афективні розлади виникають в різному віці та пов'язані зі структурними та органічними порушеннями мозку. Вважається, що на розвиток біполярного розладу можуть впливати генетичні фактори, соціодемографічні чинники, тривалий стрес, а також травмуючий досвід особистості.

За результатами оцінки якості життя осіб з первинним епізодом БАР у досліджуваних було виявлено значне погіршення емоційного благополуччя, а також працездатності та міжособистісної взаємодії. Важливо зазначити, що при цьому рівень виконання соціальних ролей та зовнішні життєві умови залишалися на доволі високому рівні оцінки [4].

Серед симптомів у осіб з діагностованим біполярно-афективним розладом в половині випадків визначено аутоагресивну поведінку, зловживання наркотиками, ажитацію, дисфорію, роздратованість, тривогу. Також зафіксовані симптоми зниження самооцінки та порушення соціальної взаємодії і працездатності, що співпадає з симптомами при тяжких розладах особистості [1].

Ми бачимо, що різні труднощі у соціальному та міжособистісному функціонуванні притаманні як особам з афективними розладами, так й особам з тяжкими розладами особистості, враховуючи спільність симптомів і поведінкових проявів при зазначених розладах, що часто призводить до діагностичних помилок.

Ми припускаємо, що порушення міжособистісних стосунків та соціальної взаємодії мають різне коріння в психічному функціонуванні осіб з афективними та особистісними розладами. На нашу думку саме рівень інтеграції ідентичності є диференціальною ознакою між тяжкими розладами особистості та розладами афективного спектру.

Спробуємо обґрунтувати наше припущення.

Дослідження особистісного функціонування у осіб з БАР 1-го типу та осіб з МРО показало, що серед пацієнтів з діагностованим біполярним розладом зустрічаються особистості з різним рівнем організації, в той час як особистості з межовим розладом завжди мають низький рівень особистісної організації та дифузію ідентичності [12].

Як зображено на розробленій нами схемі порівняльного аналізу (див. Рисунок 1) розлади особистості та афективні розлади мають спільні симптоми, серед яких порушення мислення, афективна дисрегуляція та порушення міжособистісної взаємодії, які при цьому пов'язані з різними чинниками та мають різну природу. Розлади особистості виникають у зв'язку з екзогенними чинниками, такими як травматичні та стресогенні події в оточенні особистості під час її раннього розвитку. В свою чергу ранні травматичні події обумовлюють дезінтеграцію особистісного досвіду в структурах пам'яті та відображаються у відповідній дезінтеграції або дифузії ідентичності в структурі особистості.

Афективні розлади розвиваються у зв'язку з ендогенними чинниками, такими як генетичні та біохімічні фактори, які визначають нейробіологічні порушення у функціонуванні вищої нервової системи особистості та можуть бути актуалізовані як під час розвитку, так і в дорослому віці за певних психосоціальних умов або стресогенних подій.

Дезінтеграція особистісного досвіду та дифузія ідентичності, а також нейробіологічні порушення зі свого боку пов'язані з когнітивними порушеннями вольового контролю афективних стимулів, які обумовлюють схожість симптомів та зовнішніх проявів тяжких особистісних розладів та розладів афективного спектру.

Ми вбачаємо схожість афективних розладів з тяжкими розладами особистості саме в когнітивних порушеннях вольового контролю над афективними стимулами, що є критичним фактором в розвитку як розладів особистості межового рівня, так і в розвитку афективних розладів. При цьому тяжкі особистісні розлади можуть сприяти розвитку афективних розладів опосередковано когнітивними порушеннями вольового контролю, так і навпаки, афективні розлади можуть згодом призводити до особистісних порушень. Таким чином когнітивні порушення вольового контролю афективних стимулів є спільною ознакою, яка пов'язана зі схожими симптомами та проявами у осіб з тяжкими особистісними розладами та розладами афективного спектру.

Розглянемо детальніше спільні симптоми особистісних та афективних розладів. Порушення мислення виражаються у труднощах планування, прийнятті рішень та дотриманні послідовності в поведінці, при цьому за результатами деяких досліджень ці симптоми є більш вираженими у осіб з тяжкими особистісними розладами ніж у осіб з БАР. Афективна дисрегуляція, яка відображається у різких змінах настрою та імпульсивності, є звичною в очах оточуючих для осіб з тяжкими особистісними розладами, та пов'язана з гормональною дисрегуляцією, а також сезонністю у осіб з БАР. Порушення міжособистісної взаємодії виражаються у частих конфліктах, непорозумінні з оточуючими та у труднощах щодо виконання власних обов'язків і домовленостей. При цьому у осіб з тяжкими розладами особистості взаємодія з оточуючими визначається різкими змінами ставлення особистості до значущих інших, які можуть коливатися від позитивного захоплення до повного знецінення. В той час як особи з афективними розладами мають порушення міжособистісної взаємодії саме через зміни настрою, які вони не можуть контролювати, що часто породжує почуття сорому та соціальну ізоляцію.



Рисунок 1. Схема порівняльного аналізу розладів особистості та розладів афективного спектру (авторська схема) / Scheme of comparative analysis of personality disorders and affective spectrum disorders (author's scheme)

На нашу думку головною відмінністю між особистісними та афективними розладами є те, що останні стосуються психофізіологічних порушень, в той час як розлади особистості є розладами стосунків, що призводить до дифузії ідентичності дорослої особистості.

Часті помилкові діагностування у осіб з розладами особистості емоційно нестабільного кластеру інших психічних розладів типу БАР призводять до фармакологічного лікування, яке може давати тимчасове покращення самопочуття або співпадає з завершенням кризи при подальших повторюваних рецидивах.

В умовах клінічної практики найкритичніший ризик відстроченого діагностування МРО полягає у розвитку психопатологічних ускладнень, в той час як помилкове діагностування БАР при розладах особистості та відповідне фармакологічне лікування часто призводить до відсутності змін або погіршення психологічного стану особистості.

Ми розглядаємо рівень інтеграції ідентичності особистості як провідний критерій диференційної діагностики МРО, що визначається за допомогою структурованих інтерв'ю та аналізу порушень у соціальній взаємодії та міжособистісних стосунках особистості. Наша думка співпадає з сучасним підходом до відновлення психічного здоров'я при особистісних розладах, який передбачає визначення динаміки симптомів та врахування всіх можливих чинників перед остаточним висновком та вибором стратегії психотерапії [3 ; 5].

Використання структурованих інтерв'ю може полегшити діагностичну задачу клініцистам, в той час як визначальний критерій для диференціації тяжких розладів особистості може бути в нагоді при експрес-діагностиці, визначенні клінічної гіпотези та прогнозуванні психотерапії.

Психодинамічні напрямки психотерапії такі як трансфер-фокусована психотерапія, діалектично-поведінкова та тілесно-орієнтована психотерапія дозволяють розглядати кожну людину як унікальну особистість та не обмежуватися проміжковими діагностичними висновками. Трансфер-фокусована психотерапія спрямована на перебудову структури особистості, а саме на інтеграцію ідентичності у терапевтичній взаємодії з психотерапевтом в умовах аналізу трансферу. Тілесно-орієнтована психотерапія працює зі структурами характеру, які відображають структуру ідентичності особистості через тілесні техніки і роботу з тілесним досвідом набутим в історії взаємодії особистості з середовищем під час розвитку від народження до пізнього підліткового віку. Техніки і стратегії зазначених методів дозволяють безпечно працювати з симптомами особистості на глибинних рівнях структури характеру та функціонування особистості, забезпечуючи довгострокові результати.

Висновки. За результатами порівняльного аналізу розладів особистості з розладами афективного спектру визначено відмінність протікання зазначених розладів в структурі функціонування особистості за наявності спільних ознак в сфері когнітивного функціонування та схожих поведінкових симптомів. Розлади особистості межового рівня організації відзначаються насамперед дифузією ідентичності в структурі дорослої особистості, яка є стабільною в часі та пов'язується з травмуючими умовами взаємодії з опікунами в ранньому дитинстві. В той час як афективні розлади спектру БАР визначаються наявністю нейробіологічних порушень в психічному функціонуванні особистості, сезонністю виникнення симптомів та пов'язуються з наявністю аналогічних порушень у близьких родичів. Когнітивні порушення вольового контролю над афективними стимулами розглядаються як визначальні процеси в протіканні як особистісних, так й афективних розладів. Порушення когнітивних процесів пов'язуються з такими симптоматичними проявами як емоційна дисрегуляція, труднощі у плануванні та виконанні обов'язків, труднощі міжособистісної взаємодії, що є спільними для особистісних та афективних розладів.

Таким чином визначено, що різниця між афективиними та особистісними розладами знаходиться частково в полі структури функціонування дорослої особистості, частково в полі етімології їх виникнення.

Дифузія ідентичності в структурі функціонування дорослої особистості розглядається нами як диференційна ознака тяжких особистісних розладів межового рівня організації, що може покращити точність їх диференційної діагностики в психологічній практиці.

Перспективи дослідження вбачаються нами в проведенні емпіричного дослідження для апробації визначених нами результатів теоретичного аналізу за даною темою. Емпіричне дослідження необхідне для перевірки надійності визначеного диференційного критерію тяжких особистісних розладів та можливості його застосування в діагностиці зазначених розладів.

Список використаних джерел

Вербенко Г. М. Біполярний афективний розлад (сучасна клінічна оцінка). *"Вісник психіатрії та психофармакотерапії"*. 2013. № 2 (24), С. 73-80.

Грись А., Чепелєва Н., Ткачук Т., Тьор Л. Адаптаційний потенціал осіб дорослого віку з розладом дефіциту уваги/гіперактивності (РДУГ). *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2024. № 12. С. 471–494. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-14

Коваль І. А. Особистість і розлади особистості в сучасній практиці лікування. *Проблеми сучасної психології.* 2019. Вип. 29. С. 286-294. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_27

Мисула Ю. І. Комплексна оцінка якості життя при первинному епізоді біполярного афективного розладу. *Український вісник психоневрології.* 2020. Т. 28, Вип. 1 (102). С. 60-63. https://doi.org/10.36927/20790325-V28-is1-2020-13

Спицька Л. В. Психічні розлади особистості: сучасний стан постановки проблеми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія.* 2023. № 16. С. 84–89. https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3789

Akbari V., Rahmatinejad P., & Mohammadi S. D. Comparing Neurocognitive Profile of Patients with Borderline Personality and Bipolar-II Disorders. *Iranian journal of psychiatry*, 2019. 14(2). 113–119. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31440292/

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). American Psychiatric Publishing, 2013. Inc.. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Angst J., Gamma A., Benazzi F., Ajdacic V., Eich D., & Rössler W. Toward a re-definition of subthreshold bipolarity: epidemiology and proposed criteria for bipolar-II, minor bipolar disorders and hypomania. *Journal of affective disorders*, 2003. 73(1-2). 133–146. https://doi.org/10.1016/s0165-0327(02)00322-1

Bayes A., Spoelma M., & Parker G. Comorbid bipolar disorder and borderline personality disorder: Diagnosis using machine learning. *Journal of psychiatric research*, 2022. 152. 1–6. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.032

Brady Ju. E, Miller C. J, Connolly S. L. Bipolar Disorders. Diagnostic Interviewing/ Ed. Daniel L. Segal, Springer *US*, 2025. (6). 179-205. https://doi.org/10.1007/978-1-0716-4362-4

Brandes M., & Bienvenu O. J. Personality and anxiety disorders. *Current psychiatry reports*, 2006. 8(4), 263–269. https://doi.org/10.1007/s11920-006-0061-8

Chen F., Chen C., Wu M., Luo B., Cai H., Yu F., & Wang L. Impaired emotional response inhibition among adolescents with bipolar depression: evidence from event-related potentials and behavioral performance. *BMC psychiatry*, 2025. 25(1). 303. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06748-w

Feichtinger K., Laczkovics C., Alexopoulos J., Gruber M., Klauser M., Parth K., Wininger A., Ossege M., Baumgartner J., Doering S., & Blüml V. Personality functioning in bipolar 1 disorder and borderline personality disorder. *BMC psychiatry*, 2024. 24(1). 846. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06297-8

Fornaro M., Orsolini L., Marini S., De Berardis D., Perna G., Valchera A., Ganança L., Solmi M., Veronese N., & Stubbs B. The prevalence and predictors of bipolar and borderline personality disorders comorbidity: Systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 2016. 195. 105–118. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.040

Frías Á., Baltasar I., & Birmaher B. Comorbidity between bipolar disorder and borderline personality disorder: Prevalence, explanatory theories, and clinical impact. *Journal of affective disorders*, 2016. 202. 210–219. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.048

Ghaemi S. N., Dalley S., Catania C., & Barroilhet S. Bipolar or borderline: a clinical overview. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 2014. 130(2). 99–108. https://doi.org/10.1111/acps.12257

Harned M. S., & Valenstein H. R. Treatment of borderline personality disorder and co-occurring anxiety disorders. *F1000prime reports*, 2013. 5. 15. https://doi.org/10.12703/P5-15

Kernberg O. F., & Caligor E. (2005). A Psychoanalytic Theory of Personality Disorders. In M. F. Lenzenweger & J. F. Clarkin (Eds.), *Major theories of personality disorder* (2nd ed., pp. 114–156). The Guilford Press. 2005.

Kouros I., Isaksson M., Ekselius L., & Ramklint M. A cluster analysis of attachment styles in patients with borderline personality disorder, bipolar disorder and ADHD. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, 2024. 11(1). 26. https://doi.org/10.1186/s40479-024-00271-2

Lenzenweger, M. F., & Clarkin, J. F. (Eds.). *Major theories of personality disorder* (2nd ed.). The Guilford Press. 2005.

Lopes L. M., Matias M., Marques M., Lopes I. M., & Reis J. Bipolar Disorder and Borderline Personality Disorder: A Diagnostic Challenge. *European Psychiatry*, 2023. 66(Suppl 1). S701. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1467

Pålsson E., & Landén M. Sense of coherence in bipolar disorder- a longitudinal study. *BMC psychiatry*, 2025. 25(1). 324. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06779-3

Qadeer Shah A., Prasad D., Caropreso L., Frey, B. N., & de Azevedo Cardoso T. The comorbidity between Borderline Personality Disorder (BPD) and Generalized Anxiety Disorder (GAD): A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 2023. 164. 304–314. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.06.009

Saxena K., Verrico C. D., Kahlon R., Amin P., Arvind R. P., Patel M., Sharp C., Williams L., & Shah A. Borderline features in youth with bipolar spectrum disorders. *Adolescent Psychiatry,* 2018. 8(3). 174–184. https://doi.org/10.2174/2210676609666181203103443

Sharma A. N., Barron E., Le Couteur J., Close A., Rushton S., Grunze H., Kelly T., Nicol Ferrier I., & Le Couteur A. S. Facial emotion labeling in unaffected offspring of adults with bipolar I disorder. *Journal of affective disorders*, 2017. 208. 198-204. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.006

Weiner L., Perroud N., & Weibel S. Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Borderline Personality Disorder in Adults: A Review of Their Links and Risks. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 2019. 15. 3115–3129. https://doi.org/10.2147/NDT.S192871

Yeomans Frank E et al. *Transference-Focused Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: A Clinical Guide*. First edition. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2015. Print.

Yu. ZINCHENKO (**Yuliia Zinchenko**)
Master of Psychology, clinical psychologist
psychologist, body-oriented psychotherapist,
psychotherapist in the method 'I-reconstruction',
International association of psychosomatics and health therapy,
Brodsky families str., 5, Kiev, Ukraine
E-mail: uzinchenko5@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-5027-0566

DIFFERENTIAL ANALYSIS OF PERSONALITY DISORDERS AND AFFECTIVE DISORDERS

The article considers the problem of differential differences between severe personality disorders and affective spectrum disorders. A comparative analysis of symptoms, behavioral manifestations, and features of the development of these disorders is conducted. The leading differences in the structure of personality functioning are identified, as well as common internal mental processes inherent in both personality and affective disorders. Severe personality disorders of the borderline level of organization are characterized by a stable diffusion of identity in the personality structure, which is associated with traumatic or stressful conditions of development and disintegration of emotional experience. Affective spectrum disorders are determined by neurobiological disorders in mental functioning, which determine the periodicity of the occurrence of affective disorders and are associated with both genetic factors and stressful experience. Cognitive disorders of affective stimuli volitional control are defined as internal mental processes inherent in both personality and affective disorders, which determine the similarity of their symptoms and behavioral manifestations. Based on the results of the comparative analysis, it is proposed to consider the diffusion of identity in the structure of an adult personality as a differential sign of severe personality disorders. The article will be useful for practicing psychologists and psychotherapists who face difficulties in conducting differential diagnostics of severe personality disorders of the emotionally unstable type.

Keywords: *affective disorders, bipolar affective disorder, identity, borderline personality disorder, personality, personality disorders.*

References

Hrys, A., Chepeleva, N., Tkachuk, T., & Tor, L. (2024). Adaptive Potential of Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). *Insight: the psychological dimensions of society, 12*, 471–494. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-14 [In Ukrainian]

Koval, I. A. (2019). Personality and personality disorders in modern treatment practice. *Problems of modern psychology, 29*, 286-294. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_27 [In Ukrainian]

Spytska, L. V. Mental disorders of personality: the current state of the problem. (2023). *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Series "Psychology": 16,* 84–89. [In Ukrainian]

Verbenko, G.M. Bipolar affective disorder (present clinical evaluation). (2013). *"Bulletin of Psychiatry and Psychopharmacotherapy", 2*(24), 73-80. [In Ukrainian]

Mysula, Yu. Comprehensive assessment of the quality of life in primary episode of bipolar affective disorder. (2020). *Ukrainian Bulletin of Psychoneurology, 28*(102), 60-63. [In Ukrainian]

Akbari, V., Rahmatinejad, P., & Mohammadi, S. D. (2019). Comparing Neurocognitive Profile of Patients with Borderline Personality and Bipolar-II Disorders. *Iranian journal of psychiatry*, *14*(2), 113–119.

American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Angst, J., Gamma, A., Benazzi, F., Ajdacic, V., Eich, D., & Rössler, W. (2003). Toward a re-definition of subthreshold bipolarity: epidemiology and proposed criteria for bipolar-II, minor bipolar disorders and hypomania. *Journal of affective disorders*, *73*(1-2), 133-146. https://doi.org/10.1016/s0165-0327(02)00322-1

Bayes, A., Spoelma, M., & Parker, G. (2022). Comorbid bipolar disorder and borderline personality disorder: Diagnosis using machine learning. *Journal of psychiatric research*, *152*, 1–6. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.032

Brady, Ju.E., Miller, C.J., Connolly, S.L. (2025). Bipolar Disorders. *Diagnostic Interviewing. Ed. Daniel L. Segal, Springer US, 6,* 179-205. https://doi.org/10.1007/978-1-0716-4362-4

Brandes, M., & Bienvenu, O. J. (2006). Personality and anxiety disorders. *Current psychiatry reports*, *8*(4), 263–269. https://doi.org/10.1007/s11920-006-0061-8

Chen, F., Chen, C., Wu, M., Luo, B., Cai, H., Yu, F., & Wang, L. (2025). Impaired emotional response inhibition among adolescents with bipolar depression: evidence from event-related potentials and behavioral performance. *BMC psychiatry*, *25*(1), 303. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06748-w

Feichtinger, K., Laczkovics, C., Alexopoulos, J., Gruber, M., Klauser, M., Parth, K., Wininger, A., Ossege, M., Baumgartner, J., Doering, S., & Blüml, V. (2024). Personality functioning in bipolar 1 disorder and borderline personality disorder. *BMC psychiatry*, *24*(1), 846. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06297-8

Fornaro, M., Orsolini, L., Marini, S., De Berardis, D., Perna, G., Valchera, A., Ganança, L., Solmi, M., Veronese, N., & Stubbs, B. (2016). The prevalence and predictors of bipolar and borderline personality disorders comorbidity: Systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, *195*, 105–118. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.040

Frías, Á., Baltasar, I., & Birmaher, B. (2016). Comorbidity between bipolar disorder and borderline personality disorder: Prevalence, explanatory theories, and clinical impact. *Journal of affective disorders*, *202*, 210–219. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.048

Ghaemi, S. N., Dalley, S., Catania, C., & Barroilhet, S. (2014). Bipolar or borderline: a clinical overview. *Acta psychiatrica Scandinavica*, *130*(2), 99–108. https://doi.org/10.1111/acps.12257

Harned, M. S., & Valenstein, H. R. (2013). Treatment of borderline personality disorder and co-occurring anxiety disorders. *F1000prime reports*, *5*, 15. https://doi.org/10.12703/P5-15

Kernberg, O. F., & Caligor, E. (2005). A Psychoanalytic Theory of Personality Disorders. In M. F. Lenzenweger & J. F. Clarkin (Eds.), *Major theories of personality disorder* (2nd ed., pp. 114–156). The Guilford Press.

Kouros, I., Isaksson, M., Ekselius, L., & Ramklint, M. (2024). A cluster analysis of attachment styles in patients with borderline personality disorder, bipolar disorder and ADHD. *Borderline personality disorder and emotion dysregulation*, *11*(1), 26. https://doi.org/10.1186/s40479-024-00271-2

Lenzenweger, M. F., & Clarkin, J. F. (Eds.). (2005). *Major theories of personality disorder* (2nd ed.). The Guilford Press.

Lopes, L. M., Matias, M., Marques, M., Lopes, I. M., & Reis, J. (2023). Bipolar Disorder and Borderline Personality Disorder: A Diagnostic Challenge. *European Psychiatry*, *66*(Suppl 1), S701. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1467

Pålsson, E., & Landén, M. (2025). Sense of coherence in bipolar disorder- a longitudinal study. *BMC psychiatry*, *25*(1), 324. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06779-3

Qadeer Shah, A., Prasad, D., Caropreso, L., Frey, B. N., & de Azevedo Cardoso, T. (2023). The comorbidity between Borderline Personality Disorder (BPD) and Generalized Anxiety Disorder (GAD): A systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, *164*, 304–314. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.06.009

Saxena, K., Verrico, C. D., Kahlon, R., Amin, P., Arvind, R. P., Patel, M., Sharp, C., Williams, L., & Shah, A. (2018). Borderline features in youth with bipolar spectrum disorders. *Adolescent Psychiatry, 8*(3), 174–184. https://doi.org/10.2174/2210676609666181203103443

Sharma, A. N., Barron, E., Le Couteur, J., Close, A., Rushton, S., Grunze, H., Kelly, T., Nicol Ferrier, I., & Le Couteur, A. S. (2017). Facial emotion labeling in unaffected offspring of adults with bipolar I disorder. *Journal of affective disorders*, *208*, 198–204. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.006

Weiner, L., Perroud, N., & Weibel, S. (2019). Attention Deficit Hyperactivity Disorder And Borderline Personality Disorder In Adults: A Review Of Their Links And Risks. *Neuropsychiatric disease and treatment*, *15*, 3115–3129. https://doi.org/10.2147/NDT.S192871

Yeomans, Frank E et al. *Transference-Focused Psychotherapy for Borderline Personality Disorder : A Clinical Guide*. First edition. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2015. Print.

Конфлікт інтересів: автор засвідчує, що, незважаючи на те, що один із авторів статті є членом редакційної колегії цього журналу, процес рецензування, прийняття рішення щодо публікації та редагування проводилися незалежно, без його участі чи впливу. Будь-які потенційні конфлікти інтересів були повністю усунені шляхом зовнішнього контролю процесу.

Conflict of Interest: The author certifies that, although one of the authors of the article is a member of the editorial board of this journal, the peer review, publication decision, and editorial processes were conducted independently, without their participation or influence. Any potential conflicts of interest were fully mitigated through external oversight of the process.

Стаття надійшла до редакції 21.10.2025 (The article was received by the editors 21.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 20.12.2025 (The article is recommended for printing 20.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-05
UDK 159.9.316.6.316.4

В.В. СВІР (Свір Вікторія Василівна)
Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент ЗВО кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
майдан Свободи,4, м. Харків, Україна
E-mail: vvmoskalenko@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0002-4259-3612

П.О. СЕВОСТ'ЯНОВ (Севост'янов Павло Олександрович)
Кандидат психологічних наук, доцент ЗВО кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
майдан Свободи,4, м. Харків, Україна
E-mail: p.sevostyanov@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0003-3461-9920

ДУМСКРОЛІНГ ЯК ФОРМА ЦИФРОВОГО САМОУШКОДЖЕННЯ

У статті проведений аналіз сучасних вітчизняних і закордонних публікацій щодо феномену «думскролінг», який розглядається не лише як поведінкова звичка, а й як потенційна форму цифрового самоушкодження. Метою нашого дослідження було довести, що думскролінг має характеристики, що наближають його до цифрового самоушкодження. На підставі останніх публікацій було доведено, що думскролінг як форма цифрового самоушкодження має багатофакторну природу. Описані механізми виникнення думскролінгу, виокремлено головні причини, психологічні та поведінкові наслідки думскролінгу у сучасних українок/українців. Запропоновані практичні рекомендації щодо запобігання та подолання думскролінгу, ефективність яких була перевірена емпірично. За результатами проведеного дослідження, було встановлено, що думскролінг має характеристики, що наближають його до цифрового самоушкодження Нами було доведено, що думскролінг є складним багатофакторним явищем, яке поєднує у собі як психологічні, так і соціально-технологічні компоненти.
Ключові слова: *думскролінг, цифрове ушкодження, механізми виникнення думскролінгу, психічне здоров'я, алгоритмічні рекомендації.*

ВСТУП. У стрімку епоху інформаційних технологій кількість інформації, яка щоденно надходить до людини, зросла експоненційно. Особливо це стосується негативних або тривожних новин: війни, кризи, катастрофи, пандемії – усе це часто «помножується» в стрічках соцмереж. Явище, яке описує неконтрольоване, нав'язливе прокручування негативних новин, отримало назву думскролінг (англ. doomscrolling). У нашій статті ми розглянемо думскролінг не лише як поведінкову звичку, а й як потенційну форму цифрового самоушкодження, тобто дій у цифровому середовищі, що навмисно або опосередковано призводять до погіршення психічного стану людини. Думскролінг – це нав'язливе занурення в тривожний контент: замість легких історій людина постійно читає страшні новини про світові кризи. Попри зростання тривоги та навантаження на психіку, позбутися цієї звички складно. Багато хто починає та закінчує день, гортаючи сайти з даними про катастрофи, хвороби та інші похмурі події [8].

Термін «думскролінг» вперше вжив анонімний користувач Twitter у 2018 році, описуючи спроби уникнути негативу соцмереж. Тоді слово не привернуло уваги, але сьогодні стало широковідомим. Офіційні ЗМІ ввели його в обіг у травні минулого року завдяки публікації The New York Times. Незабаром термін потрапив до Urban Dictionary, а Оксфордський словник додав його до списку «Слів безпрецедентного року». Знаменитий «Oxford English Dictionary» назвав «Думскролінг» словом 2020 року [12].

ПОСТАНОВА ПРОБЛЕМИ. Спочатку поняття «думскролінг» пов'язували з новинами про пандемію, але згодом воно поширилося на економічні, політичні та соціальні теми [10]. Пізніше, появлялися популярні публікації – замітки, статті в українських, і, особливо, у закордонних медіа, які розглядають поняття «думскролінгу» з психологічної і ментальної точок зору та, почасти, в умовах пандемії коронавірусу, словом, – теж далеко від українських реалій війни. Зараз, поняття «думскролінгу» набуло особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні.

Отже, думскролінг – це звичка безперервно переглядати стрічки новин або соціальних мереж, зосереджуючись на негативних, тривожних або катастрофічних повідомленнях, навіть, коли це шкідливо для емоційного стану. Термін походить від англійських слів doom (загибель, катастрофа) та scrolling (прокручування). Українські популярні та наукові джерела широко використовують цей термін для позначення феномену; є також спроби створити вимірювальні інструменти (шкали).

Цифрове самоушкодження – концептуальна категорія, що охоплює дії в цифровому просторі, які

Як цитувати: Свір, В. В., Севост'янов, П. О. (2025). Думскролінг як форма цифрового самоушкодження. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 35-40. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-05
In cites: Svir, V., Sevostianov, P. (2025). Doomscrolling as a form of digital self-harm. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 35-40. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-05 (in Ukrainian)
© Свір, В. В., Севост'янов, П. О., 2025, CC BY 4.0 license

прямо або опосередковано завдають шкоди психічному або емоційному здоров'ю особи. Традиційне визначення самоушкодження (self-harm) переважно стосується фізичних дій; «цифрове» самоушкодження означає, що людина своїми діями в інтернеті (наприклад, навмисне споживання тригерного контенту, участь у токсичних групах, або формування залежності від шкідливих інформаційних патернів) спричиняє собі шкоду. Існує дискусія щодо того, чи коректно ототожнювати думскролінг із формою самоушкодження, тому ми у статті окремо наведемо і проаналізуємо аргументи щодо цього аспекту.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ. Аналізуючи сучасні дослідження і публікації за останні роки, українці четвертий рік поспіль, в не залежності від місця перебування, завжди хочуть залишатися в курсі головних подій в Україні. Багато часу наші співвітчизники проводять у соціальних мережах, інтернет-виданнях, чатах у пошуках достовірної інформації про ситуацію в регіонах, Оскільки українці/українки опинилися в стані певної невизначеності та нерозуміння, і не завжди були готові до прийняття ракетних обстрілів, нападів шахедів та до життя з постійним страхом перед скиданням бомб і руйнуванням особистих житлових квартир і будинків [3].

Паралельно дослідники виявили кореляції між постійним споживанням негативних новин та підвищеним рівнем тривоги, депресивними симптомами і погіршенням загального благополуччя. Глобальні й локальні (українські) медіа освітлюють феномен, а наукові групи працюють над шкалами для вимірювання думскролінгу та його зв'язку з особистісними рисами та залежностями в інтернеті. Це робить тему важливою для психологів, соціологів, фахівців з медіа та працівників охорони здоров'я. Актуальність дослідження думскролінгу зумовлена тим, що він дедалі частіше розглядається не як окрема цифрова звичка, а як форма цифрового самоушкодження, що має потенціал систематично завдавати шкоди психічному здоров'ю.

Важливо враховувати, що думскролінг має багатофакторну природу: психологічні механізми (тривога, FOMO, пошук підтвердження власних побоювань), технологічні чинники (алгоритми рекомендацій, безкінечні стрічки), соціальні аспекти (інформаційна війна, кризові новини, культурні особливості реагування на загрози). Це робить проблему комплексною та такою, що потребує міждисциплінарного аналізу.

Комплексність думскролінгу як нав'язливої поведінки вказує на його потенційну деструктивність. Користувачі, часто навіть не усвідомлюючи цього, потрапляють у пастку тривожного контенту, підкоряючись психологічному імпульсу, що нагадує залежність. Ідея персеверативного пізнання вказує на те, що роздуми, когнітивна складова думскролінгу, виснажують ментальні ресурси, які могли б бути спрямовані на вироблення корисних стратегій подолання. Це нагадує психологічні моделі, помічені у самодеструктивній поведінці, де люди прагнуть тимчасового полегшення через деструктивні дії.

Для українського суспільства, яке живе в умовах екзистенційної загрози, думскролінг набуває двозначного характеру. З одного боку, це спроба контролювати реальність: знати, де лунають сирени, які регіони під обстрілами, чи не загрожують близьким. З іншого – алгоритми соціальних мереж, які живляться тривожним контентом, перетворюють цю потребу в безпорадну залежність. Військові звісти, світлини руїн, відео із зон бойових дій, навіть героїчні історії, які мали б надихати, через свою надмірність і циклічність формують ефект «енергетичного вампіризму». Мозок, еволюційно налаштований реагувати на небезпеку, втрачає здатність відрізняти сигнал від шуму: постійний потік інформації про страждання перетворюється на токсичний фон, де, навіть, перемоги супроводжуються очікуванням нових ударів [12].

Психологічну базу думскролінгу можна простежити через механізми, властиві як залежній поведінці, так і тривожним розладам. Соціальні мережі, побудовані на нескінченному скролінгу та миттєвих дофамінових винагородах, використовують природну потребу людини у відчутті безпеки через постійний моніторинг оточення. Проте алгоритми, сконструйовані для максимізації уваги, свідомо надають перевагу контенту, що викликає сильні емоції – страх, обурення, безпорадність. Людина, яка на початку прагне здобути контроль над ситуацією, поступово потрапляє у петлю негативу, де кожен новий скрол посилює відчуття загрози, хоча мозок сприймає цю дію як наближення до вирішення проблеми. Цей парадокс перетворює цифрове середовище на форму самопошкодження: дія, що шкодить людині, маскується під соціально схвалений патерн інформованості.

З психологічної точки зору, механізми, що лежать в основі думскролінгу, перегукуються з поведінковими паттернами при класичних формах самоушкодження: в обох випадках людина використовує зовнішній стимул для тимчасового полегшення внутрішнього дискомфорту, хоча в довгостроковій перспективі це лише загострює стресові реакції й призводить до виснаження ресурсів адаптації. Здебільшого користувачі не усвідомлюють, що постійне заглиблення в негативні повідомлення викликає вивільнення кортизолу й адреналіну, підтримуючи стан «бойової готовності» нервової системи. Натомість очікуваний «клікбейтний» контент забезпечує короткочасний викид дофаміну, підкріплюючи компульсивну поведінку й поглиблюючи залежність від соціальних мереж.

На відміну від фізичного самоушкодження, думскролінг рідко розглядається як патологія. Його нормалізовано в суспільстві, де постійна онлайн-присутність сприймається як ознака соціальної активності. Проте наслідки такого цифрового самоушкодження можуть бути не менш руйнівними: хронічний стрес, порушення когнітивних функцій, емоційне вигорання та соціальна ізоляція. Дослідження свідчать, що тривале занурення в негативний контент знижує здатність до емпатії, спотворює сприйняття реальності та формує установки фаталізму, що нагадують ефекти психічного травмування.

З огляду на думскролінг як форму цифрового самознищення, критично важливо спланувати стратегії перетворення цифрового простору. Застосовуючи медіаграмотність як бар'єр, користувачі здатні розвинути

здатність критично аналізувати контент, який вони споживають, тим самим потенційно знижуючи імпульсивність, пов'язану з такою практикою. Підвищення обізнаності про психологічні механізми та потенційні ризики думскролінгу відіграє ключову роль у пом'якшенні його шкідливого впливу. До того ж, інтеграція технік усвідомленості може допомогти зменшити психологічний тягар, що накладає ця поведінка, та зміцнити стійкість до її руйнівних наслідків.

Поєднання психологічних теорій та фактичних даних дозволить глибше зрозуміти цю комплексну поведінку та її взаємодію зі звичними видами самоушкодження. Подолання цієї проблеми є важливим не лише для академічних дискусій, а й для розробки ефективних стратегій зменшення шкоди та покращення цифрового самопочуття.

В основі думскролінгу лежить глибокий парадокс: людина шукає в мережі відповіді на тривоги, але натомість потрапляє в пастку власного мозку. Еволюційно ми запрограмовані фокусуватися на загрозах – це механізм виживання. Соціальні мережі ж, як досвідчені маніпулятори, перетворюють цю рису на нескінченну петлю. Алгоритми, навчені тримати користувача в емоційному напруженні, пропонують йому контент, що активізує мигдалеподібне тіло – ділянку мозку, відповідальну за страх. Кожен скрол, спочатку сприйманий як спроба «знати більше», поступово стає способом самопокарання: людина шкодить собі, відтворюючи враження контролю, але насправді лише поглиблює відчуття безпорадності [10].

На наш погляд, в основі думскролінгу лежать наступні причини: негативна зацікавленість, коли люди схильні звертати увагу на загрозливу інформацію, що еволюційно допомагало виживати (так звана «негативна вираховувальна упередженість»), механізм нагороди, коли прокручування стрічки та несподівані новини викликають короткочасний приплив дофаміну, що закріплює поведінку, і емоційна регуляція по-невірному, тобто люди прокручують негативні новини в спробі «контролювати невідомість», але це призводить до зворотного ефекту – підвищення тривоги.

До психологічних та поведінкових наслідків думскролінгу, майже всі дослідники одностайні, – це ефект хронічної гіперуважності (гіпервиглядковості), коли психіка перебуває у постійній готовності реагувати на небезпеку. Загалом, у людей відбувається зростання базового рівня тривоги, оскільки мозок починає сприймати світ як загрозливий навіть у безпечних ситуаціях; з'являються депресивні симптоми, які виникають через інформаційне перевантаження, відчуття безпорадності й неможливість вплинути на події; порушується сон, особливо, коли думскролінг відбувається пізно ввечері і формуються тривожні румінації – циклічне прокручування негативних думок і сценаріїв. Думскролінг поступово формує стан емоційного виснаження, який можна порівняти з симптомами емоційного «вигорання». Особливо часто це проявляється у людей з високим рівнем емпатії або схильністю до перфекціонізму – вони намагаються «слідкувати за всім», щоб не пропустити важливої інформації. І, нарешті, це приводить до зниження емоційної чутливості – людина перестає реагувати на стресові новини, оскільки психіка застосовує захисний механізм. Отже, думскролінг має характеристики, що наближають його до цифрового самоушкодження (нав'язливість, шкода для психіки), але формально відрізняється від класичних форм самоушкодження за мотивами й проявами. Потрібна подальша емпірична робота, щоб визначити, за яких умов думскролінг слід класифікувати як самоушкодження.

Подолання цієї проблеми вимагає роботи на двох рівнях: особистісному та системному. На індивідуальному рівні необхідно розвивати цифрову рефлексію – здатність аналізувати власні мотиви, емоційні реакції та встановлювати чіткі межі між споживанням інформації та самозбереженням. Методи ментального детоксу, обмеження часу в соцмережах та практики усвідомленої присутності можуть стати захисним бар'єром проти алгоритмічних маніпуляцій. Проте індивідуальних зусиль недостатньо, оскільки сама структура цифрових платформ спрямована на формування залежності. Тут потрібні системні зміни: переорієнтація алгоритмів від максимізації залученості до підтримки психічного здоров'я, впровадження етичних стандартів у дизайні інтерфейсів та регуляторні ініціативи, що обмежують експлуатацію людської уваги.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ. На нашу думку, практичними рекомендаціями щодо запобігання думскролінгу, можуть бути такі дієві кроки. По-перше, це обмеження часу на споживання новин: встановлення таймерів або виділення конкретного часу для читання новин (наприклад, 30 хв/день). По-друге, фільтрація джерел: підписка лише на перевірені джерела, вимкнення push-сповіщень. По-третє, цифрові гігієнічні практики: «цифровий детокс», правила без смартфону перед сном. По-четверте, технічні інструменти: блокувальники контенту, налаштування рекомендацій у додатках. По-п'яте, психотерапевтичні інтервенції: при нав'язливому думскролінгу доцільна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для роботи з компульсіями та тривогою і освітні кампанії на рівні платформ та суспільства: просвітництво щодо впливу алгоритмів і впровадження етичних принципів у дизайн соцмереж. Найефективнішими є комплексні програми, які поєднують технологічні інструменти, психологічні інтервенції, а також освітні та поведінкові методи.

З метою емпіричної перевірки перших чотирьох рекомендацій із зазначених вище нами було проведене пре/пост-тестування вибірки осіб у віці ранньої дорослості з м. Харкова (середній вік 31,2±6,34; N=67 – 31 особа чоловічої і 36 жіночої статі) за допомогою Опитувальника з думскролінгу Ю.Мельника та А. Стадника [6].

Після пре-тестування з усіма досліджуваними було проведене тренінгове заняття, в ході якого їм пояснювалися принципи та правила застосування рекомендацій, яких вони мали дотримуватися протягом двох місяців. По завершенню зазначеного періоду було проведене пост-тестування. Істотність змін оцінювалася за допомогою критерію Уілкоксена для парних вибірок (таблиця 1).

Таблиця 1. Істотність змін у мірі виразності думскролінгу до та після дотримання досліджуваними наданих нами рекомендацій щодо його запобігання / The significance of changes in the severity of doomscrolling before and after the subjects followed the recommendations we provided for its prevention

Показник / Indicator	До / Before	Після / After
Середнє / Average	58,96	53,58
Медіана / Median	58,00	52,00
Мода / Mode	51,00; 57,50	50,00
Ст. відх. /	13,16	11,35
Негативні ранги (Після < До) / Negative ranks (After < Before)	54 (середній ранг / middle rank 33,77)	
Позитивні ранги (Після > До) / Positive ranks (After > Before	7 (середній ранг / middle rank 9,64)	
Співпадіння (Після = До) / Coincidence (After = Before)	6	
Z	-6,319	
P (2-ст.)	< 0,001	

Як можна бачити з таблиці 1, початкове значення виразності думскролінгу по виборці досліджуваних знаходилося на межі між помірним та помірно важким рівнем виразності. За підсумками пост-тестування зафіксоване достовірне зниження зазначеного показника до однозначного помірного рівня.

Маємо відзначити, що стартовий показник є цілком закономірним з огляду на специфіку соціального контексту, у якому перебували респонденти. Знаходження у країні в умовах повномасштабної війни об'єктивно формує підвищену потребу в постійному моніторингу новинного простору, що пов'язано з базовими механізмами тривоги, гіперактивації системи загрози, прагненням до контролю ситуації та прогнозування небезпек. У таких умовах думскролінг виконує не лише дезадаптивну, а й частково компенсаторну функцію, слугуючи способом зниження невизначеності та підтримання відчуття залученості до подій. Водночас саме така функціональна двоїстість думскролінгу створює передумови для його закріплення як стійкої поведінкової стратегії з негативними наслідками для психоемоційного стану.

Достовірне зниження рівня думскролінгу за результатами пост-тестування після двомісячного застосування комплексу рекомендацій вказує на їхню емпірично підтверджену ефективність навіть в умовах можливого хронічного стресу воєнного часу. Це означає, що запропоновані стратегії не є лише формальними обмеженнями цифрової активності, а справді змінюють когнітивно-поведінкові патерни взаємодії з інформаційним середовищем. Зокрема, обмеження часу споживання новин могло сприяти формуванню більш усвідомленого контролю над власною увагою, зменшенню автоматизованої поведінки та переходу від імпульсивного перегляду контенту до регульованого. Фільтрація джерел інформації, у свою чергу, ймовірно, призвела до зниження інформаційного перевантаження, зменшення кількості тривожних повідомлень, чуток, катастрофізуючого контенту, що безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного напруження та емоційного виснаження.

Практики цифрової гігієни, зокрема обмеження користування смартфоном перед сном та елементи «цифрового детоксу», могли позитивно позначитися на якості відпочинку, відновленні нервової системи та загальному рівні психофізіологічної регуляції. Технічні інструменти контролю контенту, зокрема блокувальники та налаштування алгоритмів рекомендацій, на наш погляд, виступили додатковим зовнішнім регулятором поведінки, який знижував імовірність мимовільного занурення в нескінченний потік новин. Таким чином, сукупна дія всіх чотирьох рекомендацій створила багаторівневу систему саморегуляції.

Особливої уваги потребує той факт, що зниження виразності думскролінгу відбулося не до мінімального рівня, який, на перший погляд, мав би здаватися бажаним, а до помірного, - що може свідчити про адаптивний компроміс між потребою в інформуванні та необхідністю збереження психічного здоров'я. В умовах війни повна відмова від новин є малоймовірною і навіть психологічно нереалістичною, оскільки інформаційна безпека напряму пов'язана з фізичною. Тому саме досягнення помірного рівня думскролінгу можна інтерпретувати як показник формування більш адаптивної стратегії взаємодії з новинним простором, за якої знижується ризик хронічного інформаційного перевантаження, але зберігається достатній рівень обізнаності.

У цілому результати дослідження дозволяють зробити висновок, що навіть у надзвичайно стресогенному соціальному контексті війни цілеспрямоване формування навичок обмеження інформаційного перевантаження, усвідомленого споживання новин і цифрової саморегуляції є ефективним інструментом профілактики дезадаптивних форм думскролінгу. Це відкриває перспективи для ширшого впровадження подібних психоосвітніх і тренінгових програм як елементу системи психосоціальної підтримки населення в кризових умовах.

Отже, думскролінг як явище відкриває ширшу дискусію про те, як технології, створені для полегшення життя, перетворюються на інструменти саморуйнації. Він став симптомом суспільства, де інформація перестала бути ресурсом і перетворилася на токсин, а свобода вибору – на ілюзію, контрольовану алгоритмами. Подолання цього циклу вимагає не лише особистої відповідальності, але й колективного усвідомлення: майбутнє цифрового середовища має грунтуватися не на експлуатації людських слабкостей, а на принципах етики, що ставлять людину – її психічний комфорт і автономію – вище за будь-які технократичні імперативи.

ВИСНОВКИ. Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що думскролінг є складним багатофакторним явищем, яке поєднує у собі як психологічні, так і соціально-технологічні компоненти. У сучасному інформаційному середовищі він трансформується у форму цифрового самоушкодження, оскільки спричиняє систематичні негативні наслідки для психічного здоров'я, самооцінки, емоційної стабільності та рівня життєвої енергії людини. Особливу небезпеку становить те, що думскролінг має прихований, поступовий характер: користувач не усвідомлює момент, коли звичайне інформування переходить у компульсивне, неконтрольоване поглинання контенту.

Дані вітчизняних та міжнародних досліджень свідчать, що думскролінг суттєво корелює з підвищеним рівнем тривожності, депресивних проявів, емоційного вигорання та когнітивної перевтоми. Постійна експозиція до негативних інформаційних потоків активує механізми стресової реакції – підвищення рівня кортизолу, емоційну нестабільність, порушення сну, зниження концентрації. Таким чином, думскролінг виступає не лише поведінковою звичкою, а й фактором хронічного психоемоційного навантаження.

Важливим висновком є те, що думскролінг не можна розглядати виключно як індивідуальну проблему. Це соціотехнічний феномен, пов'язаний із роботою алгоритмів рекомендацій, які підсилюють емоційно забарвлений, тривожний та шоковий контент. Саме ці механізми сприяють закріпленню поведінкового циклу «тривога – скролінг - тимчасове полегшення - ще більша тривога». Отже, відповідальність за подолання явища лежить не лише на користувачеві, а й на платформах, що мають впроваджувати безпечніші інформаційні практики.

Список використаих джерел

Бауліна Т., Крикун В. Думскролінг як явище сучасного медіапростору. *Актуальні проблеми філософії та соціології.* 2024. № 49. С. 9–14. URL: https://doi.org/10.32782/apfs.v049.2024.2

Бугрим В. В. Долати когнітивний дисонанс. *Українська Світова Інформаційна Система – УСІМ.* URL:https://ukrainainc.net/2022/05/28/4187/

Бугрим В.В. Думскролінг та його подолання!? *Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки* : матеріали Міжнар. наук. інтернет-конф., м. Тернопіль-Переворськ, 21–22 лют. 2023 р. С. 168–175. URL: http://www.spilnota.net.ua/ru/article/id-4209/

Варна М. Гортаю і не можу зупинитися. Що таке думскролінг і як читання поганих новин впливає на наше життя. *Детектор медіа* URL:https://ms.detector.media/trendi/post/28456/2021-11-06-gortayu-i-ne-mozhu-zupynytysya-shcho-take-dumskroling-i-yak-chytannya-poganykh-novyn-vplyvaie-na-nashe-zhyttya/

Дев'ять онлайн-медіа, що стали найякіснішими: *моніторинг IMI.* URL: https://imi.org.ua/monitorings/dev-yat-onlajn-media-shho-staly-najyakisnishy my-monitoryng-imi-i47998

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Опитувальник з думскролінгу: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Melnyk.Stadnik.5.2025.DQ.pdf

Шевченко В. А як перестати гортати новини увесь час? – що таке думскролінг та як з ним боротися. *Na chasi.* URL:https://nachasi.com/society/2022/04/15/what-is-a-doomscrolling

George A. S., George A. H., Baskar T., Karthikeyan M. M. Reclaiming our minds: mitigating the negative impacts of excessive doomscrolling. Partners Universal *Multidisciplinary Research Journal,* 2024. 1(3), 17-39. URL: https://www.pumrj.com/index.php/research/article/view/19

Hau, M. Doomscrolling through Climate Change: The Mental Health Impact of Excessive Climate News Consumption (Bachelor's thesis), University of Twente. 2023. URL: https://purl.utwente.nl/essays/95247

Pas, L. The Influence of Depression on Doom Scrolling and Climate Change Engagement: A Mixed-Methods Study (Bachelor's thesis), University of Twente. 2023. URL: https://purl.utwente.nl/essays/95217

Oxford Languages Word. *Oxford English Dictionary.* 2022. URL: https://www.oed.com/?tl=true

V. SVIR (Viktoriia Svir)
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of General Psychology
V.N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: vvmoskalenko@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0002-4259-3612
P. SEVOSTIANOV (Pavlo Sevostianov)
Candidate of Psychological Sciences
Associate Professor of the Applied Psychology Department
V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: p.sevostyanov@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0003-3461-9920

DOOMSCROLLING AS A FORM OF DIGITAL SELF-HARM

The article provides a theoretical analysis of modern domestic and foreign publications on the phenomenon of "doomscrolling", which is considered not only as a behavioral habit, but also as a potential form of digital self-harm. The goal of our study was to prove that doomscrolling has characteristics that bring it closer to digital self-harm. Based on recent publications, it was proven that doomscrolling – as a form of digital self-harm – has a multifactorial nature. The mechanisms of doomscrolling are described, the main causes, psychological and behavioral consequences of doomscrolling in modern Ukrainians are identified. Practical recommendations are offered for preventing and overcoming doomscrolling. According to the results of the study, it was established that doomscrolling has characteristics that bring it closer to digital self-harm. Doomscrolling is significantly correlated with increased levels of anxiety, depressive symptoms, emotional burnout, and cognitive overstrain. Constant exposure to negative information flows activates stress response mechanisms – increased

cortisol levels, emotional instability, sleep disturbances, and decreased concentration. We have proven that doomscrolling is a complex multifactorial phenomenon that combines both psychological and socio-technological components.

Keywords: doomscrolling, digital damage, mechanisms of doomscrolling, mental health, algorithmic recommendations.

References

Baulina, T., Krykun, V. (2024). Doomscrolling as a phenomenon of modern media space. *Aktual'ni problemy filosofiyi ta sotsiolohiyi, 49*, 9–14. https://doi.org/10.32782/apfs.v049.2024.2

Bugrym, V. V. Overcoming cognitive dissonance. (2022). *Ukrayins'ka Svitova Informatsiyna Systema – USIM.* https://ukrainainc.net/2022/05/28/4187/

Bugrym, V. V. (2023). Doomscrolling and its overcoming!? *Simdesyat druhi ekonomiko-pravovi dyskusiyi. Seriya: Sotsial'ni ta humanitarni nauky* : materialy Mizhnar. nauk. internet-konf., Ternopil-Perevorsk, February 21–22, 2023. P. 168–175. http://www.spilnota.net.ua/ru/article/id-4209/

Varna, M. (2021). I can't stop scrolling. What is doomscrolling and how reading bad news affects our lives. *Media Detector* https://ms.detector.media/trendi/post/28456/2021-11-06-gortayu-i-ne-mozhu-zupynytysya-shcho-take-dumskroling-i-yak-chytannya-poganykh-novyn-vplyvaie-na-nashe-zhyttya/

Nine online media that have become the highest quality: IMI monitoring. https://imi.org.ua/monitorings/dev-yat-onlajn-media-shho-staly-najyakisnishy my-monitoryng-imi-i47998

Melnyk, Yu. B., Stadnik, A. V. (2023).Questionnaire on doomscrolling: method. manual. Kharkiv: KHOGOKZ, https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Melnyk.Stadnik.5.2025.DQ.pdf

Shevchenko, V. (2022). And how to stop flipping through the news all the time? - what is doomscrolling and how to fight it. *Na chasi.* https://nachasi.com/society/2022/04/15/what-is-a-doomscrolling

George, A. S., George, A. H., Baskar, T., & Karthikeyan, M. M. (2024). Reclaiming our minds: mitigating the negative impacts of excessive doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal*, *1*(3), 17-39. https://www.pumrj.com/index.php/research/article/view/19

Hau, M. (2023). Doomscrolling through Climate Change: The Mental Health Impact of Excessive Climate News Consumption (Bachelor's thesis, University of Twente). https://purl.utwente.nl/essays/95247

Pas, L. (2023). The Influence of Depression on Doom Scrolling and Climate Change Engagement: A Mixed-Methods Study (Bachelor's thesis, University of Twente). https://purl.utwente.nl/essays/95217

Oxford Languages Word of the Yea, 2022, «Oxford English Dictionary», https://www.oed.com/?tl=true

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 20.10.2025 (The article was received by the editors 20.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 19.12.2025 (The article is recommended for printing 19.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756

ЛЮДИНА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-06
УДК 159.9:364.62

Л.А. ВАРАВА (Людмила Анатоліївна Варава)
кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
Київ, вулиця Паньківська, 2, Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0001-7677-0042
e-mail: varava2233@gmail.com

ІНТЕГРАЛЬНА МОДЕЛЬ СТВОРЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті теоретично обґрунтовано проблему формування екологічного простору сімейних стосунків в умовах повномасштабної війни в Україні. Доведено, що війна радикально змінює умови життя родини, спричиняє втрати, вимушене переселення, економічну нестабільність, постійну небезпеку та розрив соціальних зв'язків, що істотно підсилює психологічне навантаження на сімейну систему. Обґрунтовано доцільність використання поняття «екологічний простір сімейних стосунків» як інтегральної характеристики якості взаємодії між членами родини, що забезпечує психологічну безпеку, взаємоповагу, емоційну підтримку, можливість автентичного вираження переживань та розвиток кожного члена сім'ї при збереженні сімейної єдності. Теоретичною основою інтегральної моделі є положення системної сімейної терапії, екологічного підходу та концепції сімейної резильєнтності, що дозволяє поєднати аналіз внутрішньої динаміки родини з урахуванням зовнішнього контексту війни. Виокремлено чотири ключові параметри екологічного простору: адаптивну рівновагу, забезпечення потреб, трансформаційний розвиток та проєктну перспективу майбутнього. Окреслено внутрішні (цінності, емоційна культура, комунікація, ролеві структури, межі, практики взаємопідтримки) та зовнішні (безпекова ситуація, житлові умови, доступ до послуг, економічний стан, соціальна підтримка) фактори, що визначають рівень екологічності сім'ї. Представлено діагностичний інструментарій оцінки екологічності – опитувальник «Індекс екологічності сімейних стосунків», що дозволяє формувати профіль сім'ї за чотирма параметрами та виявляти зони ризику і ресурси. Описано структуру програми соціально-психологічного супроводу сім'ї, яка охоплює стабілізаційно-діагностичний, ресурсно-відновлювальний, терапевтично-інтервенційний та проєктно-перспективний етапи та спрямована на підвищення екологічності сімейної взаємодії, зміцнення резильєнтності та створення безпечного, ресурсного простору розвитку.

Ключові слова: *сім'я; війна; екологічний простір; сімейна резильєнтність; адаптивна рівновага; трансформаційний розвиток; проєктна перспектива майбутнього.*

Актуальність. Повномасштабна війна в Україні спричинила не просто трансформацію окремих аспектів повсякдення, а кардинальне перекодування соціального, психологічного й економічного середовища, у якому функціонують українські родини. Воєнні дії породили багатовимірні втрати – людські, матеріальні, екзистенційні – та призвели до масштабних хвиль вимушеної міграції, руйнації локальних спільнот, нестабільності засобів існування й хронічної присутності загрози для життя. У цих умовах сім'я набуває амбівалентного характеру: з одного боку, вона залишається ключовою системою емоційної регуляції, соціальної підтримки та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки; з іншого – сама стає вразливою до деструктивного впливу війни, що порушує її функціональні зв'язки, дестабілізує внутрішню організацію та загрожує цілісності. Таким чином, сучасна українська сім'я перебуває у стані постійної адаптації до екстремальних умов, що потребує розроблення науково обґрунтованих моделей супроводу та підтримки, спрямованих на збереження її стійкості та потенціалу розвитку.

Особливої актуальності набуває питання екологічності сімейних стосунків, тобто такого формату взаємодії, який не поглиблює травматизацію, а сприяє відновленню, психологічній стабілізації та розвитку. *Екологічний простір* сімейних взаємодій розуміється як власно створений внутрішній і зовнішній простір родини, де забезпечується психологічна безпека, взаємоповага, емоційна підтримка, можливість автентичного вираження переживань, автономія кожного члена сім'ї при збереженні сімейної єдності.

Війна як екстремальний чинник не лише руйнує відчуття безпеки, а й деформує звичні моделі комунікації, посилює конфліктність, актуалізує приховані проблеми. Саме тому виникає потреба у науково обґрунтованій інтегральній моделі психолого-соціального супроводу родин, а також у відповідному діагностичному інструментарії та програмі роботи з сім'єю.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та описати розроблену інтегральну модель створення екологічного простору сімейних стосунків в умовах війни, представити діагностичний інструментарій та програму соціально-психологічного супроводу родин.

Як цитувати: Варава, Л. А. (2025). Інтегральна модель створення екологічного простору сімейних стосунків в умовах війни. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 41-45. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-06
In cites: Varava, L. (2025). An Integral Model for Structuring the Ecological Space of Family Relations in the Context of War. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 41-45. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-06 (in Ukrainian)
© Варава, Л. А. (2025), CC BY 4.0 license

Теоретико-методологічні засади. За останні роки у професійних спільнотах фокус значно змістився з індивідуальної допомоги на системно-сімейну підтримку, адже сім'я є первинним середовищем регуляції, адаптації та відновлення. Аналіз сучасних досліджень (Walsh, 2012; Boss, 2020; Patterson, 2015; Bronfenbrenner, Morris, 2016; Кокун, 2025; Шинкаренко, 2022; Слюсар, 2023 та ін.) показує, що сімейна система зазнає одночасно декількох типів навантаження:

- екзистенційного (загроза життю);
- соціопсихологічного (невизначеність, нестабільність, ротація ролей);
- емоційного (хронічна тривога, втома, травма);
- структурного (втрата житла, доходів, зміни соціальних зв'язків);
- комунікативного (порушення моделей взаємодії).

У таких умовах особливої ваги набуває поняття екологічного сімейного простору, що визначає якість взаємодії в родині, здатність забезпечувати психологічну безпеку, модерацію емоцій, підтримку та ресурси для адаптації та інтеграції.

Теоретичною основою інтегральної моделі виступають: по-перше, у межах сучасної системної сімейної терапії (Nichols, 2020; Lebow, 2019; Carr, 2019; Johnson, 2019) сім'я розглядається як складна динамічна система, у якій зміна одного елемента неминуче впливає на функціонування всієї структури.

По-друге, вагомим підґрунтям є екологічний підхід (У. Бронфенбреннер, 2019; Ю. Швалб, 2021), відповідно до якого розвиток особистості відбувається у багаторівневій системі взаємопов'язаних середовищ – від сім'ї як мікросистеми до макросоціального контексту. Середовище розглядається не як фон, а як активний психологічно значущий простір, що регулює адаптацію та впливає на якість психічного функціонування й стосунків.

По-третє, концепція сімейної резильєнтності (F. Walsh, 2016; P Boss, 2006; Л. Слюсар, 2023), яка акцентує здатність родини не лише витримувати стресові впливи, а й використовувати кризу як ресурс для розвитку, переоцінки цінностей і зміцнення взаємин. Резильєнтна сім'я не є «безпроблемною»; її відмінною рисою є здатність мобілізувати ресурси, визнавати уразливості та організовувати взаємопідтримку.

Узагальнення цих підходів дозволяє визначити екологічність сімейних стосунків як стан і спосіб організації сімейного простору, за якого мінімізуються психологічні ризики для членів родини, забезпечується баланс між індивідуальними та спільними потребами, підтримується можливість розвитку кожного і всієї системи загалом.

Основна частина. Інтегральна модель виокремлює чотири взаємопов'язані параметри, які структурно описують екологічний простір сім'ї в умовах війни:

1) Адаптивна рівновага – здатність сімейної системи гнучко реагувати на зміни, пов'язані з бойовими діями, переміщенням, зміною умов проживання, розлукою, економічними труднощами. Йдеться про баланс між стабільністю та необхідною гнучкістю: сім'я зберігає ядро своїх цінностей і водночас здатна змінювати форми організації побуту, розподіл ролей, способи прийняття рішень.

2) Забезпечення потреб – рівень задоволення базових, емоційних, соціальних та інформаційних потреб членів родини. Екологічний простір передбачає не лише фізичну безпеку, а й відчуття прийняття, підтримки, визнання значущості кожного, доступ до правдивої інформації, можливість впливати на рішення, що стосуються сімейного життя.

3) Трансформаційний розвиток – здатність сім'ї використовувати кризові події як імпульс для якісних змін у структурі взаємин, системі цінностей, формуванні глибшого розуміння одне одного. Це включає готовність відмовлятися від деструктивних сценаріїв, переосмислювати традиційні ролі, створювати нові підтримувальні ритуали та практики.

4) Проєктна перспектива майбутнього – наявність спільного бачення майбутнього сім'ї, здатність планувати, ставити цілі, мріяти, незважаючи на невизначеність і небезпеку. Така перспектива виступає чинником стабілізації, адже дає відчуття смислу, послідовності та напрямку руху.

Внутрішні та зовнішні фактори екологічності. Параметри моделі реалізуються в умовах взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів.

До внутрішніх факторів належать: сімейні цінності та установлення, характер емоційної культури (дозволеність вираження почуттів, рівень емпатії), особливості комунікації (відкритість, прямота, наявність зворотного зв'язку), структура ролей, гнучкість чи жорсткість меж, наявність практик взаємопідтримки.

Зовнішні фактори включають: безпекову ситуацію (наявність/відсутність бойових дій поблизу), житлові умови (власне житло, тимчасовий прихисток, проживання за кордоном), доступ до соціальних, медичних та освітніх послуг, економічний стан сім'ї, рівень соціальної підтримки з боку громади, волонтерських та державних структур.

Екологічний простір виникає не «сам по собі», а є результатом постійної взаємодії цих факторів. Завдання фахівця в процесі супроводу полягає у тому, щоб допомогти сім'ї усвідомити власні ресурси та обмеження, знайти точки впливу, які є реалістичними саме в їхніх життєвих обставинах.

Діагностичний інструментарій оцінки екологічного простору сім'ї. *Структура комплексного опитувальника.* Розроблений нами опитувальник «Індекс екологічності сімейних стосунків» містить чотири шкали – 32 твердження, що відповідають основним параметрам моделі: адаптивна рівновага, забезпечення потреб, трансформаційний розвиток, проєктна перспектива майбутнього. Кожна шкала включає висловлювання, що відображають як внутрішні фактори (особливості взаємодії всередині родини), так і зовнішні (умови життя, доступ до ресурсів, соціальна підтримка).

Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає реальному стану справ у їхній родині, за п'ятибальною шкалою: від «зовсім не відповідає» до «повністю відповідає». За підсумками підрахунку балів формується профіль сім'ї, який дозволяє побачити, які з параметрів є відносно збереженими, а які потребують додаткової роботи.

Інтерпретація результатів та формування діагностичного висновку. Після обробки результатів опитувальника фахівець аналізує отримані показники у кількох площинах:

- загальний рівень екологічності сімейного простору (інтегральний показник);
- співвідношення між чотирма параметрами моделі (що є ресурсом, а що – зоною ризику);
- баланс внутрішніх і зовнішніх факторів у кожному параметрі.

На основі кількісних даних та якісних інтерпретацій (бесіда, аналіз висловлювань, поведінкових реакцій) формується діагностичний висновок.

Інтерпретація та аналітичні висновки. Розподіл сімей за рівнями екологічності дозволяє робити такі висновки:

- *високий рівень* → здорова комунікація, достатні ресурси;
- *середній рівень* → наявні ризики, але система функціональна;
- *низький та дисфункційний рівень* → родина потребує професійного втручання та супроводу.

Адаптивна рівновага

Високий рівень: Родина демонструє гнучкість і стійкість. Внутрішній клімат гармонійний, зовнішні виклики сприймаються як можливість для зростання.

Середній рівень: Родина загалом стабільна, але може реагувати емоційно на зміни чи кризові ситуації.

Низький рівень: Спостерігається напруга, ригідність або надмірна реактивність.

Дисфункційний рівень: Відсутня стабільність, сім'я не справляється зі стресами, можливе відчуження.

Забезпечення потреб

Високий рівень: Родина задовольняє як матеріальні, так і емоційні потреби членів сім'ї.

Середній рівень: Основні потреби задовольняються, але емоційна підтримка може бути нерівномірною.

Низький рівень: Обмежені ресурси та ослаблена підтримка. Може бути відчуття емоційної ізоляції.

Дисфункційний рівень: Родина не забезпечує базових потреб, ризики байдужості чи втрати довіри.

Трансформаційний розвиток

Високий рівень: Родина відкрито приймає зміни, розвивається, рефлексує досвід.

Середній рівень: Є прагнення до зростання, але не завжди системне.

Низький рівень: Зміни викликають напругу, родина уникає нового.

Дисфункційний рівень: Домінує страх змін, закостенілість ролей, втрата здатності навчатися.

Проєктна перспектива майбутнього

Високий рівень: Є спільне бачення майбутнього, чіткі цілі та оптимізм.

Середній рівень: Плани існують, але не завжди узгоджені або реалістичні.

Низький рівень: Родина живе без відчуття перспективи, цілі розмиті.

Дисфункційний рівень: Відсутність спільного напрямку розвитку, апатія, залежність від зовнішніх умов.

Він не має характеру «вердикту», а радше описує поточний стан системи, її ресурси, вразливості та потенційні напрями змін. Висновок обговорюється з родиною у формі зворотного зв'язку, де акцент робиться на підтримці, визнанні зусиль сім'ї та пошуку спільних рішень.

Комплексна діагностична картина. Для поглиблення розуміння ситуації доцільно поєднувати опитувальник з іншими методами: сімейною соціограмою, аналізом комунікативних патернів, технікою «сімейної мапи ресурсів», проективними малюнковими завданнями, інтерв'ю. Поєднання цих даних дозволяє побачити не лише рівень дисфункцій, а й живу динаміку родинних взаємодій, приховані ресурси та нереалізовані можливості підтримки.

Програма та її реалізація. *Інтегральна модель супроводу як поетапний процес.* Інтегральний супровід передбачає не лише разові консультації, а вибудову послідовного процесу роботи з родиною: від первинного контакту та діагностики до розробки індивідуалізованої програми підтримки й оцінки її результатів. У центрі цієї моделі – суб'єктність самої сім'ї: фахівець не «змінює» родину, а створює умови для її власного розвитку, самовизначення та мобілізації внутрішніх механізмів регуляції.

Діагностичний інструментарій проблеми екологічного простору в системі сімейної взаємодії. Цілі та принципи діагностики.

Діагностичний блок має на меті:

- виявити поточний стан екологічного простору сім'ї за кожним з чотирьох параметрів;
- окреслити сильні сторони сімейної системи;
- визначити зони ризику, які потребують уваги та супроводу;
- сформувати основу для побудови індивідуальної програми роботи;
- оцінити динаміку змін у процесі реалізації програми.

Програма соціально-психологічного супроводу щодо створення екологічного простору взаємодій в родині під час війни. «ЕКО-ПРОСТІР СІМ'Ї: ВІД СТАБІЛІЗАЦІЇ ДО ПРОЄКТНОГО МАЙБУТНЬОГО» Головною метою програми є підвищення рівня екологічності сімейних стосунків в умовах війни шляхом формування безпечного та ресурсного сімейного простору, розвитку навичок адаптивної взаємодії, конструктивної комунікації та спільного планування майбутнього. Логіка програми відображає рух родини від стану дезорганізації до відновлення та розвитку.

Основні завдання програми:

– сприяти усвідомленню родиною власного стану, сильних і вразливих сторін;

– розвинути навички саморегуляції та взаємної емоційної підтримки;

– покращити якість сімейної комунікації, зменшити рівень конфліктності;

– зміцнити сімейні ресурси та резильєнтність;

– підтримати формування спільного бачення майбутнього та відчуття суб'єктності.

Принципи реалізації програми включають добровільність участі, партнерський стиль взаємодії між фахівцем і родиною, орієнтацію на ресурси, культурну та контекстуальну чутливість, недирективність, поетапність і гнучкість (адаптація змісту до реальних можливостей сім'ї).

Структура програми: етапи та зміст роботи. Програма передбачає чотири послідовні етапи, кожен із яких спрямований на формування та зміцнення відповідного параметра сімейної системи.

Перший етап – стабілізаційно-діагностичний. Він передбачає первинний контакт із сім'єю, уточнення запиту, проведення діагностики, формування попереднього розуміння структури взаємодій та ресурсів, спільне окреслення цілей супроводу. На цьому етапі важливо створити атмосферу довіри, показати сім'ї, що її досвід не знецінюється, а навпаки – є базою для подальшої роботи. Формується початкове уявлення про структуру сімейних взаємодій, чинники напруги, ресурси, а також зовнішні умови, що впливають на функціонування родини в умовах війни. Результатом етапу є спільне окреслення цілей супроводу та визначення базових опор сімейної системи.

Другий етап – терапевтично-інтервенційний. На цьому етапі супровід зосереджується на переосмисленні та зміні деструктивних моделей поведінки й комунікації, які активувалися внаслідок воєнного досвіду. Проводиться аналіз сімейних сценаріїв, виявлення неефективних стратегій взаємодії та формування альтернативних, конструктивних способів реагування. Родина вчиться усвідомлено розподіляти ролі, регулювати емоції, вирішувати конфлікти й створювати нові ритуали підтримки, що сприяють зміцненню ціннісних основ і довіри. Етап забезпечує перехід від кризового функціонування до розвитку, коли сімейна система починає якісно змінюватися та відновлювати внутрішню цілісність.

Третій етап – ресурсно-відновлювальний. Цей етап спрямований на виявлення та задоволення ключових потреб членів сім'ї, формування узгоджених способів підтримки та оптимізацію комунікацій. Робота включає аналіз емоційних, соціальних та інформаційних потреб, відновлення внутрішніх джерел стабільності, а також формування нових правил взаємодії, які забезпечують екологічний простір безпеки. У центрі уваги – вибудовування «механізмів турботи», що дозволяють родині відчувати опору одне в одному попри вплив зовнішніх стресорів. Створюється система взаємодопомоги, яка знижує конфліктність, підвищує згуртованість і стабілізує емоційний клімат.

Четвертий етап – проєктно-перспективний. Завершальний етап орієнтований на формування спільної моделі майбутнього сім'ї, узгодження коротко- та довгострокових цілей і розроблення практичних шляхів їх досягнення. Родина працює над створенням реалістичного бачення майбутнього попри невизначеність воєнного контексту, вчиться застосовувати гнучкі підходи до планування та зберігати смислову цілісність у змінних умовах. Важливо, щоб сформована перспектива підтримувала відчуття стабільності, надії та внутрішньої сили. На цьому етапі підбиваються підсумки супроводу, фіксуються досягнуті зміни та визначаються орієнтири подальшого самостійного розвитку сімейної системи.

Очікувані результати та критерії ефективності. Реалізація програми має сприяти: підвищенню суб'єктивного відчуття безпеки в сімейному просторі; покращенню якості комунікації (зниження рівня агресії, уникання, маніпуляцій); зменшенню кількості міжособистісних конфліктів; зростанню здатності членів сім'ї відкрито говорити про свої почуття та потреби; зміцненню почуття взаємної підтримки та довіри; формуванню більш реалістичного та водночас життєствердного бачення майбутнього.

Критеріями ефективності можуть бути зміни в показниках опитувальника «Індекс екологічності сімейних стосунків», суб'єктивні відгуки членів родини, спостереження фахівця щодо динаміки взаємодії, стабілізація поведінкових проявів у дітей (зменшення регресивних симптомів, агресивності, тривожності).

Висновки. Екологічність сімейного простору у контексті війни є не лише бажаним ідеалом, а й необхідною умовою збереження психічного здоров'я та життєздатності родини. Війна як крайня форма соціальної та екзистенційної кризи загострює вже наявні проблеми у сімейній системі, але водночас відкриває можливості для переосмислення, трансформації і зміцнення взаємодії. Інтегральна модель супроводу, представлена у дослідженні, пропонує цілісний підхід до розуміння і підтримки родини, що враховує як внутрішню динаміку стосунків, так і зовнішні умови життя під час війни.

Розроблений діагностичний інструментарій дає змогу системно оцінювати рівень екологічності сімейного простору за основними параметрами – адаптивною рівновагою, забезпеченням потреб, трансформаційним розвитком і проєктною перспективою майбутнього. На основі діагностичних даних вибудовується програма соціально-психологічного супроводу, яка орієнтується не лише на подолання деструктивних проявів, а передусім на актуалізацію ресурсів, підвищення стійкості та формування безпечного, підтримувального середовища для всіх членів родини.

Практична реалізація запропонованих підходів потребує гнучкості, професійної чутливості та міждисциплінарної взаємодії фахівців різних сфер – психологів, соціальних працівників, педагогів, медиків, представників громадського сектору. Важливо пам'ятати, що жодна модель не є універсальною для всіх сімей; натомість вона пропонує рамку, у межах якої можливий індивідуальний, екологічно налаштований супровід під унікальний досвід кожної родини.

У довгостроковій перспективі розвиток екологічного простору сімейних стосунків сприятиме не лише відновленню окремих родин, а й формуванню більш стійкої, солідарної та відповідальної спільноти, здатної протистояти наслідкам війни та вибудовувати майбутнє на засадах взаємоповаги, гідності та турботи.

Список використаних джерел

Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/

Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728490/1/Shvalb_2021.pdf

Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*, 2023. № 2(52). С. 3–20. https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003.

Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*, 2022. Спецвип. № 2. С. 554–562. https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562.

Boss P. Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss. New York: W. W. Norton & Company, 2006. 224 p. https://www.researchgate.net/publication/247715824_Loss_Trauma_and_Resilience_Therapeutic_Work_With_Ambiguous_Loss

Bronfenbrenner U., Morris P. The Bioecological Model of Human Development. *Theoretical Models of Human Development,,* 2007. Vol. 1. https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114

Patterson J. Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family,* 2004. 64(2). P. 349-360 https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x

Rolland J. S. Helping Couples and Families Navigate Illness and Disability. New York: Guilford Press. 2018.

Walsh F. Strengthening Family Resilience. New York: Guilford Press, 2016.

L. VARAVA (Liudmyla Varava)
PhD in Psychology,
Leading Research Fellow,
H. S. Kostiuk Institute of Psychology,
National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Pankivska Street, 2, Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-7677-0042
e-mail: varava2233@gmail.com

AN INTEGRAL MODEL FOR STRUCTURING THE ECOLOGICAL SPACE OF FAMILY RELATIONS IN THE CONTEXT OF WAR

The article provides a theoretical substantiation of forming an ecological space problem in family relationships under the conditions of the full-scale war in Ukraine. It is demonstrated that the war radically reshapes the living conditions of families, causing losses, forced displacement, economic instability, constant danger, and the disruption of social ties, all of which substantially intensify the psychological load on the family system. The appropriateness of using the concept of the "ecological space of family relationships" as an integral characteristic of interaction quality among family members is justified. This concept encompasses psychological safety, mutual respect, emotional support, opportunities for the authentic expression of experiences, and conditions for the development of each family member while maintaining family unity. The theoretical foundation of the integral model is grounded in the principles of systemic family therapy, the ecological approach, and the concept of family resilience, which together allow for a combined analysis of the family's internal dynamics and the external wartime context. Four key parameters of the ecological space are distinguished: adaptive balance, need provision, transformational development, and the projective perspective of the future. Internal factors (values, emotional culture, communication patterns, role structures, boundaries, and support practices) and external factors (security situation, housing conditions, access to services, economic state, and social support) that determine the ecological quality of the family system are outlined. A diagnostic tool for assessing ecological quality – the «Family Relationship Ecological Index» – is presented. This instrument enables the construction of a family profile across the four parameters and the identification of risk zones and resources. The article also describes the structure of a socio-psychological family support program, which includes stabilization-diagnostic, resource-restorative, therapeutic-interventional, and project-oriented stages. The program is designed to enhance the ecological quality of family interactions, strengthen family resilience, and create a safe and resource-rich developmental environment.

Keywords: *family; war; ecological family space; family resilience; adaptive equilibrium; transformational development; projective future perspective.*

References

Kokun, O. M. (Ed.). (2025). *Human resilience and resilience in the modern world: theory, research, practice.* Kyiv: H.S. Kostiuk Institute of Psychology. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/ (in Ukrainian)

Shvalb, Yu.M. (Ed.). (2021). *Environmental and psychological determinants of subjective well-being of an individual.* Kyiv - Lviv: Publisher Viktoriya Kundelska. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728490/1/Shvalb_2021.pdf [in Ukrainian]

Slyusar, L. (2023). Ukrainian family in war conditions. *Demography and social economy*, *2*(52), 3–20. https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003 (in Ukrainian)

Shynkarenko, I. (2022). Family in wartime: psychological, psychosocial and psychopathological problems. *Scientific Bulletin of the Dnipro State University of Internal Affairs*, *Special Issue*, *2*, 554–562. https://doi.org/10.31733/2078-3566-2022-6-554-562 (in Ukrainian)

Boss, P. (2006). *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss.* New York: W. W. Norton & Company. https://www.researchgate.net/publication/247715824_Loss_Trauma_and_Resilience_Therapeutic_Work_With_Ambiguous_Loss

Bronfenbrenner, U., Morris, P. (2007). The Bioecological Model of Human Development. *Theoretical Models of Human Development, 1*. https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0114

Patterson, J. (2004). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family, 64*(2), 349-360 https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x

Rolland, J. S. (2018). *Helping Couples and Families Navigate Illness and Disability.* New York: Guilford Press.

Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience.* New York: Guilford Press.

Конфлікт інтересів: автор заявляє про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The author declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 29.10.2025 (The article was received by the editors 29.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 17.12.2025 (The article is recommended for printing 17.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-07
УДК 159.98.07:159.944.4]:355.1-057.36

А. Ю. ШВАЛБ (Антон Юрійович Швалб)
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи,4, Харків, Україна
e-mail: shvalb.anton@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-7975-6024
Л. А. ПЕРЕЛИГІНА (Ліна Анатоліївна Перелигіна)
доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри психологічного консультування і психотерапії,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи,4, Харків, Україна
e-mail: linaperlygina@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-2594-6321
Р.Л.ТУРЕНКО (Туренко Римма Леонардівна)
старший викладач ЗВО кафедри англійської мови
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, Харків, Україна
E-mail: tyrenco@gmail.com
https://orcid.org/0000-0001-6948-4339
А.М. ГОРЕЦЬКА (**Анастасія Горецька**)
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри медичної і клінічної психології,
Міжрегіональна академія управління персоналом, вулиця Фрометівська, 2, Київ, Україна
E-mail: anastasiya.goreckaya@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-3547-5244

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Актуальність дослідження зумовлена значним підвищенням психологічного навантаження на військовослужбовців Збройних Сил України в умовах бойових дій, що супроводжуються впливом екстремального стресу, втратою близьких, постійною загрозою життю та високим рівнем невизначеності. У такому контексті важливого значення набуває розуміння механізмів психологічної адаптації, зокрема через взаємодію таких особистісних змінних, як психологічна стійкість і копінг-стратегії, у зв'язку з рівнем бойового стресу. Метою статті є виявлення характеру взаємозв'язків між психологічною стійкістю, типами копінг-стратегій і рівнем бойового стресу у військовослужбовців, які мають досвід перебування в зоні бойових дій. У вибірці дослідження взяли участь 120 військовослужбовців (чоловіки 86 %, жінки 14 %) віком від 22 до 48 років. Застосовано стандартизовані психодіагностичні методики: шкалу CD-RISC для оцінки психологічної стійкості, опитувальник COPE для вивчення домінуючих копінг-стратегій та шкалу CES для вимірювання рівня бойового стресу. Результати дослідження свідчать про наявність статистично значущих кореляцій між досліджуваними змінними. Психологічна стійкість негативно пов'язана з бойовим стресом, активні копінг-стратегії демонструють позитивний зв'язок зі стійкістю і негативний з бойовим стресом, тоді як уникальні стратегії мають позитивну кореляцію з бойовим стресом. Регресійний аналіз показав, що саме рівень психологічної стійкості є достовірним предиктором зниження бойового стресу, на відміну від типу копінг-стратегій, які не мають самостійної прогностичної сили. У висновках підкреслено значення розвитку психологічної стійкості як ключового ресурсу для збереження психічного здоров'я військовослужбовців, а також доцільність цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на зменшення дезадаптивного копінгу та формування ефективних стратегій подолання стресу. Отримані дані можуть бути використані при проектуванні тренінгових програм, у військово-психологічній діагностиці та реабілітаційних заходах після участі в бойових діях.
Ключові слова: *психологічна стійкість, копінг-стратегії, долаюча поведінка, бойовий стрес, військова адаптація, життєстійкість, посттравматичне зростання.*

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. У контексті тривалого збройного конфлікту в Україні питання психологічного функціонування військовослужбовців набуває особливої актуальності як у науковій теорії, так і в практиці психологічної допомоги. Бойовий стрес, як різновид екстремального стресового

Як цитувати: Швалб, А. Ю., Перелигіна, Л. А., Туренко, Р. Л., Горецька А. М. (2025). Взаємозв'язок психологічної стійкості, копінг-стратегій і бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 46-53. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-07
In cites: Shvalb, A., Perelygina, L., Turenko, R., Horetska, A. (2025). The relationship between psychological resilience, coping strategies, and combat stress among military personnel in combat conditions. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 46-53. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-07 (in Ukrainian)
© Швалб, А. Ю., Перелигіна, Л. А., Туренко, Р. Л., Горецька А. М. (2025), CC BY 4.0 license

впливу, створює загрозу як для особистісної цілісності, так і для ефективності виконання бойових завдань. У таких умовах психологічна стійкість та особливості долаючої поведінки (копінгу) виступають ключовими захисними чинниками, здатними зменшити негативний вплив травматичних подій та сприяти адаптації.

Наукова література визначає психологічну стійкість як систему внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує збереження функціонування в умовах підвищеного ризику. О.Кокун та ін. (2022) аналізуючи поняття психологічної стійкості, звертають увагу на здатність людей відновлюватися в ситуаціях ризику та небезпеки. О.Милославська О та С.Богдановський (2023) продовжучі цю ідею, розглядають процес та способи розвитку психологічної стійкості у військовослужбовців. Поняття копінг-стратегій (долаюча поведінка) розглядаються як свідомі зусилля особистості задля подолання внутрішніх чи зовнішніх вимог, що перевищують її звичайні адаптаційні ресурси (Лазарус, 1984). Л. Тютюнник (2020) підкреслює, що бойовий стрес супроводжує діяльність військовослужбовця в бойових умовах та може сприяти зниженню рівня безпеки особистості. Поняття бойового стресу включає психологічні та фізіологічні реакції на загрозу життю, насильство та втрати в умовах бойових дій.

Актуальність даного дослідження зумовлена потребою глибшого емпіричного осмислення взаємозв'язку психологічної стійкості, копінг-стратегій та бойового стресу в контексті сучасної воєнної дійсності. Попри наявність низки теоретичних напрацювань, досі бракує комплексних емпіричних досліджень, що синхронно враховували б ці три конструкти саме у вибірці військовослужбовців Збройних сил України.

У науковому середовищі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна дослідницький інтерес зосереджено навколо таких напрямів, як адаптаційний потенціал особистості, стресостійкість в умовах підвищеного ризику, посттравматичне зростання та психологічні ресурси функціонування в екстремальному середовищі (Perelygina, 2024). У цьому контексті важливим доповненням є емпірична робота О.Милославської та С.Богдановського (2023), в якій проаналізовано взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та особливостями саморегуляції у військовослужбовців, що підкреслює роль внутрішніх ресурсів особистості як захисного чинника в умовах бойового стресу. Д. Касіяненко (2025) проведена адаптація шкали інтенсивності бойового досвіду (CES-UA), що дає надійний україномовний інструмент для вивчення наслідків бойового досвіду військовослужбовців в наукових дослідженнях та клінічній практиці.

Актуальні міркування з цього приводу висвітлено також у дослідженні Павловської-Кравчук В.А. (2022), яка розглядає стресостійкість як ключову умову ефективного професійного функціонування в ситуаціях підвищеного ризику, де акцент зроблено на психологічних механізмах збереження цілісності особистості у відповідь на травматичні події.

Проте практичне поєднання цих підходів із аналізом специфіки бойового стресу залишається обмеженим, що визначає дослідницький дефіцит і потребу в нових емпіричних даних.

З огляду на це, у дослідженні ставиться **мета** виявити особливості взаємозв'язку психологічної стійкості, копінг-стратегій і бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Гіпотеза полягає в припущенні, що вищий рівень психологічної стійкості пов'язаний із переважанням адаптивних копінг-стратегій та нижчим рівнем бойового стресу.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 120 військовослужбовців Збройних Сил України, які перебували на момент дослідження в зоні бойових дій або нещодавно завершили ротацію. Учасники були відібрані за принципом цілеспрямованої стратифікованої вибірки, з урахуванням наступних критеріїв:

- гендерний склад: чоловіки 86 % (n = 103), жінки 14 % (n = 17);
- віковий діапазон: від 22 до 48 років (M = 31,6; SD = 6,8);
- стаж участі в бойових діях: від 6 до 36 місяців (у середньому 14,2 місяця);
- ступінь залученості до бойових дій: лінія фронту 42 % (n = 50), тилові підрозділи із періодичним бойовим контактом 33 % (n = 40), учасники після ротації 25 % (n = 30).

Усі учасники мали повнолітній вік, бойовий статус, і надали письмову інформовану згоду на участь у дослідженні згідно з етичними вимогами. Опитування було анонімним і добровільним, із можливістю припинення участі на будь-якому етапі без пояснень.

Вибірка включала представників різних військових спеціальностей: піхота, артилерія, розвідка, медичні служби, інженерні частини тощо. Це забезпечило різнорідність досвіду і дозволило уникнути однобічності при інтерпретації результатів.

Для вирішення поставленої мети в роботі досліджувались такі незалежні змінні: рівень психічної стійкості і типи копінг-стратегій.

Рівень психологічної стійкості розглядається як інтегральний індикатор особистісних ресурсів, які дозволяють ефективно функціонувати та зберігати психічну рівновагу в умовах тривалого стресу, невизначеності та загрози життю. У межах дослідження психологічна стійкість операціоналізована за допомогою Шкали психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка дозволяє кількісно оцінити наступні компоненти:

- емоційну саморегуляцію (здатність контролювати емоційні реакції в кризових умовах);
- когнітивну гнучкість (здатність адаптуватися до змін середовища, знаходити альтернативні рішення);
- оптимізм (віра в позитивний результат подій);
- внутрішній локус контролю (переконання в контролі над власним життям та діями).

Типи копінг-стратегій визначаються як способи, за допомогою яких особистість намагається подолати, зменшити або прийняти стресові впливи. У дослідженні використано класифікацію COPE Inventory, що охоплює як адаптивні стратегії (планування, пошук

соціальної підтримки, позитивна переоцінка), так і неадаптивні (уникнення, заперечення, вживання психоактивних речовин). Кожна стратегія вимірюється окремими шкалами, що дозволяє створити індивідуальний копінг-профіль.

Рівень бойового стресу. який відображає ступінь психологічного навантаження, зумовленого безпосередньою участю у бойових діях, зокрема переживанням загрози життю, втратою побратимів, пораненням тощо, виступав в якості залежної змінної. Для його вимірювання використовувалась методика Combat Exposure Scale (CES), яка дозволяє кількісно оцінити частоту й інтенсивність бойових епізодів та суб'єктивне переживання пов'язаного з ними стресу. Шкала охоплює рівні: низький, помірний, високий та дуже високий.

Контрольними змінними були: вік респондента (враховується як демографічний фактор, що потенційно впливає на зрілість копінг-реакцій та рівень стійкості); військове звання (відображає формальний статус у військовій ієрархії), що може корелювати з досвідом і рівнем відповідальності та тривалість участі в бойових діях у місяцях (оцінюється як кількісний показник навантаження, пов'язаного з війною).

Для оцінки досліджуваних змінних використано три стандартизовані психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно охопити рівень психологічної стійкості, структуру копінг-стратегій та ступінь впливу бойового стресу. Інструменти адаптовані до українського контексту та апробовані в попередніх дослідженнях.

Для забезпечення валідності та надійності отриманих результатів використовувані психодіагностичні інструменти пройшли попередню апробацію та мають підтверджені психометричні характеристики. Зокрема, шкала психологічної стійкості CD-RISC демонструє високу внутрішню узгодженість (α = .89), що підтверджує її надійність у різних вибірках, включно з військовими контингентами. Опитувальник COPE має задовільні показники внутрішньої узгодженості субшкал, які варіюють у межах α = .70–.91. Шкала бойового стресу CES також відзначається високою надійністю (α = .85) та широко застосовується у дослідженнях посттравматичних проявів серед військовослужбовців.

Наведені коефіцієнти підтверджують психометричну стабільність використаних інструментів і їхню придатність для дослідження взаємозв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та рівнем бойового стресу у вибірці військовослужбовців Збройних Сил України.

Збір даних здійснювався в три етапи:

1. Підготовчий етап (лютий 2025) - отримано погодження на проведення дослідження від військових частин, розроблено пакет опитувальників у друкованому та онлайн-форматі, проведено інструктаж групових координаторів.

2. Основний етап (березень-квітень 2025) - індивідуальне тестування учасників, переважно в умовах пунктів постійної дислокації або під час ротаційних періодів. Середній час заповнення 30-35 хв.

3. Заключний етап (травень 2025) - верифікація даних, кодування анкет, попередній описовий аналіз та підготовка до статистичного оброблення.

Обробку даних здійснено за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0. Застосовано такі методи: описова статистика (середні значення, стандартні відхилення); кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона); регресійний аналіз для прогнозування рівня бойового стресу на основі копінг-стратегій та психологічної стійкості. Рівень статистичної значущості встановлено на $p < .05$.

Результати дослідження. У межах дослідження було проведено кількісний аналіз зв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та рівнем бойового стресу у військовослужбовців. Нижче подано узагальнені частотні та описові характеристики основних змінних.

Дослідження рівня психологічної стійкості показало, що загальний середній бал психологічної стійкості у вибірці становив 65,1 бала (SD = 9,4; діапазон від 42 до 87 балів). Всі респонденти за рівнями стійкості розподілилися таким чином: низький рівень (≤ 49 балів) 14 осіб (11,7 %); середній рівень (5074 бали) 82 особи (68,3 %); високий рівень (≥ 75 балів) 24 особи (20,0 %).

На рівні субшкал були виявлені такі середні значення: емоційна саморегуляція M = 3,1 (SD = 0,6); когнітивна гнучкість M = 2,9 (SD = 0.7); оптимізм M = 3,4 (SD = 0,5); локус контролю M = 2,8 (SD = 0,8); духовна стійкість / цінності M = 3,6 (SD = 0,5).

Таким чином, переважна більшість військовослужбовців демонструють помірно розвинену психологічну стійкість, із вищими показниками за субшкалами оптимізму та духовних орієнтацій, що може свідчити про роль ціннісних і мотиваційних чинників у збереженні психоемоційної стабільності в бойових умовах.

Для визначення особливостей долаючої поведінки респондентів використано опитувальник COPE (Carver et al.) у адаптації Н. Водоп'янової. Методика дозволяє оцінити 15 окремих копінг-стратегій, які умовно класифікуються на адаптивні, умовно-нейтральні та неадаптивні.

Загальний профіль копінг-поведінки учасників свідчить про переважання адаптивних стратегій. Середні значення для ключових копінг-груп були такими: адаптивні копінг-стратегії (M = 3.2); умовно-нейтральні стратегії (гумор, відволікання) (M = 2.8). Найвищі показники спостерігалися за шкалами планування (M = 3.4, пошук емоційної підтримки (M = 3,3) і позитивна переоцінка (M = 3,2). Найпоширенішими були уникнення проблеми (M = 2,7), поведінкова втеча (M = 2,6) і заперечення (M = 2,4).

Порівняльний аналіз виявив, що респонденти з високим рівнем психологічної стійкості значно частіше використовували активні адаптивні стратегії, зокрема планування та рефреймінг. Натомість учасники з низькою стійкістю вдавалися до неадаптивних форм подолання, як-от ізоляція або емоційна дезактивація.

Таким чином, загальна копінг-модель респондентів характеризується орієнтацією на контроль середовища та пошук підтримки, що свідчить про збереження активної позиції щодо подолання бойових труднощів. Проте в умовах високого навантаження частка дезадаптивних стратегій зростає, що вимагає цілеспрямованої психопрофілактичної роботи.

Для вимірювання рівня пережитого бойового стресу застосовано Combat Exposure Scale (CES) інструмент, що оцінює частоту та інтенсивність участі у бойових епізодах, суб'єктивне відчуття загрози життю, досвід поранення, втрати товаришів тощо. Шкала охоплює 7 пунктів із підрахунком загального балу за діапазоном від 0 до 41.

Середній показник бойового стресу у вибірці становив 20,3 бала (SD = 7,2), що відповідає помірно-високому рівню за критеріями CES. Розподіл респондентів за рівнями стресу був наступний:

- низький рівень (08 балів) - 10 осіб (8,3 %);
- помірний рівень (916 балів) - 38 осіб (31,7 %);
- високий рівень (1725 балів) - 46 осіб (38,3 %);
- дуже високий рівень (2641 балів) - 26 осіб (21,7 %).

Аналіз відповідей за окремими пунктами CES показав, що 72 % респондентів мали безпосередній досвід вогневого контакту; 59 % зазнали втрати товаришів по службі; 35 % пережили поранення або ситуації з високим ризиком для життя. Ці результати свідчать про високу інтенсивність травматичного досвіду, притаманну учасникам дослідження, що становить суттєвий ризик для психічного здоров'я, зокрема розвитку ПТСР, тривожних і депресивних розладів. Водночас, як буде показано у подальшому кореляційному аналізі, ступінь бойового стресу пов'язаний з рівнем стійкості та характером копінг-стратегій.

З метою узагальнення емпіричних характеристик досліджуваних змінних проведено описовий статистичний аналіз. У таблиці 1 подано середні значення, стандартні відхилення, а також мінімальні та максимальні показники для основних психологічних конструктів: рівня психологічної стійкості, домінуючих копінг-стратегій (адаптивних і неадаптивних) та бойового стресу. Представлені дані дозволяють оцінити загальний профіль вибірки й слугують основою для подальшого кореляційного й міжгрупового аналізу.

Таблиця 1. Описова статистика змінних дослідження / Descriptive statistics of study variables

Змінна / Variable	Середнє / Average (M)	Ст. відхилення / Standard deviation (SD)	Мін. значення / Min. value	Макс. значення / Max value
Психологічна стійкість (загальний бал) / Psychological resilience (total score)	65,1	9,4	42,0	87,0
Копінг: адаптивні стратегії / Coping: adaptive strategies	3,2	0,5	1,8	4,0
Копінг: неадаптивні стратегії / Coping: maladaptive strategies	2,5	0,6	1,3	3,8
Бойовий стрес (загальний бал) / Combat stress (total score)	20,3	7,2	6,0	40,0

Аналіз таблиці 1 засвідчує, що респонденти в середньому мають середній рівень психологічної стійкості (M = 65,1), що є типовим для військовослужбовців, які тривалий час перебувають в умовах підвищеного стресу. Домінування адаптивних копінг-стратегій (M = 3,2) у поведінковому репертуарі учасників може свідчити про наявність сформованих механізмів емоційного та когнітивного самозахисту. Водночас середній показник використання неадаптивних стратегій (M = 2,5) вказує на те, що частина військовослужбовців все ж звертається до уникання або дезадаптивного реагування, що потенційно може поглиблювати рівень психоемоційної дестабілізації.

Рівень бойового стресу (M = 20,3) є вищим за середній і охоплює респондентів із досвідом прямого бойового контакту, поранення або втрати. Це підтверджує значну інтенсивність психотравмувального впливу ситуацій війни та необхідність глибшого аналізу зв'язків між бойовим стресом і психологічними ресурсами особистості.

Таким чином, результати описового аналізу свідчать про переважання в учасників дослідження середнього рівня психологічної стійкості та домінування адаптивних копінг-стратегій. Водночас значна частина вибірки демонструє помірно високий рівень бойового стресу, що відображає реалії тривалого перебування в зоні бойових дій. Отримані емпіричні дані вказують на необхідність вивчення взаємозв'язків між психологічною стійкістю, характером долаючої поведінки та рівнем бойового стресу як ключових змінних у процесі адаптації військовослужбовців до екстремальних умов.

Для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язку між психологічною стійкістю, типами копінг-стратегій та рівнем бойового стресу застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. Цей метод дозволяє виявити лінійні зв'язки між інтервальними змінними та визначити силу й напрямок асоціацій. Вибір саме цього методу обґрунтований характером шкал вимірювання (кількісні непараметричні показники) та нормальною формою розподілу основних змінних, підтвердженою попереднім аналізом (колмогорівський критерій > 0,05).

Результати аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними ($p < 0,01$). Психологічна стійкість має помірну негативну кореляцію з рівнем бойового стресу ($r = 0,53$), тобто чим вищий рівень стійкості, тим нижчою є інтенсивність суб'єктивного переживання стресу в умовах бойових дій. Цей результат підтверджує гіпотезу про захисну функцію психологічної стійкості у стресових ситуаціях.

Активні копінг-стратегії позитивно корелюють з психологічною стійкістю ($r = 0,45$), що означає, що стійкіші респонденти частіше використовують конструктивні, орієнтовані на вирішення стресової ситуації способи реагування. Одночасно ці стратегії мають негативний зв'язок із бойовим стресом ($r = 0,39$), що вказує на їх адаптаційний потенціал вони сприяють зменшенню суб'єктивного тиску війни.

Неадаптивні (уникальні) копінг-стратегії демонструють пряму залежність із бойовим стресом (r = 0,41), що підтверджує припущення про їх дезадаптивну роль. Часте використання стратегій уникання, емоційної дезактивації, заперечення тощо асоціюється з підвищеним рівнем тривоги, напруження та психологічної нестабільності.

Сила зв'язків у межах r = 0.400.53 інтерпретується як помірна, проте стабільна і значуща для практики психологічної підтримки. Усі кореляції мають високу статистичну достовірність (p < ,01), що підтверджує надійність отриманих результатів.

Додатково проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) для виявлення відмінностей у рівнях бойового стресу залежно від рівня психологічної стійкості (три групи: низький, середній, високий). Результати показали статистично значущі відмінності (F(2,117) = 12,87, p < ,001).

У групі з високою стійкістю бойовий стрес був достовірно нижчим (M = 16,2), ніж у групі з низькою стійкістю (M = 25,4).

Для наочності отриманих результатів нижче подано кореляційну матрицю (Таблиця 2), яка відображає силу та напрямок зв'язків між основними змінними дослідження: психологічною стійкістю, активними та уникальними копінг-стратегіями, а також рівнем бойового стресу. У таблиці представлено значення коефіцієнтів Пірсона (r) для кожної пари змінних.

Таблиця 2. Кореляційна матриця змінних дослідження/ Correlation matrix of study variables

Змінна / Variable	Resilience	Coping_Active	Coping_Avoidant	Combat_Stress
Resilience	1,0	0,45**	-0,11	-0,57**
Coping_Active	0,45**	1,0	0,12	-0,39**
Coping_Avoidant	-0,11	0,12	1,0	0,41**
Combat_Stress	-0,57**	-0,39**	0,41**	1,0

Примітка. N = 120. p < .01 позначено як ** / Note: N = 120. p < .01 is indicated as **.

Як видно з таблиці, найбільш виражений статистично значущий зв'язок спостерігається між психологічною стійкістю та бойовим стресом (r = 0,57), що підтверджує припущення про протекторну роль стійкості в умовах травматичного впливу. Хоча зв'язки між копінг-стратегіями та бойовим стресом є слабшими (r ≈ 0,10 та r ≈ 0,00), напрямок кореляцій відповідає теоретичним очікуванням: активні стратегії пов'язані з меншим стресом, тоді як уникальні з його посиленням.

Ці результати свідчать про важливість врахування індивідуального копінг-репертуару та рівня психологічної стійкості в процесі психопрофілактики та супроводу військовослужбовців. Подальший аналіз дозволить уточнити, наскільки зазначені змінні мають прогностичну силу щодо бойового стресу.

Для виявлення прогностичної сили психологічної стійкості та копінг-стратегій щодо рівня бойового стресу було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. У модель були включені такі предиктори: загальний рівень психологічної стійкості, активні та уникальні копінг-стратегії. Залежна змінна бойовий стрес (загальний бал за шкалою CES). Загальна модель виявилася статистично значущою: R^2 = 0,331, що свідчить, що 33,1 % варіації рівня бойового стресу пояснюється досліджуваними змінними; F(3,116) = 19,15, p < 0,001, що підтверджує значущість моделі.

Незважаючи на помірні кореляції, лише психологічна стійкість виявилася стабільним і значущим предиктором бойового стресу в умовах множинної регресії. Це підтверджує її незалежну роль як ключового психологічного ресурсу, що знижує інтенсивність суб'єктивного стресового навантаження в умовах бойових дій.

З метою перевірки прогностичного внеску досліджуваних психологічних змінних у варіацію рівня бойового стресу було проведено множинний регресійний аналіз. У Таблиці 3 подано стандартизовані регресійні коефіцієнти (β), стандартні помилки (SE), t-статистики та рівні значущості (p) для кожного предиктора, включеного до моделі.

Таблиця 3. Результати регресійного аналізу / Regression analysis results

Предиктор / Predictor	β (коефіцієнт / coefficient)	SE (ст. похибка / standard error)	t-значення / t-value	p-значення / p-value
Константа / Constant	44,67	4,21	10,62	0,0
Психологічна стійкість / Psychological resilience	-0,32	0,043	-7,46	0,0
Активні копінг-стратегії / Active coping strategies	-0,5	0,89	-0,57	0,571
Уникальні копінг-стратегії / Unique coping strategies	-0,57	0,75	-0,77	0,446

Як видно з таблиці, єдиною статистично значущою змінною, що достовірно передбачає рівень бойового стресу, є психологічна стійкість (β = 0,32; p < 0,001). Це підтверджує її роль як ключового внутрішнього ресурсу, який знижує інтенсивність психотравмувального впливу бойових подій.

Натомість, обидва типи копінг-стратегій не продемонстрували значущого впливу в межах регресійної моделі, що може свідчити про опосередковану або контекстно-залежну дію копінгу, або про медіаційну роль стійкості між копінгом та бойовим стресом. Отримані результати вимагають

подальшого аналізу структурних моделей і розширення змінних.

Обговорення результатів дослідження. Метою даного дослідження було виявлення зв'язків між психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та рівнем бойового стресу у військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу: вищий рівень психологічної стійкості асоціюється зі зниженим рівнем бойового стресу, тоді як використання дезадаптивних копінг-стратегій з його підвищенням. Проте регресійний аналіз продемонстрував, що лише психологічна стійкість має достовірний прогностичний внесок у пояснення варіації бойового стресу.

Ці дані узгоджуються з висновками досліджень Connor & Davidson (Connor & Davidson, 2003), які вказували на протекторну роль стійкості у посттравматичних станах, а також з українськими дослідженнями Перелигіної Л. (Perelygina, 2024), де стійкість розглядалася як ресурс виживання в екстремальному середовищі. Подібні висновки отримано у роботах Bonanno G. (Bonanno, 2004), який доводив, що стійкі особистості з більшою ймовірністю демонструють адаптивні реакції на травму та зберігають функціональність.

У дослідженні Милославської О. та Богдановського С. (2023), також було встановлено значущу роль емоційної саморегуляції та внутрішнього локусу контролю в зниженні рівня психологічного напруження. Наше дослідження підтверджує ці висновки, але водночас підкреслює, що копінг-стратегії самі по собі не є визначальним чинником, якщо не враховується загальний рівень внутрішньої стійкості. Це розходиться з деякими даними Folkman S. (Folkman, 2000), де копінг виступав як незалежна змінна у моделюванні стресу.

Подібну тенденцію описано також у сучасних міжнародних дослідженнях. Наприклад, у роботі Liu B. та ін.. (2024) встановлено, що високий рівень психологічної стійкості військовослужбовців є опосередковано пов'язаним із нижчим рівнем психічного дистресу за рахунок наявної соціальної підтримки. Це підкреслює взаємозв'язок між індивідуальними та середовищними чинниками адаптації.

Водночас Shorer et al. (2024) доводять, що саме резильєнтність, а не емоційна експресія чи уникнення, є основним чинником зниження ПТСР серед ветеранів бойових дій, що узгоджується з висновками нашого дослідження щодо провідної ролі стійкості порівняно з копінг-стратегіями.

Отримані результати мають суттєву практичну цінність для галузі військової психології, зокрема в напрямі профілактики бойового стресу та психологічного супроводу військовослужбовців. По-перше, вони можуть бути використані при розробці та впровадженні програм розвитку психологічної стійкості в межах як базової, так і спеціалізованої підготовки особового складу. Такі програми доцільно наповнювати тренінговими модулями з розвитку емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, внутрішнього локусу контролю, а також формування стратегії позитивної переоцінки, що загалом сприятиме підвищенню адаптивного потенціалу військовослужбовців.

По-друге, результати дослідження можуть бути використані для скринінгової оцінки рівня бойового стресу з урахуванням індивідуального копінг-профілю. Застосування стандартизованих діагностичних інструментів, таких як шкали CES і COPE, дозволяє виявляти групи ризику на ранніх етапах бойової діяльності та вчасно здійснювати психопрофілактичні заходи, спрямовані на запобігання розвитку дезадаптивних станів.

Нарешті, дані дослідження мають прикладне значення для психокорекційної та реабілітаційної роботи. Особлива увага має приділятися не лише модифікації поведінкових стратегій подолання, а й розвитку стійкісних особистісних ресурсів зокрема, оптимізму, внутрішньої контрольованості, емоційної стабільності, саморефлексії та здатності до прийняття підтримки. Такі підходи сприятимуть не лише зниженню бойового стресу, а й підвищенню загальної психологічної готовності до служби в умовах тривалого ризику та навантаження.

Наукова новизна дослідження полягає в емпіричній інтеграції трьох ключових змінних психологічної стійкості, типів копінг-стратегій і бойового стресу в межах однієї вибірки військовослужбовців, які мають бойовий досвід. На відміну від попередніх досліджень, наше дослідження дозволяє зробити висновок про незалежний вплив саме стійкості як базового особистісного ресурсу, що знижує уразливість до бойового стресу, на тлі різних стилів долаючої поведінки.

Висновки. Дослідження психологічних чинників, що впливають на рівень бойового стресу у військовослужбовців, дало змогу отримати низку емпірично обґрунтованих висновків, які розширюють наукове розуміння особистісної адаптації до екстремальних умов. Центральним результатом стало встановлення того, що психологічна стійкість є найбільш вагомим і надійним чинником, який суттєво знижує інтенсивність суб'єктивного переживання бойових подій. Це підтверджено як кореляційним аналізом ($r = 0{,}53$), так і результатами множинної регресії, де стійкість виявилася єдиним статистично значущим предиктором бойового стресу ($\beta = 0{,}32$, $p < 0{,}001$).

На противагу цьому, копінг-стратегії, зокрема активні (адаптивні) та уникальні (неадаптивні), хоч і демонстрували очікувані зв'язки з бойовим стресом на рівні парних кореляцій, однак не мали незалежної предикторної сили у моделі регресії. Це дає підстави припускати, що ефективність копінг-стратегій реалізується через інші особистісні механізми насамперед, через загальний рівень психологічної стійкості. Інакше кажучи, сама по собі поведінкова реакція на стрес не є достатньою умовою ефективного подолання важливим є те, наскільки особистість зберігає внутрішній контроль, цілеспрямованість, гнучкість і впевненість у власних силах.

Особливо важливим є те, що у вибірці, яка включала військовослужбовців із бойовим досвідом тривалістю від шести місяців до трьох років, переважала стратегія

активного подолання, однак при високому рівні бойового навантаження все ж спостерігалося зростання частоти використання уникальних і неадаптивних стратегій. Це вказує на нелінійність та динамічність копінг-репертуару, який, імовірно, модифікується залежно від інтенсивності стресу, ресурсного виснаження та соціальної підтримки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що психологічна стійкість є не лише ресурсом підтримки, а й критично важливим предиктором збереження функціональності в умовах бойового стресу. Її розвиток має стати одним із ключових напрямів військово-психологічної підготовки. Водночас, для практичної реалізації програм профілактики психотравмувальних наслідків доцільним є поєднання тренінгу стійкості з корекцією дезадаптивних копінг-реакцій та формуванням ефективного поведінкового репертуару.

Наукова значущість отриманих результатів полягає в інтеграції кількох теоретичних конструкцій стійкості, копінгу та бойового стресу в межах єдиної емпіричної моделі, що дозволяє не лише описати зв'язки між ними, а й визначити ієрархію впливу. Ці дані створюють основу для подальших досліджень із використанням моделей медіації, а також можуть бути застосовані в практиці психологічного добору, психопрофілактики й супроводу військовослужбовців.

Список використаних джерел

Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О.М. Кокун та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/

Касіяненко Д.М. Адаптація україномовної версії шкали Інтенсивності бойового досвіду (CES-UA). *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2025. Вип.78. С. 67-76. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-10

Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Наука і освіта*. 2023. №1. С. 51–57. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8

Павловська-Кравчук В.А. Резильєнтність як чинник психологічної готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань. *Слобожанський науковий вісник Серія: Психологія*. 2025. Вип. 3, С. 118–123. https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21

Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. *55*(2). С. 106–115. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115

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

Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113.

Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456.

Liu B., Liu L., Zou M., Jin Y., Ren L., Li M., Feng Y. Relationships between resilience, perceived social support, and mental health in military personnel: a cross-lagged analysis. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 3433. https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-20907-w

Perelygina L., Balabanova L., Ovsiannikova Y., Pokhilko D., & Kerdyvar V. Application of Interactive Psychological Exercises for Psychological Rehabilitation of Combatants. *Journal of Education Culture and Society*, 15(2), 2024. С. 67-82. https://doi.org/10.15503/jecs2024.2.67.82

Shorer S., Weinberg M., Cohen L., Marom D., Cohen M. Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional-approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354669

A. SHVALB (Anton Shvalb)
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Applied Psychology Department
V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: shvalb.anton@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-7975-6024
L. PERELYGINA (Lina Perelygina)
Doctor of Biological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychological Counseling and Psychotherapy
Department V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: linaperlygina@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-2594-6321
R. TURENKO (Rimma Turenko)
Senior Lecturer the Department of English Language
V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: tyrenco@gmail.com
https://orcid.org/0000-0001-6948-4339
A. HORETSKA (Anastasiia Horetska)
PhD, Associate Professor,
Department of Medical and Clinical Psychology,
Interregional Academy of Personnel Management, Frometivska Street, 2, Kyiv, Ukraine
E-mail: anastasiya.goreckaya@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-3547-5244

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, COPING STRATEGIES, AND COMBAT STRESS AMONG MILITARY PERSONNEL IN COMBAT CONDITIONS

The relevance of this study is driven by the growing psychological burden experienced by members of the Armed Forces of Ukraine in the context of active combat operations. These conditions are marked by extreme stress, exposure to life-threatening situations, loss of comrades, and high levels of uncertainty, requiring deeper insight into psychological adaptation mechanisms. Particular attention is paid to the interaction between personal variables such as psychological resilience and coping strategies in relation to combat stress levels. The aim of this article is to examine the interrelations between psychological resilience, types of coping strategies, and combat stress among military personnel with direct combat experience. The study sample included 120 service members (86% male, 14% female) aged 22 to 48 years. Standardized psychodiagnostic tools were used: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the COPE inventory to assess dominant coping styles, and the Combat Exposure Scale (CES) to evaluate combat stress levels. The findings demonstrate statistically significant correlations between the studied constructs. Psychological resilience negatively correlates with combat stress, while active coping strategies show a positive relationship with resilience and a negative one with combat stress. Avoidant coping strategies, conversely, are positively correlated with combat stress. Regression analysis revealed that psychological resilience is a significant predictor of reduced combat stress, whereas coping strategies alone do not exhibit a substantial predictive effect. In conclusion, the study highlights the importance of enhancing psychological resilience as a key resource for safeguarding the mental health of military personnel. It also emphasizes the need for targeted psychological interventions aimed at reducing maladaptive coping and fostering more effective stress management strategies. The findings have practical applications in the development of training programs, military psychological diagnostics, and post-combat rehabilitation.
Keywords: *resilience, coping strategies, stress resistance, combat stress, posttraumatic growth, military adaptation.*

References

Kokun, O.M. (Ed.). (2022). *Ensuring psychological resilience of military personnel in combat situations*. Kyiv-Odesa: Phoenix. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/ [in Ukrainian].

Kasiianenko, D. (2025). Adaptation of the Ukrainian Version of the Combat Exposure Scale Scale (CES-UA). *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *78*, 67-76. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-10 [in Ukrainian].

Myloslavska, O., Bohdanovskyi, S. (2023). Peculiarities of self-regulation in military personnel with different levels of resilience. *Nauka i osvita, 1*, 51–57. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2023-1-8 [in Ukrainian].

Pavlovska-Kravchuk, V.A. (2025).Resilience as a factor in the psychological readiness of military personnel to perform combat missions. *Slobozhans'kyy naukovyy visnyk Seriya: Psykholohiya. 3*, 118–123. https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21 [in Ukrainian].

Tyutyunnyk, L. (2020). Combat stress and ways to overcome its psychotraumatic consequences. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny, 55*(2), 106–115. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115 [in Ukrainian].

Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*, 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Connor, K.M., Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113.

Folkman, S., Moskowitz J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456.

Liu, B., Liu, L., Zou, M., Jin, Y., Ren, L., Li, M., Feng, Y. (2024). Relationships between resilience, perceived social support, and mental health in military personnel: a cross-lagged analysis. *BMC Public Health. 24*. Article 3433. https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-20907-w

Perelygina, L., Balabanova, L., Ovsiannikova, Y., Pokhilko, D., & Kerdyvar, V. (2024). Application of Interactive Psychological Exercises for Psychological Rehabilitation of of Combatants. *Journal of Education Culture and Society*, *15*(2), 67-82. https://doi.org/10.15503/jecs2024.2.67.82

Shorer, S., Weinberg, M., Cohen, L., Marom, D., Cohen, M. (2024). Emotional processing is not enough: relations among resilience, emotional-approach coping, and posttraumatic stress symptoms among combat veterans. *Frontiers in Psychology. 15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354669

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів.
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 16.10.2025 (The article was received by the editors 16.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 15.12.2025 (The article is recommended for printing 15.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-08
УДК 159.923.2:[316.613.4:364-787.522]-055.2-053.67

Ю. А. ГІМАЄВА (Юлія Азгатівна Гімаєва)
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент ЗВО кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, Харків, Україна.
https://orcid.org/0000-0002-4366-307X
E-mail: yuliagimaeva@gmail.com
О. О. СВІТЛИЧНА (Олександра Олександрівна Світлична)
бакалавр психології, психолог
E-mail: asvetlichnay13@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ У ЗВ'ЯЗКУ З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Дослідження присвячено вивченню зв'язку соціально-психологічної адаптації з емоційним інтелектом (ЕІ) і рисами особистості в дівчат раннього та пізнього юнацького віку. Для емпіричних вимірювань буди використані опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, методика діагностики ЕІ Н. Холла, опитувальник «Велика п'ятірка» Р. Маккраї і П. Кости. За результатами дослідження соціально-психологічної адаптації з'ясовано, що як у ранньому, так і пізньому юнацькому віці адаптація загалом та прийняття себе зокрема є вище середніми, прийняття інших, емоційний комфорт, домінування та ескапізм – середніми. Самомотивація, емпатія та у цілому емоційний інтелект представлені в пізньому юнацькому віці на третину краще, ніж у ранньому юнацькому віці. Розпізнавання емоцій інших людей у дівчат пізнього юнацького віку розвинене на середньому рівні, а в дівчат раннього юнацького віку на низькому. За даними кореляційного аналізу в дівчат юнацького віку адаптація є пов'язаною з емоційним інтелектом. У ранньому юнацькому віці адаптивність та у її складі прийняття себе, прийняття інших і домінування корелюють з усіма аспектами ЕІ. Внутрішній контроль пов'язаний з самомотивацією та емоційною обізнаністю, емоційний комфорт – додатково ще з емпатією і розпізнаванням емоцій інших людей. В дівчат юнацького віку адаптивність загалом та її аспекти переважно пов'язані з такими рисами особистості як відкритість новому досвіду та сумлінністю. У ранньому юнацькому віці з обома рисами корелюють адаптивність загалом, внутрішній контроль і домінування, тільки з відкритістю новому досвіду – прийняття себе та емоційний комфорт. У пізньому юнацькому віці з обома рисами корелюють адаптивність загалом, прийняття себе і домінування, тільки з сумлінністю – внутрішній контроль, тільки з відкритістю новому досвіду - емоційний комфорт. У ранньому юнацькому віці прагнення домінувати врівноважується зв'язком з доброзичливістю. В обох вікових підперіодах ескапізм пов'язаний з нейротизмом, а емоційний комфорт з екстраверсією. Результати кореляційного аналізу свідчать, що в дівчат юнацького віку адаптивність, емоційний інтелект і риси особистості є щільно пов'язаними, при чому кореляції мають свою специфіку в ранньому та пізньому юнацькому віці.
Ключові слова: *соціально-психологічна адаптація, емоційний інтелект, риси особистості, зв'язок, юнацький вік, дівчата юнацького віку.*

Постановка проблеми. Серед багатьох важливих процесів у житті людини чимале місце посідає адаптація. Такі закономірні зміни, як розширення кола спілкування, долучення до нових спільнот, опанування нових ролей, що відбуваються за логікою вікового розвитку, доповнюються з одного боку суто ситуативними подіями, які стосуються тільки приватних обставин окремої людини чи родини, з іншого – глобальними процесами сучасності на кшталт впровадження нових технологій, видозмінення спілкування і навчання внаслідок пандемії та війни.

Іншими словами, зміни різних масштабів є постійними супутниками людини на різних етапах її життєвого шляху, а відтак вимагають спроможності впоратися з їх викликами. Більшого навантаження на процеси адаптації відчувають підлітки і юнаки, оскільки в своєму віці мають додатково впоратись з цілим комплексом розвиткових завдань, серед яких найважливішими є формування его-ідентичності, налагодження на новому рівні комунікації з однолітками, здійснення професійного та особистісного самовизначення. Розв'язання цієї низки проблем потребує значних адаптивних ресурсів, до яких природним чином можна віднести особисті якості та здібності. Серед них важливе місце посідають емоційний інтелект і особистісні риси.

Таким чином, дослідження зв'язку емоційного інтелекту й рис особистості з соціально-психологічною адаптацією у дівчат юнацького віку характеризується доцільністю й актуальністю. Зважаючи на специфіку перехідного віку, можна очікувати, що сформований емоційний інтелект та певні особистісні риси (серед яких емоційна стійкість, готовність до сприйняття нового тощо є слушним підґрунтям для полегшення соціально-

Як цитувати: Гімаєва, Ю. А., Світлична О. О. (2025). Соціально-психологічна адаптація у зв'язку з емоційним інтелектом і рисами особистості у дівчат юнацького віку. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 54-64. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-08
In cites: Gimayeva, Yu., Svitlychna, O. (2025). Socio-psychological adaptation in connection with emotional intelligence and personality traits in adolescent girls. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 54-64. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-08 (in Ukrainian)
© Гімаєва, Ю. А., Світлична О. О., CC BY 4.0 license

психологічної адаптації юначок до складних умов сучасності, при чому для дівчат раннього та пізнього юнацького віку їх важливість може бути різною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптації особистості в широкому сенсі цього поняття завжди привертала увагу дослідників. Від початку розробка цього питання відбувалася в дещо глобалізованому ключі: розуміння адаптації як процесу пристосування до середовища та змін обставин існування, властивого всім живим організмам, у такій якості використовувалось навіть для пояснення закономірностей психічного розвитку людини. Відлуння такого підходу можна зустріти як у багатьох теоріях особистості, зокрема неофрейдистських, так і в теоріях, зорієнтованих на пояснення розвитку інтелекту. Так, згідно епістемологічної теорії Ж. Піаже адаптація розглядається як єдність асиміляції та акомодації, двох протилежних процесів, з яких перший забезпечує прилаштування до умов оточення за рахунок включення нових компонент до існуючих структур, а другий – за рахунок змінення самих цих структур. Якщо екстраполювати ці механізми на поводження в цілому, то корисний ефект досягається через розповсюдження вже сформованої поведінкової схеми на нові ситуації або через модифікацію дій суб'єкта відповідно до актуальних вимог.

Сучасні погляди більш розгалужені та розрізняють біологічну, фізіологічну, психологічну та соціальну адаптацію, і на перехресті останніх, у свою чергу, – соціально-психологічну адаптацію. Соціальна адаптація актуалізується в разі залучення особистості до нових для неї соціальних груп і передбачає ознайомлення й опанування норм, цінностей і форм взаємодії, прийнятих в даних спільнотах, встановлення прийнятної системи стосунків з іншими людьми як представниками цих груп, гнучкість рольової поведінки.

Загалом терміном соціально-психологічна адаптація може позначатися і процес пристосування до умов середовища, що змінилися, і його досягнутий результат, який в інший спосіб можна позначити як адаптованість. Підґрунтям адаптації, незалежно від того, йдеться про біологічні системи чи про соціальні, виступає більш чи менш активна взаємодія індивіда з чинниками впливу. У ході такої взаємодії особистість, якщо казати про соціальний контекст, виявляє і набуває спроможності відповісти вимогам нових ситуацій – тобто адаптивності (Сафін, 2025). Адаптивність виявляється не тільки через пристосування до обставини, а й у здатності змінити їх, пристосовуючи до своїх власних потреб, цілей та цінностей, і навіть використовувати існуючі ситуаційні можливості для саморозвитку. У підсумку адаптація дозволяє людині відновити свій добробут (благополуччя, позитивне функціонування), порушений виникненням цих нових обставин. Оскільки адаптація особистості передбачає певні ступені активності, а в рамках вікової психології власна активність дитини розглядається як один з чинників розвитку, то справедливим буде стверджувати, що і сама адаптивність не є від початку жорстко фіксованою здатністю: на засадах активності в людини мають формуватися або принаймні вдосконалюватися специфічні компетентності, за рахунок яких адаптація буде більш успішною. Це дозволяє припустити думку про наявність у дитини, з одного боку, певних адаптаційних ресурсів, а з іншого – про їх позитивну вікову динаміку.

Аспекти соціально-психологічної адаптації вивчаються у зв'язку з певними обставинами життя і розвитку: війною (Дудіцька, Мосійчук, 2025), реабілітацію військових (Петреченко, 2024), міграцією (Михайлич, 2023), навчальною діяльністю (Сафін, 2025), а також з такими індивідуально-психологічними особливостями, як у широкому сенсі здібності та риси особистості (Цикаленко, Власова,2024; Yasin, Sandeep, 2024; Pardo, Ossa, Noreña,2025).

Натепер розповсюдженою є думка, що емоційний інтелект відіграє суттєву роль в процесі соціально-психологічної адаптації. У загальному сенсі емоційний інтелект передбачає спроможність людини розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей (Sathyamurthi, Shefali, 2019). Ресурсна роль емоційного інтелекту, полягає в тому, що він важливий для підтримки психологічного благополуччя та стійкості особистості. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще адаптуватися до стресових ситуацій, оскільки можуть ефективно управляти власними емоціями та використовувати емоційні ресурси для підтримки мотивації і самоналаштування, натомість низький рівень емоційного інтелекту сполучений з дезадаптацією, адиктивною, на кшталт вживання речовин, і девіантною поведінкою, поганими стосунками з друзями (Brackett, Mayer, Warner, 2006; Mayer, Salovey, Caruso, 2004). Оптимізуючи спілкування, емоційний інтелект, з одного боку, полегшує інтеграцію в нові соціальні спільноти, а з іншого – сприяє збереженню психологічної стабільності в умовах соціальних змін та невизначеності. Особливою є роль емоційного інтелекту в юнацькому віці, зважаючи на необхідність вирішення специфічних вікових завдань (Sathyamurthi, Shefali, 2019).

Д. Гоулман також звернув увагу на те, що емоційний інтелект сприяє розвитку стійкості та здатності адаптуватися до змін, які є важливими складовими успішної соціальної адаптації в динамічному середовищі (Гоулман, 2021). Р. Бар-Он (2021), виходячи уявлень про емоційний інтелект як складової соціального інтелекту, що охоплює різноманітні емоційні та соціальні компетенції, серед яких позначається адаптивність, вважає, що емоційний інтелект забезпечує ефективну соціальну взаємодію та адаптацію до змін середовища за рахунок навичок вирішення проблем, управління стресом та підтримки позитивних соціальних зв'язків. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращі соціальні навички, що допомагає їм налагоджувати позитивні, здорові міжособистісні стосунки і краще справлятися з міжособистісними конфліктами.

У дослідженнях також обговорюється ресурсна роль емоційного інтелекту в умовах пандемії COVID-19 (Дерев'янко, 2021; Давиденко, 2021), його значущість у контексті пізнавальної активності студентів [1], для академічної успішності та адаптації до навчальних умов (Al-Qadri, Zhao, 2021), для формування готовності до професійної діяльності (Тиндик, 2023), для управлінської діяльності (Данилевич, Тептюк, 2025; Lee,

Chelladurai, 2017). У віковому аспекті емоційний інтелект вивчався у зв'язку з академічними досягненнями (Al-Qadri, Zhao, 2021) та у ключі моніторингу розвитку (Esnaola, Revuelta, Ros, Sarasa, 2017). Утім щодо прогностичного потенціалу емоційного інтелекту існують суперечливі думки (Zeidner, Roberts, Matthews, 2008).

Започаткована в диспозиційному підході ідея риси як чинника, з одного боку, унікальності особистості, а з іншого – відносної постійності дій, думок і почуттів особистості, пояснює, яким чином у взаємодії з впливами з боку середовища формується її поведінка. Володіючи певним набором рис, особистість спроможна в різноманітних ситуаціях демонструвати більш-менш подібну манеру поводження. Функціонально риса забезпечує «обробку» зовнішніх впливів та обумовлює специфічну до її змісту поведінку людини. Відомо, що, зокрема Г. Олпорт, виділяв низку рис, які притаманні зрілій та незрілій особистості. Здатність бачити речі такими як вони є насправді, стійкість до фрустрації, активна позиція по відношенню до дійсності, є такими, що визначають зрілу особистість. Тоді як використання різних видів психологічного захисту, пасивна позиція відносно дійсності є ознаками незрілої особистості. Ураховуючи ці міркування та ґрунтуючись на положенні про те, що риси особистості визначають поведінку особистості, можна зробити припущення, що риси особистості можуть також мати значення і для успішності її соціально-психологічної адаптації до суспільства. Риси вивчаються в академічному контексті (Babu, Blessy, 2023), у контексті професійного функціонування (Zheng, Hoff, Hanna, Einarsdóttir, Rounds, Briley, 2024), виходу на пенсію (Schimanski, Hartung, Hülür, 2025). Попри наголос на певній стабільності самих рис, останнім часом з'ясовано, що вони мають і певну вікову динаміку (Seifert, Rohrer, Schmukle, 2023).

Отже, з огляду на наявні дослідження щодо соціально-психологічної адаптації, емоційного інтелекту і рис особистості, випливає припущення про сполученість цих явищ.

Мета статті – визначити зв'язки соціально-психологічної адаптації з емоційним інтелектом і рисами особистості у дівчат раннього та пізнього юнацького віку.

Методи дослідження. Для проведення емпіричного дослідження були використані наступні інструменти**:** методика вивчення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» Р. Маккраї та П. Кости. Для статистичної обробки даних було використано описову статистику, t-критерій Ст'юдента, кореляційний аналіз за Спірменом.

Вибірку дослідження склали дві групи дівчат юнацького віку: 26 дівчат раннього юнацького віку (віком від 15 до 18 років) і 28 дівчат пізнього юнацького віку (віком від 19 до 21 років). Всі учасниці навчаються в закладах загальної середньої або вищої освіти (у разі ЗВО – за спеціальностями хімія, музика, філософія, архітектура, підприємство; психологія, медицина, менеджмент, фізика, дизайн тощо).

Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда подані в таблиці 1.

Таблиця 1. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда / Results of a study of socio-psychological adaptation using the C. Rogers - R. Diamond method

Показники/ Indicators	Ранній юнацький вік/ Early adolescence	Пізній юнацький вік/ Late adolescence	t	p
Адаптивність/ Adaptability	145,77 (в.с.) / (а.а.)	150,79 (в.с.)/ (а.а.)	0,761	0,450
Дезадаптивність/ maladaptation	95,19 (с.)/ (а.)	83,11 (с.)/ (а.)	1,003	0,320
Неправда/ Falsehood (-)	19,23 (с.)/(а.)	17,21 (н.с.)/ (b.a.)	1,625	0,110
Неправда/ Falsehood (+)	11,69 (н.с.)(b.a.)	13,32 (н.с.)/ (b.a.)	1,232	0,223
Прийняття себе/ Accepting yourself	44,69 (в.с.)/(а.а.)	46,18 (в.с.)/(а.а.)	0,518	0,607
Неприйняття себе/ Self-rejection	16,54 (с.)/ (а.)	13 (н.с.)/ (b.a.)	1,478	0,146
Прийняття інших/ Acceptance of others	22,77 (с.)/(а.)	22,14 (с.)/ (а.)	0,416	0,679
Неприйняття інших/ Non-acceptance of others	17,81 (с.)/ (а.)	15,14 (с.)/ (а.)	1,210	0,232
Емоційний комфорт/ Emotional comfort	23,08 (с.)/ (а.)	22,71 (с.)/ (а.)	0,226	0,822
Емоційний дискомфорт/ Emotional discomfort	20,81 (с.)/ (а.)	18,79 (с.)/ (а.)	0,660	0,512
Внутрішній контроль/ Internal control	50,35 (с.)/ (а.)	53,46 (в.с.)/ (а.а.)	1,377	0,175
Зовнішній контроль/ External control	28,38 (с.)/ (а.)	24,96 (с.)/ (а.)	0,941	0,351
Домінування/ Domination	10,92 (с.)/ (а.)	10,68 (с.)/ (а.)	0,278	0,782
Підлеглість/ Inferiority	19,65 (с.)/ (а.)	16,57 (с.)/ (а.)	1,775	0,082
Ескапізм/ Escapism	14,38 (с.)/ (а.)	12,93 (с.)/ (а.)	0,870	0,388

в.с .- рівень вище середнього / а.а. - level above average
с. - середній рівень / а. - average level
н.с. - рівень нижче середнього/ b.a. - level below average

З таблиці 1 видно, що за інтегральним показником адаптації в обох групах результати за підшкалою Адаптивності перебувають на рівні вище середнього, тоді як підшкала Дезадаптивності виражена на середньому рівні, що свідчить в цілому про доволі потужні пристосувальні спроможності юначок. До більшості ситуацій, що трапляються, вони здатні добре підлаштуватися, докласти зусиль, щоб здолати труднощі, та при цьому органічно почуватися в своєму оточенні. Проте є й такі завдання і обставини,

опанування яких для дівчат обох вікових груп супроводжується певними утрудненнями. Аспект дезадаптивності яскравіше проявляється в дівчат раннього юнацького віку (на 14,5%), аспект адаптивності трохи (на 3,4%) сильніше виражений у дівчат пізнього юнацького віку, таким чином, перед викликами адаптації вони почуваються більш упевнено порівняно з молодшими юначками.

Переважна більшість окремих показників адаптації у дівчат представлені на середньому рівні, при чому в обох підшкалах – і позитивній, і негативній. Це стосується Прийняття - неприйняття інших, Емоційного комфорту - дискомфорту, Домінування - підлеглості й Ескапізму. Тобто в аспекті прийняття (неприйняття) дівчата сприймають інших людей як цінних, доволі лояльно ставляться до їхніх слабких сторін і недоліків, що однак не означає повної відсутності умов цінності, критики чи звинувачень. Подібним чином щодо емоційний комфорту (дискомфорту) попри збалансованість емоційного стану, оптимізм, відчуття спокою та вдоволення, одним слово попри все те, що концентрується в понятті суб'єктивного благополуччя, юначки нерідко можуть почуватися тривожно, беззахисно, напружено та самотньо. Їм притаманні середнім чином одночасно тенденції і до домінування, і до підкорення, тобто схильність до відстоювання власної думки разом з прагненням підкорювати інших, але при тому і піддатливість до зовнішніх впливів), тенденція до уникнення необхідності розв'язання утруднень і прийняття рішень – також на середньому рівні. Хоча формально всі позначені підшкали мають середній вияв, неприйняття інших властиве молодшим юначкам на 17,6%, емоційний дискомфорт на 10,7%, ескапізм на 10,95%, а підлеглість на 18,6% більше, ніж юначкам старшим.

Такий аспект адаптації як самоприйняття виявився в дівчат сформованим краще за інші. Підшкала Прийняття себе в обох групах виражена на рівні вище середнього, при чому в старших юначок на 3,3% більше, за підшкалою Неприйняття себе результат у ранньому юнацькому віці є середнім, а в пізньому юнацькому віку – нижче середнім. Тож юначки доволі позитивно ставляться до себе, приймають себе та цінують, хоча в ранньому юнацькому віці дівчатам притаманна більша невдоволеність собою, прискіпливість і прихована самокритичність, що є зрозумілим з огляду на процеси стабілізації Я-концепції, що тривають.

За показником контролю, що відображує регулятивний аспект адаптації, результати також розподілилися специфічним до віку чином. За підшкалою Внутрішнього контролю в групі дівчат раннього юнацького віку зафіксовано середній рівень, в групі дівчат пізнього юнацького віку – вище середнього. За підшкалою Зовнішнього контролю результати перебувають в межах середнього рівня, але екстернальність дівчатам раннього юнацького віку властива на 13,7% більшою мірою. Отже, старші юначки, хоч і розділяють зони відповідальності, все-таки вбачають причиною як сприятливих, так неприємних подій свого життя радше себе, ніж якісь сторонні чинники, а молодші юначки певним чином більше схильні перекладати відповідальність за свої дії на інших людей чи обставини

За показником Неправди результати переважно перебувають на рівні нижче середнього, і це свідчить, що тенденція до соціальної бажаності мало характерна досліджуваним, а значить отриманим даним можна довіряти.

Усереднені показники за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла подані у таблиці 2.

Таблиця 2. Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла/ Results of the study of emotional intelligence using the method of N. Hall

Шкала/ Scale	Ранній юнацький вік/ Early adolescence	Пізній юнацький вік/ Late adolescence	t	p
Емоційна обізнаність/ Emotional awareness	8.88 (с.)	9.57 (с.)	0.409	0.684
Управління своїми емоціями/ Managing your emotions	-0.5 (н.)	0.68 (н.)	0.625	0.535
Самомотивація/ Self-motivation	4.54 (н.)	6.21 (н.)	0.910	0.367
Емпатія/ Empathy	8.11 (с.)	10.75 (с.)	1.754	0.085
Розпізнавання емоцій інших людей/ Recognizing other people's emotions	5.58 (н.)	8.18 (с.)	1.696	0.096
Інтегративний рівень EI/ Integrative level of EI	26.62 (н.)	35.39 (н.)	1.357	0.180

с. - середній рівень / a. - average level
н. - низький рівень/ l. - low level

Виходячи з даних, представлених в таблиці 2, серед аспектів емоційного інтелекту в обох вікових групах краще розвиненими є емоційна обізнаність і емпатія, які властиві дівчатам на середньому рівні. Показник Емоційної обізнаності в старшому юнацькому віці виражений на 7,77% більше, ніж в ранньому юнацькому віці, а Емпатії – більше на 32,5%. За рахунок емоційної обізнаності і в ранньому, і в пізньому юнацькому віці дівчата достатньою мірою здатні усвідомлювати свої почуття, що дозволяє їм на підґрунті такого розуміння обирати, як ліпше вчинити у відповідності до свого стану, і навпаки – що вони будуть переживати у зв'язку з рішеннями, які прийняли. Споріднено до цього, дівчата спроможні проявляти співпереживання в спілкуванні з іншими людьми, надавати емоційну підтримку, хоча, зважаючи на середній рівень, вони не завжди враховують стан партнерів по взаємодії, плануючи подальші кроки або реалізуючи їх.

Попри достатнє розуміння емоцій, за показниками Самомотивації і Управління своїми емоціями в обох групах зафіксовано низький рівень, при чому за саморегуляцією емоцій показники відносно решти є найнижчими. Попри низький рівень Самомотивації, у старших юначок цей показник виражений на 36,7%

сильніше Отже юначки відчувають помітну нестачу контролю власних емоцій, особливо, вірогідно, у складних конфліктних чи напружених обставинах, та часто піддаються їх впливу. Це знижує антистресовий потенціал дівчат. Також їм не вистачає внутрішньої мотивації, а значить здатності спрямовувати зусилля на довгострокові цілі, черпати наснагу від самого процесу їх досягнення, а не тільки від результату. Слабка самомотивація, або, словами Г.Олпорта, функціональна автономія, призводить до утруднень щодо подолання перешкод і толерування складнощів при досягненні поставленої мети, залежності від зовнішнього схвалення та прокрастинації.

За показником Розпізнавання емоцій інших людей між групами відзначається відмінність за рівнями. Дівчатам раннього юнацького віку властивий низький рівень даного показника, тоді як в групі пізнього юнацького віку він виражений на середньому рівні. Це вказує на наявність позитивної динаміки даної здібності протягом юнацького віку (ми спостерігаємо підсилення всіх аспектів емоційного інтелекту від раннього до пізнього юнацького віку, але за показником Розпізнаванням емоцій інших людей – найбільшого, на 54,9%). Якщо молодшим юначкам здебільшого важко чітко ідентифікувати емоції інших людей, зрозуміти амбівалентні переживання, визначитися щодо того, як поводитись зі складними емоціями людей поруч, то старші юначки пораються з цими завданням набагато краще.

За інтегративним рівнем емоційного інтелекту в обох групах результати є низькими, і хоча у дівчат пізнього юнацького віку показник Інтегративного рівня ЕІ на 32,9% вищим, загалом це свідчить про те, що така складна здатність не встигає достатньою мірою сформуватись протягом дитинства й перехідного віку й потребує для свого для розвитку більшого часу. Особливо це стосується аспектів саморегулювання емоцій і самомотивування, які стабілізуються, як правило, вже в ранньому дорослому віці. Певну роль у такому дещо запізньому формуванні емоційного інтелекту, вірогідно, відіграють обмеження, пов'язані з он-лайн навчанням і взагалі взаємодії, за яких помилки в інтерпретації емоційних проявів партнерів по комунікації не мають таких безпосередніх і чутливих наслідків, як це було б за звичайних умов. Уміння справлятись з емоціями інших теж певним чином дезактуалізоване умовами дистанційного спілкування.

Далі перейдемо до аналізу результатів за п'ятифакторним особистісним опитувальником «Велика п'ятірка» (див. таблицю 3).

Таблиця 3. Результати за показниками п'ятифакторного особистісного опитувальника «Велика п'ятірка»/ Results according to the indicators of the five-factor personality questionnaire "Big Five"

Шкала/ Scale	Ранній юнацький вік/ Early adolescence	Пізній юнацький вік/ Late adolescence	t	p
Екстраверсія-інтроверсія/ Extroversion-introversion	9,77 (в.с.) / (а.а.)	8,84 (с.) / (а.)	1,257	0,214
Нейротизм - емоційна стійкість/ Neuroticism - emotional stability	11,31 (в.с.) / (а.а.)	11,21 (в.с.) / (а.а.)	0,098	0,922
Відкритість новому досвіду – обмеженість/ Openness to new experiences – limitations	10,58 (в.с.) / (а.а.)	11,07 (в.с.) / (а.а.)	0,621	0,537
Сумлінність - безтурботність/ Conscientiousness - carefree	8,04 (с.) / (а.)	10,11 (в.с.) / (а.а.)	2,159	0,035
Доброзичливість - ворожість/ Benevolence - hostility	11,15 (в.с.) / (а.а.)	11,36 (в.с.) / (а.а.)	0,303	0,763

в.с .- рівень вище середнього а.а .- level above average
с. - середній рівень а. - average level

За результатами, поданими в таблиці 3 ми можемо сказати, що за шкалами Нейротизму - емоційної стійкості, Відкритості новому досвіду – обмеженості й Доброзичливості - ворожості результати в обох групах перебувають на рівні вище середнього. Тобто юначки обох вікових підгруп одноковою вище середньою мірою сприйнятливі до нового – з готовністю і навіть цікавістю ставляться до життєвих змін, мають різноманітні інтереси, що утворює міцне підґрунтя для творчості; виявлять приязність навіть з деякою зайвою довірливістю до інших людей, готові співчувати й допомагати; емоційно вразливі, дещо неврівноважені, тривожні й дратівливі, (нестійкі до стресу), що в принципі відповідає віковим та статевим очікуванням.

Натомість за шкалою Екстраверсії-інтроверсії у групі раннього юнацького віку діагностовано рівень вище середнього, в у групи пізнього юнацького віку – середній рівень. Це значить, що молодшим юначкам більш властива орієнтація назовні з прагненням перебувати в компанії ровесників, більша продуктивність в груповій, ніж в індивідуальній роботі, певна імпульсивність і легковажність. До пізнього юнацького віку дівчата стають більш стриманими, зваженими, вибірковими в спілкуванні, не втрачаючи товариськості, набувають дещо більшої спрямовані на свій внутрішній світ. За ситуацією вони можуть і залучитись в компанії, і віддати перевагу індивідуальній роботі, як дослухатись думки оточення, так і проявити критичність мислення, вчинити конформно або за власним рішенням. Тобто з виражених екстравертів стають більш збалансованими амбівертами.

Нарешті шкала Сумлінності-безтурботності в групі раннього юнацького віку виражена на середньому рівні, а в групі пізнього юнацького віку – на вище середньому рівні. Ці відмінності між групами є статистично значущими (p=0,035) і вказують на те, що дівчатам раннього юнацького віку притаманні певною мірою такі риси як безтурботність, недбалість та лінькуватість (як схильність відкладати справи заради насолод), тоді як дівчата пізнього юнацького віку суттєво більш надійні, пунктуальні, наполегливі та відповідальні.

Результати кореляційного аналізу зв'язків між складовими соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту і рисами особистості у дівчат пізнього та раннього юнацького віку подані в таблицях 4 і 5.

Таблиця 4. Результати кореляційного аналізу зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту в дівчат раннього юнацького віку / Results of correlation analysis of the relationships between indicators of socio-psychological adaptation and emotional intelligence in early adolescent girls

Шкали/ Scales	Емоційна обізнаність/ Emotional awareness	Управління своїми емоціями/ Managing your emotions	Само-мотивація/ Self-motivation	Емпатія/ Empathy	Розпізнавання емоцій інших людей/ Recognizing other people's emotions	Інтегративний рівень EI/ Integrative level of EI
Адаптивність/ Adaptability	r = 0,669 p <0,001	r = 0,516 p = 0,004	r = 0,793 p <0,001	r = 0,547 p = 0,002	r = 0,785 p <0,001	r = 0,857 p<0,001
Прийняття себе/ Accepting yourself	r = 0,558 p = 0,002	r = 0,514 p = 0,004	r = 0,713 p <0,001	r = 0,451 p = 0,01	r = 0,747 p <0,001	r = 0,793 p <0,001
Прийняття інших/ Acceptance of others	r = 0,471 p = 0,008	r = 0,471 p = 0,008	r = 0,429 p = 0,014	r = 0,620 p <0,001	r = 0,697 p <0,001	r = 0,691 p <0,001
Емоційний комфорт/ Emotional comfort	r = 0,550 p = 0,002		r = 0,419 p = 0,017	r = 0,478 p = 0,007	r = 0,452 p = 0,010	r = 0,512 p = 0,003
Внутрішній контроль/ Internal control	r = 0,463 p = 0,009		r = 0,502 p = 0,004			r = 0,358 p = 0,036
Домінування/ Domination	r = 0,650 p <0,001	r = 0,392 p = 0,024	r = 0,76 p <0,001	r = 0,473 p = 0,007	r = 0,727 p <0,001	r = 0,734 p <0,001

Як видно з таблиць 4 і 5, соціально-психологічна адаптація в юнацькому віці широко пов'язана з емоційним інтелектом, причому в ранньому юнацькому віці більш масивно. В обох підперіодах значущо корелюють один з одним інтегральні показники Адаптивності й Емоційного інтелекту, а в ранньому юнацькому віці до того ж перехресно корелюють і з усіма показникам окремих складових (див. табл. 4): Адаптивність пов'язана з усіма показниками емоційного інтелекту, зокрема з Емпатією та Розпізнаванням емоцій інших людей, і Інтегративний показник емоційного інтелекту пов'язаний з усіма показниками адаптації. Тобто чим краще особистість розуміється на своїх емоціях, вміє ними керувати, здатна знайти в собі сили на певну діяльність або рішення, здатна зрозуміти іншу людину та співчувати їй, чим загалом краще розвинений в неї емоційний інтелект, тим потужніше її здатність адаптуватися до обставин, що складаються. Також для раннього юнацького віку характерний зв'язок таких аспектів адаптації як Прийняття себе, Прийняття інших і Домінування з усіма складовими емоційного інтелекту. Щодо плеяд зв'язків, утворених прийняттям себе та інших, то вони цілком зрозуміло співвідносяться з інтенсивним формуванням самосвідомості, потребами в розумінні себе та налагоджені стосунків з однолітками. А от в підґрунті позитивних зв'язків домінування з емоційним інтелектом перебувають, скоріш за все, прагнення самоствердитись та відстояти свою его-ідентичність, як певний вираз центрованості на собі, та бажання контролювати своє оточення, внаслідок яких навіть співчуття та готовність допомоги іншому в очах самої юначки стають доказами власної могутності, впливовості. До речі, ця ситуація змінюється вже в пізньому юнацькому віці, в якому показник Домінування залишається пов'язаним тільки з Самомотивацією та Управлінням своїми емоціями: проблема переконливості й впливовості перестає бути проблемою прямого тиску й підпорядковування інших своїй думці, а перетворюється на проблему саморегуляції. Емоційний комфорт окрім як з загальним показником емоційного інтелекту додатково пов'язаний з емоційною обізнаністю, емпатією, здатністю розпізнавати емоції інших людей і самомотивацією, а внутрішній контроль – з самомотивацією та емоційною обізнаністю.

Таблиця 5. Результати кореляційного аналізу зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту в дівчат пізнього юнацького віку/ Results of correlation analysis of the relationships between indicators of socio-psychological adaptation and emotional intelligence in late adolescent girls

Шкали/ Scales	Емоційна обізнаність/ Emotional Awareness	Управління своїми емоціями/ Managing Your Emotions	Само-мотивація/ Self-motivation	Інтегративний рівень EI/ Integrative level of EI
Адаптивність/ Adaptability	r = 0.373 p = 0.025	r = 0.698 p <0.001	r = 0.675 p <0.001	r =0.495 p = 0.004

Шкали/ Scales	Емоційна обізнаність/ Emotional Awareness	Управління своїми емоціями/ Managing Your Emotions	Само-мотивація/ Self-motivation	Інтегративний рівень EI/ Integrative level of EI
Прийняття себе/ Accepting yourself	r = 0.485 p = 0.004	r =0.595 p <0.001	r = 0.668 p <0.001	r =0.508 p = 0.003
Прийняття інших/ Acceptance of others		r = 0,520 p = 0,002	r = 0,336 p = 0,040	
Емоційний комфорт/ Emotional comfort		r =0,489 p = 0,004	r = 0,600 p <0,001	
Внутрішній контроль/ Internal control		r = 0,346 p = 0,036	r = 0,326 p = 0,045	
Домінування/ Domination		r = 0,423 p = 0,012	r = 0,339 p = 0,039	

У пізньому юнацькому віці кореляцій між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту вдвічі менше (показники Емпатії та Розпізнавання емоцій інших людей значущих кореляцій взагалі не утворюють). Утім показники Управління своїми емоціями і Самомотивації корелюють з усіма аспектами соціально-психологічної адаптації, а показники Інтегративного рівня емоційного інтелекту й Емоційної обізнаності корелюють з загальним показником Адаптивності й Прийняття себе. Тобто, хоча в цілому потенціал адаптивності в старшої юначки продовжує бути сполученим з загальним розвитком емоційного інтелекту, хоча прийняття себе потребує здатності ідентифікувати (розпізнати і, що важливо, назвати) свої ж стани, все-таки в формуванні і ставлення до інших, і до себе, і для відчуття емоційного комфорту суттєвою стає здатність особистості саме управляти своїми емоціями та вмотивувати (до цього) саму себе. Це наштовхує на думку, що для того, аби мати змогу приймати людей такими, якими вони є, необхідно володіти певною терпимістю, а відчуття спокою і позитивний настрій є результатом не випадкового збігу обставин, а власних налаштувань і навичок самокерування. Аналогічно можна сказати і про зв'язок Внутрішнього контролю зі Самомотивацією і Управлінням своїми емоціями. (Про Домінування вже йшлося вище.)

Далі розглянемо значущі зв'язки між аспектами соціально-психологічною адаптації та рисами особистості (дані наведені в таблицях 6 і 7).

Таблиця 6. Результати кореляційного аналізу зв'язків між показниками соціально-психологічної адаптації та рис особистості в групі раннього юнацького віку/ Results of correlation analysis of relationships between indicators of socio-psychological adaptation and personality traits in the early adolescence group

Шкали/ Scales	Екстраверсія -інтроверсія/ Extroversion-introversion	Нейротизм-емоційна стійкість/ Neuroticism - emotional stability	Відкритість новому досвіду -обмеженість/ Openness to new experiences - limitedness	Сумлін-ність - безтурбот-ність/ Conscientiousness - carefreeness	Доброзич-ливість - ворожість/ Benevolence - hostility
Адаптивність/ Adaptability			r = 0,489 p = 0,006	r = 0,384 p = 0,026	
Прийняття себе/ Accepting yourself			r = 0,434 p = 0,013		
Прийняття інших/ Acceptance of others	r = 0,499 p = 0,005				
Емоційний комфорт/ Emotional comfort	r = 0,427 p = 0,015		r = 0,464 p = 0,009		
Внутрішній контроль/ Internal control			r = 0,495 p = 0,005	r = 0,592 p <0,001	
Домінування/ Domination			r = 0,598 p < 0,001	r = 0,433 p = 0,014	r = 0,394 p = 0,023
Ескапізм/ Escapism		r = 0,397 p = 0,022			

В обох вікових підгрупах виявилися подібні кореляції: між показниками Адаптивності загалом і Домінування зокрема та Відкритості новому досвіду й Сумлінності, Прийняття себе та Відкритості новому досвіду, Емоційного комфорту та Екстраверсії і Відкритості новому досвіду, Внутрішнього контролю та Сумлінності, Ескапізму та Нейротизму. Таким чином, загалом у юнацькому віці у дівчат спроможність легко адаптуватися сполучена, з одного боку, з гнучкістю й готовністю асимілювати все нове та

ретельністю, наполегливістю та відповідальністю стосовно обраних завдань, з іншого, що, у принципі, є цілком логічним з огляду на виклики сучасності. Готовність зустрітись з новим пов'язана також і з прийняттям себе (в юнацькому віці особистість ще продовжує досліджувати себе і може стикнутися з своїми неоднозначними проявами, тобто нове може стосуватися і самої дівчини, тож для цінування себе й перебування в гармонії з собою вона потребує певної готовності до несподіванок), і з емоційним комфортом (чим з більшою легкістю дівчина сприймає нові обставини й виклики, чим з більшою цікавістю до них ставиться, тим скоріше їй вдасться зберегти впевненість у собі, і тим з більшим задоволенням вона буде вирішувати нагальні завдання), і з прагненням просувати власні рішення (соціальна комунікація і шлях до визнання теж є окремими видами завдань, які можуть поставати вперше). Зв'язок інтернальності й відповідальності є цілком очікуваним. Зв'язок емоційного комфорту з екстраверсією зрозумілий з огляду на оптимізм і несхильність «застрягати» на неприємностях, притаманні людям з цією орієнтацією, а ескапізму з нейротизмом – з огляду на чутливість і вразливість до стресу за емоційної нестійкості.

Таблиця 7. Результати кореляційного аналізу зв'язків між показниками рис особистості та соціально-психологічної адаптації в групі пізнього юнацького віку/ Results of correlation analysis of relationships between indicators of personality traits and socio-psychological adaptation in the late adolescence group

Шкали/ Scales	Екстраверсія - інтроверсія/ Extroversion-introversion	Нейротизм - емоційна стійкість/ Neuroticism - emotional stability	Відкритість новому досвіду -обмеженість/ Openness to new experiences - limitedness	Сумлінність - безтурботність/ Conscientiousness - carefreeness
Адаптивність/ Adaptability			r = 0,451 p = 0,008	r = 0,432 p = 0,011
Прийняття себе/ Accepting yourself			r = 0,451 p = 0,008	r = 0,393 p = 0,019
Емоційний комфорт/ Emotional comfort	r = 0,510 p = 0,003		r = 0,624 p <0,001	
Внутрішній контроль/ Internal control				r = 0,499 p = 0,003
Домінування/ Domination			r = 0,364 p = 0,028	r = 0,591 p <0,001
Ескапізм/ Escapism		r = 0,559 p <0,001		

Специфічними для раннього юнацького віку є кореляції показників Прийняття інших з Екстраверсією, Домінування з Доброзичливістю і Внутрішнього контролю з Відкритістю новому досвіду. Перша вказує на значення орієнтації назовні для толерантного ставлення до оточуючих людей, а одночасно і лояльності до партнерів для спрощення міжособистісної взаємодії та сумісної діяльності (нагадаємо, що юначки раннього віку в'явилися більшою мірою орієнтованими на зовнішній світ, ніж на власний внутрішній). Домінування в молодших юначок окрім відкритості новому досвіду й сумлінності, що властиве всьому юнацькому віку, виявилася пов'язаною також і з доброзичливістю, що певним чином указує на протекціоністські тенденції у дівчат раннього юнацького віку: чим більше вони є прихильними, чуйними по відношенню до інших людей, тим більше виправдано (для себе) вони перехоплюють ініціативу та відповідальність при взаємодії з соціумом, бо це ж, з їх погляду, робиться з міркувань не пригнічення, а суто піклування! За лаштунками такого «піклування» залишається прагнення здобути значущості, авторитету й переваги… У старшому юнацькому віці, вірогідно в міру подолання егоцентризму, це проходить. За поєднання інтернальності з відкритістю новому досвіду молодшим юначкам простіше брати відповідальність за своє життя і події в ньому в міру того, як вони спроможні спокійно та позитивно сприймати зміни світу навколо. Пізня юність позбавляється такого зв'язку, оскільки на межі другого і третього десятиліття дівчині вже стає зрозумілим, що в житті відповідальність за себе приходиться брати не тільки стосовно речей цікавих і приємних, а набагато частіше в ситуації рутини і зобов'язань. Тож у старшому юнацькому віці залишається тільки зв'язок інтернальності й сумлінності.

Взагалі у старших юначок сумлінність набуває більшого навантаження: показник Прийняття себе також починає корелювати з Сумлінністю. За такого зв'язку дівчата пізнього юнацького віку тим більш позитивно ставляться до себе (подобаються собі), чим більше у розвинені риси, суміжні з сумлінністю. А от прийняття інших перестає бути сполученим з екстраверсією, вірогідно, виходячи з площини особистих рис.

Отже кореляційний аналіз показує, що зв'язок між соціально-психологічною адаптацією та емоційний інтелектом і рисами особистості у дівчат юнацького віку наявний. При цьому спроможність до адаптації пов'язана з емоційним інтелектом щільніше, ніж між рисами особистості, і в ранньому міцніше, ніж у пізньому юнацькому віці.

Висновки.

На основі аналізу емпіричних даних було з'ясовано наступне.

1. У цілому дівчата юнацького віку володіють вище середнім рівнем адаптивності. Такі складові соціально-психологічної адаптації як прийняття інших, емоційний комфорт, домінування та ескапізм представлені на середньому рівні, а прийняття себе – на вище середньому. При цьому відмінності між раннім та пізнім підперіодами юності за позитивними аспектами зазначених складових є несуттєвими, а от негативні аспекти виражені сильніше в дівчат раннього юнацького віку: дезадаптивність – сильніше на одну сьому, неприйняття інших – на одну шосту, емоційний дискомфорт – на одну дев'яту, підлеглість – на одну п'яту ескапізм – на одну дев'яту, неприйняття себе характерне молодшим юначкам на середньому рівні проти нижче середнього в старших юначок. Тяжіння до внутрішнього контролю притаманне дівчатам пізнього юнацького віку на рівні вище середнього, тоді як у ранньому юнацькому віці інтернальність притаманна дівчатам середньою мірою. Водночас екстернальність молодшим юначкам властива на одну сьому сильніше, порівняно з старшими дівчатами. Отже юначки демонструють доволі непоганий рівень соціально-психологічної адаптації, хоча дівчата раннього юнацького віку відчувають більше утруднень, особливо стосовно ставлення до себе та ступеня контролю власного життя.

2. По-іншому виглядає ситуація з емоційним інтелектом: у дівчат і раннього, і пізнього юнацького віку загальний рівень емоційного інтелекту виявився низьким, як і його такі аспекти як управління своїми емоціями та самомотивація. Натомість емоційна обізнаність та емпатія розвинені на середньому рівні. Ранній та пізній підперіоди юності відрізняються за розпізнаванням емоцій інших людей, яке в дівчат раннього юнацького віку розвинене ще слабко, а в дівчат пізнього юнацького віку – на середньому рівні. Утім, і більшість аспектів емоційного інтелекту представлені в дівчат у пізньому юнацькому віці дещо краще порівняно з раннім: самомотивація виражена вище більш ніж на третину, емпатія – на третину, емоційний інтелект в цілому – також на третину. Таки чином інтенсивний розвиток емоційного інтелекту, а особливо здатності керувати своїми емоціями та спрямовувати зусилля на значущі цілі, буде тривати в ранньому дорослому віці.

3. Щодо рис особистості, то загалом для дівчат юнацького віку властивий вище середній рівень виразу таких рис як нейротизм, відкритість новому досвіду і доброзичливість. Вікові відмінності зафіксовані за екстравертованістю, яка дівчатам раннього юнацького віку притаманна на рівні вище середнього, а дівчатам пізнього юнацького віку на середньому рівні, і за сумлінністю, притаманною відповідно на рівнях середньому та вище середньому, і ця відмінність є статистично значущою.

4. Загалом для дівчат юнацького віку притаманний зв'язок адаптивності з інтегративним рівнем емоційного інтелекту. У ранньому юнацькому віці адаптивність та її складові прийняття себе, прийняття інших і домінування до того ж пов'язані з усіма аспектами емоційного інтелекту, а ЕІ в цілому, його аспекти емоційна обізнаність і самомотивація – з усіма складовими адаптації. Емпатія і розпізнавання емоцій інших людей пов'язані з усіма складовими адаптації окрім внутрішнього контролю. Таким чином окремі складові адаптації та аспекти ЕІ в молодших юначок утворюють вдвічі більше зв'язків, ніж у пізньому юнацькому віці. Зокрема прийняття себе, прийняття інших і домінування пов'язані з усіма аспектами Емоційного інтелекту, інтернальність – з емоційною обізнаністю і самомотивацією, а емоційний комфорт – додатково ще з емпатією і розпізнаванням емоцій інших людей. Натомість дівчатам пізнього юнацького віку властиві зв'язки більшості аспектів адаптації (окрім ескапізму) з управлінням своїми емоціями і самомотивацією. Таким чином адаптивність у цілому і прийняття себе зокрема пов'язані з емоційною обізнаністю, управлінням своїми емоціями і самомотивацією (окрім емоційного інтелекту загалом), а прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль і домінування пов'язані тільки з управлінням своїми емоціями і самомотивацією.

5. Щодо рис особистості, то в дівчат юнацького віку найбільше кореляцій зі складовими соціально-психологічної адаптації утворюють відкритість новому досвіду і сумлінність. А саме: з відкритістю новому досвіду пов'язані адаптивність у цілому, прийняття себе, емоційний комфорт і домінування. У ранньому юнацькому віці до цієї плеяди також входить внутрішній контроль. Сумлінність у дівчат юнацького віку корелює з адаптивністю та у її складі інтернальністю й домінуванням, а в пізньому юнацькому віці – ще й з прийняттям себе. Загалом у юначок Екстраверся сполучена з емоційним комфортом і нейротизм з ескапізмом. У молодших юначок віку специфічними є зв'язки між доброзичливістю і домінуванням і між екстраверсією та прийняттям інших.

Отже твердження, що в дівчат юнацького віку за вищого рівня емоційного інтелекту кращою є і соціально-психологічна адаптація, є виправданим. Причому у молодших юначок ця взаємозалежність є більш екстенсивною. Риси великої п'ятірки (такі як екстраверсія, відкритість новому досвіду, сумлінність і доброзичливість), також сполучені з успішною адаптацією. Розуміння цих зв'язків дає можливість розробки розвивальних та підтримуючих програм, спрямованих на покращення добробуту, комунікації та спроможностей до адаптації у сучасному світі дівчат різних вікових груп.

Список використаних джерел

Августюк М. М. Емоційний інтелект студентів у контексті метакогнітивного моніторингу. Автореф. дис. … док. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2023. 40 с. https://www.oa.edu.ua/doc/dis/Avhustiuk_avto.pdf

Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Як стати успішним у житті та кар'єрі. Пер. з англ. С.- Л. Гумецької. Харків : Віват, 2021. 528 с.

Давиденко Т. В. Пандемія Covid-19 – нові можливості для розвитку емоційного інтелекту. *Стратегії міжкультурної комунікації в мовній освіті сучасних університетів :* матеріали VII Міжнар. наук. конф. IV Міжнар. наук. конгресу (м. Київ (20–21 квіт. 2021 р.). Київ : КНЕУ, 2021. С. 27–31. https://ir.kneu.edu.ua/items/e0afade6-c28e-433f-9393-868f1e48da3c/full

Данилевич Л., Теттюк Ю. Емоційне лідерство керівника як чинник удосконалення управління особистісними ресурсами підлеглих. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 99–107. https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-10

Дерев'янко С. П. Адаптивні можливості емоційного інтелекту під час пандемії COVID-19: огляд досліджень різних країн. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога: матеріали VIII наук.-практ. інт.- конф. (Луцьк, 10-12 грудня 2021 р.).* Луцьк, 2021. С. 17–19. https://www.inforum.in.ua/conferences/26/84/651

Дуліцька С.П., Мосейчук Ю.Ю. Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії*. 2025. Випуск. 43. С. 1–9. https://doi.org/10.5281/zenodo.15363272

Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 2(58). С. 26–34. https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3

Петреченко С. Аналіз індивідуального процесу соціально-психологічної адаптації важкопоранених комбатантів. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 6–14. https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-1

Сафін О. Соціально-психологічна адаптація та мотиви навчально-професійної діяльності здобувачів закладу вищої освіти. *Psychology Travelogs*, 2025. № 2. С. 51–59. https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-5

Тиндик Я. Взаємозв'язок психологічної готовності до професійної діяльності та емоційного інтелекту у студентів соціономічних професій . *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023 .Том 2, № 18. С. 84–90. https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).12

Цикаленко О., Власова О. Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. Том 1, № 19. С. 66–72. https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).11

Al-Qadri A. H., Zhao W. Emotional intelligence and students' academic achievement. *Problems of Education in the 21st century*, 2021. Vol. 79. № 3. P. 360–380. https://doi.org/10.33225/pec/21.79.360

Babu, K., Blessy,Th. Personality Traits and Academic Procrastination. *Kristu Jayanti Journal of Humanities and Social Sciences*. 2023. №3. P. 42–51. https://doi.org/10.59176/kjhss.v3i0.2322

Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 2006. Vol. 36, №6. P. 1387–1402. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8

Esnaola I., Revuelta L., Ros, I., Sarasa M. The development of emotional intelligence in adolescence. *Anales de Psicología*, 2017. Vol. 33, №2. P. 327–333. https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831

Lee Y. H., Chelladurai P. Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, 2017. Vol. 18, №4. P. 393–412. https://doi:10.1080/16184742.2017.1406971

Mayer J. D., Salovey P., Caruso, D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15, № 3. P. 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

Pardo V. M., De La Ossa S., Noreña M. Socio-emotional and personal development competencies as assets facilitating psychosocial adaptation in socially vulnerable secondary school students. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1462605. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1462605

Sathyamurthi K., Shefali M. Emotional Intelligence Among Adolescents, Shefali Mohanty Social Work, Madras School of Social Work, Chennai, India. *Humanities and Social Sciences*. 2019. Vol. 7, №3. P. 121–124. https://doi.org/10.11648/j.hss.20190703.15

Schimanski L., Hartung J., Hülür G. Are work characteristics related to personality development during the retirement transition? *Psychology and Aging*, 2025. Vol. 41, №1. P. 68–84. https://dx.doi.org/10.1037/pag0000937

Seifert Ingo S., Rohrer J. M., Schmukle S. C. Using Within-Person Change in Three Large Panel Studies to Estimate Personality Age Trajectories. *Journal of Personality and Social Psychology,* 2023. Vol. 126, №1. P. 150–174. https://doi.org/10.1037/pspp0000482

Yasin T., Sandeep P. The relationship of psychopathology with personality traits, social skills and peer relation among Indian adolescent girls. *Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University Journal*, 2024. Vol. 17. №4. E75288. https://doi.org/10.3329/bsmmuj.v17i4.75288

Zeidner M., Roberts R. D., Matthews G. The Science of Emotional Intelligence. *European Psychologist,* 2008. Vol. 13. №1. P. 64–78. https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.64

Zheng A., Hoff K., Hanna A., Einarsdóttir S., Rounds J., Briley D. A. Job characteristics and personality change in young adulthood: A 12-year longitudinal study and replication. *Journal of Personality*, 2024. Vol. 92. №1. P. 298–315. https://doi.org/10.1111/jopy.12836

Yu. GIMAYEVA (Yuliya Gimayeva)
Candidate of Psychological Sciences (PhD)
Associate Professor of Department of General Psychology
V.N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine.
https://orcid.org/0000-0002-4366-307X
E-mail: yuliagimaeva@gmail.com
O. SVITLYCHNA (Oleksandra Svitlychna)
Bachelor of Psychology, psychologist,
E-mail: asvetlichnay13@gmail.com

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN CONNECTION WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERSONALITY TRAITS IN ADOLESCENT GIRLS

The study is devoted to studying the relationship between socio-psychological adaptation with emotional intelligence (EI) and personality traits in girls of early and late adolescence. For empirical measurements, the socio-psychological adaptation questionnaire by K. Rogers and R. Diamond, the EI diagnostic method by N. Hall, and the Big Five questionnaire by R. McCrae and P. Costa were used. According to the results of the study of socio-psychological adaptation, it was found that both in early and late adolescence, adaptation in general and self-acceptance in particular are above average, acceptance of others, emotional comfort, dominance, and escapism are average. Self-motivation, empathy, and overall emotional intelligence are presented in late adolescence by a third higher than in early adolescence. Recognition of other people's emotions in late adolescent girls is developed at an average level, and in early adolescent girls at a low level. According to the correlation analysis,

adaptation in adolescent girls is associated with emotional intelligence. In early adolescence, adaptability and its components of self-acceptance, acceptance of others, and dominance correlate with all aspects of EI. Internal control is associated with self-motivation and emotional awareness, emotional comfort - additionally with empathy and recognition of other people's emotions. In adolescent girls, adaptability in general and its aspects are mainly associated with such personality traits as openness to new experiences and conscientiousness. In early adolescence, adaptability in general, internal control, and dominance correlate with both traits, only with openness to new experiences - self-acceptance and emotional comfort. In late adolescence, adaptability in general, self-acceptance and dominance correlate with both traits, only with conscientiousness – internal control, only with openness to new experience – emotional comfort. In early adolescence, the desire to dominate is balanced by a connection with benevolence. At both age subperiods, escapism is associated with neuroticism, and emotional comfort with extraversion. The results of the correlation analysis indicate that in adolescent girls, adaptability, emotional intelligence and personality traits are closely related, with correlations having their own specificity in early and late adolescence.
Keywords: *socio-psychological adaptation, emotional intelligence, personality traits, connection, adolescence, adolescent girls.*

References

Avhustiuk, M.M. (2023). *Students' emotional intelligence in the context of metacognitive monitoring* (Doctoral thesis). Ostroh Akademy, Ostroh. https://www.oa.edu.ua/doc/dis/Avhustiuk_avto.pdf [in Ukrainian]

Houlman, D. (2021). *Emotional intelligence in business. How to become successful in life and career.* Kharkiv : Vivat. https://ir.kneu.edu.ua/items/e0afade6-c28e-433f-9393-868f1e48da3c/full [in Ukrainian]

Davydenko, T. V. (2021).The Covid-19 pandemic – new opportunities for developing emotional intelligence. *Stratehii mizhkulturnoi komunikatsii v movnii osviti suchasnykh universytetiv,* Kyiv, 20–21 kvit. 2021. Kyiv : KNEU. https://ir.kneu.edu.ua/items/e0afade6-c28e-433f-9393-868f1e48da3c/full [in Ukrainian]

Danylevych, L., & Teptiuk, Yu. (2025). Emotional leadership of the manager as a factor in improving the management of personal resources of subordinates. *Psychology Travelogs*, *1*, 99–107. https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-10 [In Ukrainian]

Derevianko, S. P. (2021). Adaptive capabilities of emotional intelligence during the COVID-19 pandemic: a review of research from different countries. *Sotsialna adaptatsiia osobystosti v suchasnomu suspilstvi, ortobioz ta paliatyvna dopomoha,* Lutsk, 10-12 hrudnia 2021, Lutsk. https://www.inforum.in.ua/conferences/26/84/651 [In Ukrainian]

Duditska, S. P., & Moseichuk, Yu. Yu. (2025). Support and socio-psychological adaptation of children and adolescents in war conditions. *Akademichni vizii*, *43*, 1–9. https://doi.org/10.5281/zenodo.15363272 [In Ukrainian]

Mykhailych, O. V. (2023). Socio-psychological features of adaptation of internally displaced persons. *Psykholohiia ta sotsialna robota, 2*, 26–34. https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.2.3 [in Ukrainian]

Petrechenko, S. (2024). Analysis of the individual process of socio-psychological adaptation of seriously wounded combatants. *Psychology Travelogs*, *4*, 6–14. https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-1 [in Ukrainian]

Safin, O. (2025). Socio-psychological adaptation and motives of educational and professional activity of applicants to higher education institutions. *Psychology Travelogs*, *2*, 51–59. https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-5 [in Ukrainian]

Tyndyk, Ya. (2023). The relationship between psychological readiness for professional activity and emotional intelligence in students of socionomic professions. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, *2*(18), 84–90. https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).12 [in Ukrainian]

Tsykalenko, O., & Vlasova, O. (2024). Assertiveness as a factor in the socio-psychological adaptation of migrant women. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, *1*(19), 66–72. https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).11 [in Ukrainian]

Al-Qadri, A. H., & Zhao, W. (2021) Emotional intelligence and students' academic achievement. *Problems of Education in the 21st century*, *79*(3), 360–380. https://doi.org/10.33225/pec/21.79.360

Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2006). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, *36*(6), 1387–1402. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8

Babu, K., Blessy, Th. (2023). Personality Traits and Academic Procrastination. *Kristu Jayanti Journal of Humanities and Social Sciences. 3*. 42-51. https://doi.org/10.59176/kjhss.v3i0.2322

Esnaola, I., Revuelta, L., Ros, I., & Sarasa, M. (2017). The development of emotional intelligence in adolescence. *Anales de Psicología*, *33*(2), 327–333.https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.251831

Lee, Y. H., & Chelladurai, P. (2017). Emotional intelligence, emotional labor, coach burnout, job satisfaction, and turnover intention in sport leadership. *European Sport Management Quarterly*, *18*(4), 393-412. https://doi:10.1080/16184742.2017.1406971

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, *15*(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

Pardo, V. M., De La Ossa, S., & Noreña, M. (2025). Socio-emotional and personal development competencies as assets facilitating psychosocial adaptation in socially vulnerable secondary school students. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1462605.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1462605

Sathyamurthi, K., & Shefali, M. (2019). Emotional Intelligence Among Adolescents, Shefali Mohanty Social Work, Madras School of Social Work, Chennai, India. *Humanities and Social Sciences*, *7*(3), 121–124. https://doi.org/10.11648/j.hss.20190703.15

Schimanski, L., Hartung, J., & Hülür, G. (2025). Are work characteristics related to personality development during the retirement transition? *Psychology and Aging*, *41*(1), 68–84. https://dx.doi.org/10.1037/pag0000937

Seifert, I. S., Rohrer, J. M., & Schmukle, S. C. (2023). Using Within-Person Change in Three Large Panel Studies to Estimate Personality Age Trajectories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *126*(1), 150–174. https://doi.org/10.1037/pspp0000482

Yasin, T., & Sandeep. (2024). The relationship of psychopathology with personality traits, social skills and peer relation among Indian adolescent girls. *Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University Journal*, *17*(4), e75288. https://doi.org/10.3329/bsmmuj.v17i4.75288

Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2008). The Science of Emotional Intelligence. *European Psychologist, 13*(1), 64–78. https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.64

Zheng, A, Hoff K., Hanna, A., Einarsdóttir, S., Rounds, J., & Briley, D. A. (2024). Job characteristics and personality change in young adulthood: A 12-year longitudinal study and replication. *Journal of Personality*, *92*(1), 298–315. https://doi.org/10.1111/jopy.12836

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів.
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 19.10.2025 (The article was received by the editors 19.10.2025
Стаття рекомендована до друку 20.12.2025 (The article is recommended for printing 20.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-09
УДК 159.98

М.С. КРАПИВА (Марія Сергіївна Крапива)
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладач кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м.Київ, Україна
E-mail: m.krapyva@kubg.edu.ua
https://orcid.org/0009-0009-2218-9338
А. Б. ПИСЬМЕННА (Аліна Борисівна Письменна)
Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м.Київ, Україна
E-mail: pysmenna.al@gmail.com

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У період юнацького віку, що вирізняється кризою ідентичності особистості, адиктивна поведінка може виступати інструментом для подолання психологічного дискомфорту та короткочасного відновлення психологічного благополуччя, попри можливі негативні наслідки для усіх компонентів здоров'я. Війна, соціально-економічна нестабільність спричиняють загострення вікових криз, саме тому юнаки є особливо чутливими до виникнення деструктивних форм поведінки, як способу повернення до психічного гомеостазу. В даній статті теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено зв'язок схильності до адиктивних форм поведінки та ціннісною сферою особистості, відображено основні емпіричні результати дослідження та запропоновано психопрофілактичну тренінгову програму, метою якої є розвиток адаптаційних можливостей особистості з метою запобігання розвитку адиктивної поведінки в юнацькому віці. Використані методи психології включають емпіричні (тестування) та методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона).
Ключові слова: *адиктивна поведінка, вікова криза, юнацький вік, цінності, адаптація.*

Вступ. Поняття адиктивної поведінки як психологічного феномену вивчали як закордонні дослідники (К. Янг, М. Гріффітс, Г. Шаффер, Г. Мате, Дж. Прохазка, Ч. Цзоу, П. Міллер, Е. Лі Торндайк, Р. Норвуд), так і вітчизняні вчені (Т. Чубіна, В. Пушкар, А. Мудрик, Я. Галич, В. Бабій).

Адиктивна поведінка, залежно від наукового трактування різними вченими, розглядається як задоволення нестримного бажання втечі від реальності з метою зниження рівня емоційного дистресу (Аркуша & Чернов, 2025), результат глибокого травмування в ранньому віці (Мате, 2022), вияв волі до задоволення та спосіб компенсації фрустрованої волі до віднайдення сенсів (Франкл, 2020), симптом психічної дезадаптації (Корнієнко & Косенко, 2021)

Ф. Амірова визначає п'ять груп чинників, що можуть спричиняти схильність до залежностей: соціальні (сімейні сценарії, приналежність до групи ризику), психологічні (вроджені та індивідуальні риси, які пов'язані з тенденцією до залежностей), біологічні (фізико-біологічні особливості, пов'язані з адаптивністю особистості), культурні (рівень стигматизації людей із залежностями), економічні (зубожіння населення) (Амірова, 2025). Попри віднайдення вченими певних чинників виникнення адиктивної поведінки, актуальним залишається питання дослідження причин формування схильності до різних видів залежностей особистості.

З огляду на результати теоретичного огляду концепцій та підходів до вивчення явища адиктивної поведінки, можемо дійти висновку, що адиктивна поведінка являє собою непереборне бажання до здійснення певної діяльності з метою задоволення шляхом відходу від реальності та може формуватися внаслідок психічної травми або інших чинників, серед яких соціокультурний, біологічний, екологічний та інші. Період юнацтва являє собою віковий етап розвитку особистості у межах від 17 до 21 років (Горбань, 2025). Згідно з нашою науковою позицією, юнаки перебувають у зоні ризику виникнення залежностей, оскільки юнацький вік характеризується постійним формуванням особистості та змінами у фізіологічній, психологічній, соціальній та когнітивній сферах, що можуть виступати причиною дистресу, зміною ціннісних орієнтирів, фрустрації, депресивних проявів тощо. Значне переважання інтенсивності впливу стресових факторів в юнацькому віці над адаптаційними можливостями особистості може стати причиною особистісної дезінтеграції, що може призвести до виникнення глибоких внутрішніх конфліктів та стати причиною погіршення злагодженості психічних процесів індивіда (Дметерко & Шайда, 2021). Також наслідком цього може стати деформація стилю життя, в основі якого лежить ціннісно-смислова сфера (Царук, 2024).

Ціннісна сфера особистості формується саме в цей віковий період, оскільки планування діяльності відповідно до мети та задля реалізації цінностей стає однією із ключових потреб особистості в юнацькому

Як цитувати:. Крапива, М. С., Письменна, А. Б. (2025). Взаємозв'язок ціннісної сфери та адиктивної поведінки в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 65–70. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-09
In cites: Krapyva, M., Pysmenna, A. (2025). Interconnection of value sphere and addictive behavior in adolescence. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 65-70. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-09 (in Ukrainian)
© Крапива, М. С., Письменна, А. Б., 2025, CC BY 4.0 license

віці (Юміджон & Ділйора, 2023). При цьому, індивідуальна аксіосфера часто занепадає на фоні розвитку соціальної, що пов'язано з потребою в соціалізації та пошуком соціальної підтримки, у зв'язку з психологічним дискомфортом, емоційним перенавантаженням та постійними загрозами, спричиненими війною (Нурматовіч, 2023).

Сильний занепад ціннісної сфери, або ж недостатня реалізації її структур може викликати в особистості відчуття провини або сорому, а також провокувати свідоме або несвідоме бажання самопокарання. В такому випадку адиктивні форми поведінки вважаються проявом несуїцидальї самоушкоджуючої поведінки (Еланго, Шарма & Рупеш, 2025).

Підсумувавши всі отримані результати в процесі теоретичного аналізу, було сформовано гіпотезу про те, що адиктивна поведінка в юнацькому віці може бути пов'язана із несформованістю ціннісної сфери особистості, що й обумовлює актуальність дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнаків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адиктивної поведінки в юнацькому віці.

Методи дослідження. Теоретичні методи нашого дослідження включають аналіз, синтез, порівняння, індукцію та дедукцію, що слугували інструментарієм для глибшого розуміння досліджуваної теми, ґрунтуючись на попередніх дослідженнях; розчленування складних психічних процесів, з метою акцентного та глибокого вивчення вузьких особливостей; прогнозування та формування гіпотези.

З метою емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці нами було використано метод тестування, що був реалізований за допомогою такого психодіагностичного інструментарію: методика схильності до різних видів залежності (Г.Лозова); методика PVQ "Портрет цінностей" Ш. Шварца (в адаптації І. Семків); «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (в адаптації А. Стадніка та Ю. Мельник).

Методика схильності до різних видів залежності (Г.Лозова) – це опитувальник із 70 тверджень (з 5 варіантами відповідей), призначений для оцінки потенційної схильності та визначення групи ризику 13 специфічних адикцій (таких як алкогольна, ігрова, комп'ютерна, наркотична, трудова тощо) і загальної схильності, але не використовується для діагностики вже наявної залежності.

«Шкала задоволеності життям» Е.Дінера (в адаптації А. Стадніка та Ю. Мельника) – це опитувальник із 5 тверджень, що вимірює оцінку суб'єктивного благополуччя за 7-бальною шкалою згоди/незгоди.

Методика PVQ "Портрет цінностей" Ш. Шварца (в адаптації І. Семків), що базується на 40 описах людей, пропонує респонденту оцінити свою схожість із ними за 6-бальною шкалою (від "зовсім не така як я" до "дуже подібна"), щоб визначити ступінь вираженості 10 основних цінностей, класифікованих автором за мотивами, які спонукають до дій: конформізм, традиція, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада та безпека.

Аналіз емпіричних даних був здійснений за допомогою методів математичної статистики, а саме: описової статистики та кореляційного аналізу за критерієм Пірсона. Задля описової статистики було використано табличний процесор Microsoft Office Excel, а для здійснення кореляційного аналізу за критерієм r-Пірсона – розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення Statistical Package for the Social Sciences.

Вибірку склали 57 респондентів віком від 18 до 21 років (старший юнацький вік). Статевий розподіл респондентів демонструє значне переважання жінок: 67% були жіночої статі, а 33% – чоловічої. Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка серед студентів. Вибірка сформована методом стратифікації. .

Результати дослідження. Згідно з результатами опитування за методикою схильності до різних видів залежності (Г.Лозова), що зображені на рисунку 1, можемо говорити про те, що значний відсоток респондентів демонструють схильність до виникнення комп'ютерної (58%), любовної (63%), харчової (75%) залежності, та залежності від здорового способу життя (72%) й залежності від міжстатевих стосунків (63%).

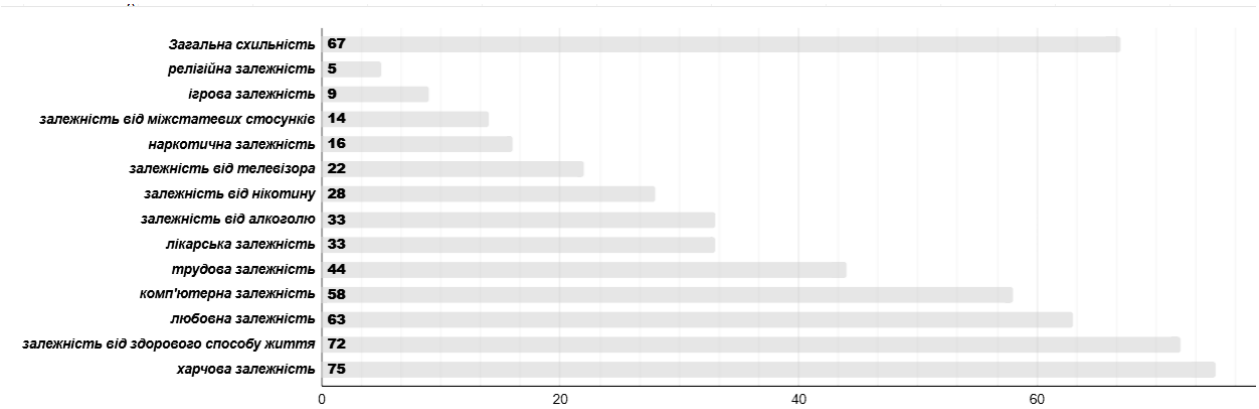


Рисунок 1. Вираженість схильності до кожної з видів залежностей у відсотках / The severity of susceptibility to each type of addiction in percentages

Поширеність комп'ютерної залежності може свідчити про прагнення молоді зменшення інтенсивності стресових чинників у реальному житті, шляхом занурення у віртуальний з метою зменшення інтенсивності стресових чинників у реальному житті. Тенденція до любовної залежності та залежності від

міжстатевих стосунків ймовірно пов'язана з потребами у підтримці, безпеці та опорі, які може задовольнити партнер, а також може бути способом задовольнити прагнення до перманентних інтенсивних емоційних переживань. Харчова залежність та залежність від здорового способу життя можуть мати тенденцію до поширення через доступність об'єкта залежності, а також виступати як ірраціональне переконання стосовно необхідності уникнення певних харчових продуктів Загальну схильність до залежних форм поведінки демонструє 67% опитаних, що свідчить про недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, емоційну нестійкість, низьку стресостійкість та порушення саморегуляції.

Аналіз результатів емпіричного дослідження за методикою "Портрет цінностей" Ш. Шварца, зображений на Рисунку 2 (рисунок 2) показав, що найважливішими є цінності самостійність (20%), гедонізм (18%) та універсалізм (17%). Натомість найменш поширеними серед молоді є конформізм (3%), стимуляція (6%) та влада (7%). Цінність традиція не є пріоритетною для жодного з респондентів дослідження.

Інтерпретація статистичного аналізу за методикою "Портрет цінностей" Ш. Шварца (в адаптації І. Семків) дає нам можливість зробити такі висновки: в період юнацького віку найбільш притаманними для особистості виступають ті цінності, що пов'язані зі здоровим егоїзмом, індивідуалізацією, досягненнями, задоволенням від життя та рівністю прав для кожного.



Рисунок 2. Пріоритетні цінності / Priority values

Водночас цінності які вимагають певного підпорядкування усталеним нормам не є важливими, що на нашу думку свідчить про те, що молодь, яка проживає життя в період постійних трансформацій та процесів глобалізації сучасного світу, економічних і культурних змін, не віддає перевагу традиційним орієнтирам в побудові свого світогляду.

Щодо результатів дослідження задоволеності життям за опитувальником «*Шкала задоволеності життям*» Е.Дінера (в адаптації А. Стадніка та Ю. Мельника) можемо говорити про те, що загалом лише 3% юнаків вкрай незадоволені життям, що може свідчити про загострене сприйняття негативних аспектів власного життя, відчуттям безнадійності та високий рівень стресу; 11% респондентів не задоволені життям, що може вказувати на незадоволеність більшістю сфер життя, переважанням негативних емоцій, внутрішні конфлікти або ж нереалізованість бажань та незадоволеність потреб; 26% опитаних дещо незадоволені та 40% дещо задоволені, що свідчить про амбівалентність почуттів та балансування між позитивними та негативними емоціями, також можуть певні коливання самооцінки та нестабільність емоційного стану; 18% задоволені життям, що може свідчити про те, що цим особистостям притаманне акцентування на позитивних аспектах та загальне задоволення власним життям і вони, ймовірно, мають певний рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм ефективно долати труднощі та зберігати оптимістичний погляд на майбутнє; 2% дуже задоволені життям, що свідчить про абсолютну задоволеність всіма сферами життя, наявність достатньої кількості внутрішніх ресурсів для подолання всіх наявних труднощів, позитивне мислення, самореалізацію та гармонійне поєднання особистісних потреб із можливостями їх реалізації. Проаналізувавши отриману діаграму, можна зробити висновок, що переважна більшість опитаних схиляється до позитивної або помірної суб'єктивної оцінки задоволеності власним життям, тоді як близько 40% висловлюють певну незадоволеність власним життям.

Такі результати з одного боку можуть бути пов'язаними з тенденцією до саморозвитку, самореалізації та самостійності й відповідальності за власне життя, тоді як з іншого боку вони можуть зумовлюватися тим, що часто молодь ставить перед собою надмірно високий рівень домагань, який потребує більше часу та ресурсів, ніж той, що може бути наявним в особистості.

Для віднайдення взаємозв'язку між цінностями та схильністю до залежностей використано кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, який дозволив виміряти лінійну кореляцію між двома наборами даних. Результати кореляційного аналізу відображено за допомогою двох кореляційних плеяд, що зображені на рисунку 3. та рисунку 4.



Рисунок 3. Кореляційна плеяда зв'язків між цінностями та залежностями. Частина 1 / A correlational constellation of relationships between values and addiction. Part 1.

Отже, на кореляційній плеяді, згідно Рисунку 4, відображено кореляційні зв'язки залежностей з такими цінностями як досягнення, безпека, самостійність й традиція.

Між цінністю самостійність і залежністю від здорового способу життя віднайдено помірний прямий зв'язок (r=0,34; p<0,001), що може пояснюватися тим, що наявність тенденції до ідеалізованих фізичних форм може виступати сферою, на яку особистість здатна впливати та контролювати, що є важливим в контексті цінності самостійність.



Рисунок 4. Кореляційна плеяда зв'язків між цінностями та залежностями. Частина 2 / A correlational constellation of relationships between values and addiction. Part 2.

Залежність від здорового способу життя також має зв'язок із цінністю безпека (r=0,3; p<0,001), як і трудова залежність (r=0,4; p<0,001). Ймовірно, наполеглива праця, а також впровадження правил здорового способу життя виступають інструментом для подальшого закриття базової потреби у безпеці в період юнацького віку. Також віднайдено зв'язок між трудоголізмом та цінністю досягнення (r=0,35; p<0,001), що, ймовірно, зумовлене важливістю соціального схвалення та визнання у формуванні самоцінності юнаків, яке можна здобути досягнувши успіхів у професійній діяльності, що потребує тривалої наполегливої праці.

Цінність традиція прямо пов'язана із трудовою (r=0,34; p<0,001), любовною (r=0,34; p<0,001) та релігійною залежностями (r=0,44; p<0,001). Важливо звернути увагу на те, що цінність традиція здебільшого має зв'язок з соціально схвалюваними залежностями. Оскільки соціально схвалювані залежності є досить поширеними серед суспільства та здебільшого не зазнають критики, припускаємо, що тенденції до їх розвитку можуть бути виховані у юнаків старшим поколінням в родині.

На Рисунку 4 відображено кореляційні зв'язки між залежностями та цінностями універсалізм, стимуляція гедонізм та влада.

Єдиний обернений зв'язок віднайдено між цінністю універсалізм та залежністю від алкоголю (r= -0,31; p<0,001). Можливо, це пов'язано з тим, що прогресивні погляди особистості в період юнацького віку дозволяють задовольнити власні потреби або ж відновити психологічний комфорт такими способами, що не передбачають вживання алкоголю. Тобто прояви ціннісної орієнтації на універсалізм знижують вірогідність формування алкогольної залежності в юнацькому віці.

Цінність стимуляція має зв'язок з ігровою (r=0,32; p<0,001) та алкогольною (r=0,38; p<0,001) залежностями. Ймовірно, алкоголь слугує каталізатором для отримання нових вражень в юнацькому віці, а у випадку з відеоіграми, стимуляція може слугувати мотивацією до успіху або можливість для самореалізації, віднайдення власної ідентичності у віртуальному світі, замість реального.

Цінність гедонізм має зв'язок із харчовою (r=0,34; p<0,001), ігровою (r=0,32; p<0,001) та алкогольною (r=0,32; p<0,001) залежностями. Тож, можемо зробити висновок, що вказана цінність пов'язана із тими залежностями, які миттєво задовольняють потребу в насолоді та задоволенні, оскільки стимуляція смакових рецепторів, розслаблення шляхом вживання алкоголю та переживання успіху під час проходження квестів або виграшів у азартних іграх не призводить до виснаження, а служить швидким способом отримання позитивних емоцій.

Цінність влада пов'язана з нікотиновою (r=0,4; p<0,001) та алкогольною (r=0,36; p<0,001) залежностями. Особистості, провідною цінністю яких виступає влада, прагнуть зайняти лідерську позицію в колективі та встановити контроль у соціумі, що може реалізовуватися шляхом демонстрації зухвалої та провокативної поведінки, якою і може виступати вживання алкоголю та тютюнопаління.

Окрім цього, цінність влада має зв'язок із загальною схильністю до залежної поведінки (r=0,36; p<0,001). Ймовірно, тим особам, основною ціннісною орієнтацією яких виступає влада, притаманні хронічний стрес та психологічний дискомфорт, які можуть бути наслідком перфекціонізму, високого рівня домагань та постійної конкуренції. У період юнацтва особи також можуть ще не досягти усіх своїх цілей, що може призводити до фрустрації, що супроводжується негативними емоціями та сильним стресом. Залежності в такому випадку стають доступним і швидким способом саморегуляції, заспокоєння та відновлення внутрішньої рівноваги.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між ціннісною сферою особистості та розвитком залежної поведінки. Наявність статистично значущих зв'язків між елементами ціннісної сфери та схильністю до адиктивних форм поведінки може говорити не лише те, що аксіосфера пов'язана із проявами залежної поведінки, а й те, що вона виступає одним із головних чинників її попередження, оскільки розвиток цінностей в юнацькому віці може сприяти формуванню більш адаптивних механізмів саморегуляції.

Дискусія. Отже, зв'язок між ціннісною сферою особистості та залежною поведінкою, підтверджений кореляційним аналізом, є статистично значущим, що вказує не лише на їхню асоціацію, а й на потенційно ключову превентивну роль цінностей. Розвиток і зміцнення аксіосфери у юнацькому віці слід розглядати як потужний внутрішній ресурс, оскільки чітко сформована ціннісна ієрархія сприяє формуванню зрілих і адаптивних механізмів саморегуляції, які, своєю чергою, слугують надійним щитом, що проактивно зменшує схильність особистості до дезадаптивних, залежних форм поведінки. Окрім вище зазначеного, адаптаційні можливості особистості виступають

активаторами захисних механізмів психіки та належать до інтраперсональних чинників формування долаючої поведінки (Крапива, 2025). Проведення дослідження в умовах війни, соціально-економічної нестабільності, політичних конфліктів дозволяє припустити, що ціннісна сфера особистості має потенціал виступати потужнім внутрішнім ресурсом задля запобігання стресу та його можливих наслідків, якою може бути адиктивна поведінка.

На нашу думку, найбільш доцільним використанням даного дослідження буде розробка тренінгових програм, або ж просвітницьких матеріалів з метою формування цінностей, емоційне, психологічне й соціальне зростання особистостей, що дозволить створити потужний фундамент для людини, оскільки взаємодія різних індивідуальних особливостей та особистісних якостей і їх взаємопідсилення слугуватиме інструментом для оптимізації адаптивних можливостей особистості, мінімізуючи ризик розвитку залежностей, що і є перспективою наших подальших досліджень.

Висновки. Адиктивна поведінка являє собою складний психологічний феномен, який характеризується постійним бажанням вживати психоактивні речовини або здійснювати специфічні дії та слугує засобом збереження, або відновлення емоційної рівноваги. Особистість юнацького віку потребує особливої уваги фахівців, що займаються профілактикою адиктивної поведінки, оскільки переживання вікової кризи, яка може загострюватися в умовах війни та соціально-економічної нестабільності стає причиною хронічного стресу, фрустрації, негативних емоцій тощо. Результати емпіричного дослідження підтверджують взаємозв'язок між схильністю до адиктивної поведінки та ціннісно-смисловою сферою особистості. Віднайдений кореляційний зв'язок між аксіосферою та тенденцією до залежної поведінки дає нам змогу звузити напрямки психопрофілактики, наголошуючи на розвитку ціннісної сфери та підвищенні емоційної зрілості особистості, як способу підвищення адаптаційних можливостей з метою запобігання схильності до адиктивної поведінки в юнацькому віці.

Список використаних джерел

Аркуша Л., Чернов О. Адиктивна поведінка та її вплив на кримінальну активність. *Юридичний вісник,* 2025. №2. С.28-39. https://doi.org/10.32782/yuv.v2.2025.3

Дметерко Н. В., Шайда О. Г. Глибинне пізнання особистісної проблеми як умова самоорганізації рефлексивного мислення. *Науковий вісник Ужгородського національного університет. Серія: Психологія*, 2021. (4), С. 93-96. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.18

Корнієнко В. В., Косенко М. Ю. Залежна поведінка як один з проявів психічної дезадаптації у юнацькому віці. *«Молодий вчений»*, 2021. № 2 (90). С. 52-57. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-10

Крапива М. С. Теоретична модель долаючої поведінки цивільного населення в умовах военного стану. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»,* 2025. (78). С. 19-24. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-03

Горбань Г. О. Вікова психологія: періодизації вікового розвитку: навчально-наочний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія», Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 45 с. https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25036

Франкл В. Людина в пошуку справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.

Царук І. В. Самовизначення в динамічних характеристиках життя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* 2024. (76). С.12-20. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-76-02

Elango S.C., Sharma E., Roopesh B.N. Impulsive-addictive-compulsive Types of Non-suicidal Self-injury: A Case Series. *Indian Journal of Psychological Medicine.* 2025;0(0). https://doi.org/10.1177/02537176241300760

Mate, G. Beyond the medical model: Addiction as a response to trauma and stress. In Evaluating the brain disease model of addiction. Routledge, 2022. P. 431-443. https://doi.org/10.4324/9781003032762-42

Nurmatovich, A. Z. Exploring cultural values: an axiological study of Western and Eastern narratives. *Open Access Repository*, 2023. №4(3). P. 1152-1155. https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/view/3587

Umidjon, Y., & Dilyora, A. Factors influencing the formation of deviant behavior in adolescence. *Conferencea,* 2023. P. 89-93. https://conferencea.org/index.php/conferences/article/view/220

M. KRAPYVA (**Mariia Krapyva**)
A graduate of the third (educational and scientific) level of higher education,
Lecture of the Department of Practical Psychology
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
st. Bulvarno-Kudryavska, 18/2, Kyiv, Ukraine
E-mail: m.krapyva@kubg.edu.ua
https://orcid.org/0009-0009-2218-9338
A. PYSMENNA (**Alina Pysmenna**)
student of the Faculty of Psychology, Social Work and Special Education
Boris Grinchenko Kyiv Metropolitan University
st. Bulvarno-Kudryavska, 18/2, Kyiv, Ukraine
E-mail: pysmenna.al@gmail.com

INTERCONNECTION OF VALUE SPHERE AND ADDICTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

In the period of adolescence, characterized by an identity crisis and an active search for own "I," addictive behavior can act as a kind of temporary way to overcome internal tension, reduce emotional discomfort and restore a subjective sense of well-being, despite possible negative consequences for the physical, mental, social and spiritual health of an individual. In conditions of war conflict, unstable socio-economic situation and general decrease in the sense of security, age-related crises are especially aggravated, which increases the risks of the formation of destructive strategies of behavior among young people. Young men, due to an insufficiently formed value system, immature mechanisms of self-regulation and increased emotional vulnerability, are more inclined to use addictive models as means of achieving internal

balance. In the proposed article, a theoretical analysis of addictive behavior formation problem in adolescence is carried out; attention is focused on the relationship between the value sphere of an individual and the tendency to dependent forms of response. The results of an empirical study confirming the existence of a statistically significant relationship between individual value orientations and the level of risk to develop addictive behavior are presented. On the basis of the obtained results, the need to develop and implement targeted psychoprophylactic measures is substantiated. The article offers an author's training program aimed at developing adaptation resources of young men, increasing awareness of their own life priorities and the formation of constructive ways to overcome stressful situations. The implementation of such programs has a preventive effect and can significantly reduce the level of addictive behavior among young people in the conditions of modern social challenges. The psychological methods used include empirical (questionnaires) and mathematical statistics methods (descriptive statistics, Pearson's correlation analysis).
Keywords: *addiction, age crisis, adolescence, values, adaptation.*

References

Arkusha, L., Chernov, O. (2025). Addictive behaviour and its impact on criminal activity. *Yurydychnyy visnyk*, (2), 28-39. https://doi.org/10.32782/yuv.v2.2025.3 [in Ukrainian]

Dmeterko, N. V., Shajda, O. H. (2021). Deep knowledge of a personal problem as a condition for self-organization of reflexive thinking. *Naukovyj visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriia: Psykholohiia*, (4), 93-96. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.18 [in Ukrainian]

Frankl, V. (2020). *Man's Search for Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust.* Knyzhkovyj Klub «Klub Simejnoho Dozvillia». [In Ukrainian].

Horban, H. (2025). Age psychology: periodization of age development: educational and visual aid for students pursuing a bachelor's degree in psychology in the educational and professional program "Psychology." Zaporizhzhia: ZNU. https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25036

Kornienko, V. V., Kosenko, M. Yu. (2021). Dependent behavior as one of the manifestations of mental maladaptation in adolescence. *Molodyy vchenyy*, 2 (90), 52-57. https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-10 [in Ukrainian]

Krapyva, M. (2025). Theoretical Model of Coping Behavior of Civilians in War Conditions. Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, (78), 19-24. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-03 [in Ukrainian]

Tsaruk, I. (2024). Self-determination in the life dynamic characteristics. Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology, (76), 12-20. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2024-76-02 [in Ukrainian]

Elango, S.C., Sharma, E., Roopesh, B.N. (2025). Impulsive-addictive-compulsive Types of Non-suicidal Self-injury: A Case Series. *Indian Journal of Psychological Medicine.* 2025;0(0). https://doi.org/10.1177/02537176241300760

Mate, G. (2022). Beyond the medical model: Addiction as a response to trauma and stress. *Evaluating the brain disease model of addiction.* Routledge. 431-443. https://doi.org/10.4324/9781003032762-42

Nurmatovich, A. Z. (2023). Exploring cultural values: an axiological study of Western and Eastern narratives. *Open Access Repository,* 4(3), 1152-1155. https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/view/3587

Umidjon, Y., & Dilyora, A. (2023) Factors influencing the formation of deviant behavior in adolescence. *Conferencea*, 89-93. https://conferencea.org/index.php/conferences/article/view/220

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 8.09.2025 (The article was received by the editors 8.09.2025)
Стаття рекомендована до друку 14.12.2025 (The article is recommended for printing 14.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-10
УДК: 159.922:316.624-053.6

М.С. ТЮГАНОВА (Тюганова Марія Сергіївна)
аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ
асистент кафедри психології
Державний університет економіки і технологій
вул. Медична, 16, м. Кривий Ріг, Україна
E-mail: tiuhanova@knеu.dp.ua
https://orcid.org/0009-0007-5016-1688

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ З ДЕВІАНТНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

У статті досліджено копінг-стратегії підлітків з ознаками девіантної поведінки. Мета – визначити найпоширеніші стратегії та їхній зв'язок із різними формами девіантності, а також виявити вікові відмінності у їх використанні. Війна рф проти України суттєво вплинула на психологічний стан підлітків, підвищивши рівень стресу та адаптаційні потреби. Підлітковий вік є кризовим періодом формування ідентичності та соціальної адаптації, тому вивчення копінгу є особливо актуальним. Дослідження проведено на вибірці з 132 підлітків віком 12–17 років. Схильність до девіантної поведінки оцінювали за тестом А. Орел, а копінг – за опитувальником Р. Лазаруса. Виявлено вікові відмінності: у групі 16–17 років зростає рівень агресії, адиктивної та саморуйнівної поведінки та знижується вольовий контроль. Кореляційний аналіз за Пірсоном засвідчив наявність слабких, помірних, виражених і сильних статистично значущих зв'язків між неадаптивними копінг-стратегіями (втеча-уникнення, дистанціювання, конфронтаційний копінг) і схильністю до ризикованої поведінки. Натомість адаптивні стратегії (самоконтроль, планування, пошук підтримки) мали помірні та виражені негативні кореляції з показниками девіантності, що підтверджує їх захисну роль. Отримані результати свідчать, що копінг-стратегії можуть виступати як чинником ризику, так і ресурсом психологічного захисту, впливаючи на поведінкові прояви підлітків. Це обґрунтовує необхідність впровадження в закладах освіти психологічних програм розвитку адаптивних копінг-умінь і профілактики дезадаптивної поведінки.
Ключові слова: *копінг-стратегії, девіантна поведінка, підлітки, стресові ситуації, емоційно-орієнтовані стратегії.*

Постановка проблеми. Протягом останніх трьох років на психологічний стан підлітків суттєво вплинула агресивна війна рф проти України, що призвела до різких змін у повсякденному житті, навчальному процесі та соціальних відносинах. Ці обставини зумовили необхідність численних досліджень, спрямованих на вивчення виникнення стресу та особливостей використання копінг-стратегій серед різних категорій населення, зокрема підлітків. (Карамушка & Снігур,2024; Chudzicka- Czupała, A., et al.,2023).

Підлітковий вік є кризовим періодом, коли відбувається вирішення вікових завдань, зокрема пошук ідентичності, встановлення самостійності та соціальної адаптації. Сучасний підліток має доступ до широкого спектра ресурсів у сферах інформації, комунікації, освіти та дозвілля. Водночас зростаючий рівень соціальних очікувань, транзитивність суспільства, необхідність критичного аналізу інформації, швидкі зміни на ринку праці та неможливість повного наслідування батьківських моделей самовизначення підвищують рівень стресу. До цього додаються важливі життєві події, такі як закінчення школи, вибір професії, перше працевлаштування, що значною мірою визначають майбутню життєву траєкторію (Мілорадова & Тюганова, 2024).

Аналіз літератури показує, що копінг-стратегії досліджуються у зв'язку з різними аспектами людської життєдіяльності: у представників різних вікових груп, осіб із різним сімейним статусом, людей із різними видами захворювань, віруючих і атеїстів, а також у професійних спільнотах. Такий інтерес обумовлений тим, що копінг-стратегії відіграють ключову роль у подоланні стресу, адаптації, ефективності поведінки та забезпеченні психологічного благополуччя. У сучасних умовах, коли життєві виклики стають дедалі складнішими, дослідження механізмів подолання труднощів набуває особливого значення. Термін «копінг» вперше використав Л. Мюрфі, визначаючи його як прагнення людини вирішити певну проблему. Копінг-стратегії розглядаються як специфічні способи поведінки, спрямовані на подолання труднощів і підтримку психологічного благополуччя. У своїх дослідженнях К. Карвер, Р. Лазарус, А. Лібіна, С. Фолкман і С. Хобфолл виділяють три основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані – спрямовані на активне розв'язання проблеми шляхом її аналізу, пошуку альтернативних рішень і конкретних дій; емоційно-орієнтовані – спрямовані на регуляцію емоційного стану, часто включають уникнення проблеми, переосмислення чи використання соціальної підтримки; уникаючі – включають ухилення від проблеми через ігнорування, переключення уваги або деструктивні форми поведінки (П'янківська, 2019).

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у житті особистості, оскільки вони визначають рівень адаптації до навколишнього середовища, ефективність подолання стресу, а також сприяють психологічному здоров'ю та загальному благополуччю. Особливо важливим є дослідження копінг-стратегій підлітків із девіантною поведінкою, оскільки ця група нерідко стикається з підвищеним рівнем стресу, проблемами соціальної

Як цитувати: Тюганова, М.С. (2025). Особливості проявів копінг-стратегій підлітків з девіантною поведінкою. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 71-76. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-10
In cites: Tiuhanova M. (2025). Features of coping strategies of adolescents with deviant behavior. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 71-76. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-10 (in Ukrainian)
© Тюганова, М.С., 2025, CC BY 4.0 license

взаємодії та труднощами у вирішенні життєвих завдань (Карамушка & Снігур, 2020).

Копінг-стратегії впливають на компоненти психологічного здоров'я підлітків по-різному: а) копінг-стратегія «орієнтація на вирішення завдання» має найсильніший позитивний вплив на психологічне здоров'я підлітків, оскільки сприяє розвитку всіх його компонентів: когнітивно-емоційного, особистісно-рефлексивного та операційно-функціонального; б) копінг-стратегія «соціальне відволікання» також позитивно впливає на психологічне здоров'я, але в меншій мірі, підвищуючи вираженість лише особистісно-рефлексивного та операційно-функціонального («контроль могутніми іншими») компонентів; в) копінг-стратегія «спрямованість на емоції» чинить негативний вплив на особистісно-рефлексивний компонент психологічного здоров'я та сприяє зростанню використання локусу контролю здоров'я типу «контроль випадку», що означає нерегулярне, епізодичне дотримання здорового способу життя, переважно в критичних ситуаціях.; г) копінг-стратегії «уникнення» та «відволікання» сприяють підвищенню рівня особистісно-рефлексивного та операційно-функціонального компонентів («контроль могутніми іншими» і «контроль випадку»), що може мати як адаптивні, так і дезадаптивні наслідки залежно від контексту їх застосування (Карамушка & Снігур, 2024).

Невміння підлітків ефективно застосовувати адаптивні копінг-стратегії призводить до деструктивних змін особистості, порушень соціальної взаємодії та зростання ризикованої поведінки, що ускладнює інтеграцію в суспільство. Несформованість таких стратегій негативно впливає на адаптаційні можливості, сприяє дезадаптації та зниженню життєстійкості.

Дослідження показують, що підлітки використовують різні способи для зменшення емоційного напруження. Позитивним чинником є здатність переосмислювати ситуацію та знаходити в ній ресурси, негативним – тенденція недооцінювати проблему, що перешкоджає її вирішенню. Поширеною є стратегія дистанціювання, яка передбачає раціоналізацію, переключення уваги, зміну перспективи, використання гумору чи спілкування. Стратегія планування полягає в аналізі ситуації, пошуку варіантів виходу та розробці конкретного плану дій, що сприяє конструктивному подоланню труднощів.

Водночас надмірна раціональність, низька емоційність та недостатня спонтанність можуть ускладнювати прийняття рішень. Оптимальне подолання труднощів потребує балансу між логічним аналізом і емоційним сприйняттям ситуації (Бідюк & Скуб, 2018).

Вибірка. Дослідження проводилося серед 132 підлітків віком від 12 до 17 років, вибірка включала 13 осіб віком 12 років, 18 осіб – 13 років, 31 особу – 14 років, 16 осіб – 15 років, 26 особи – 16 років та 28 осіб віком 17 років. Опитування здійснювалося за допомогою Google Forms із отриманням інформованої згоди досліджуваних на участь та обробку отриманих результатів.

Методики. У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик для вивчення копінг-стратегій і схильності до девіантної поведінки підлітків. Схильності оцінювали за тестом А. Орел (Гошовський & Гошовська, 2022), який охоплює показники соціальної бажаності, схильності до порушення норм, адиктивної, саморуйнівної, агресивної та делінквентної поведінки, а також рівень вольового контролю. Копінг-поведінку досліджували за опитувальником Р. Лазаруса (Lazarus, 2000), що охоплює вісім типів стратегій, від неадаптивних до адаптивних. Статистична обробка проводилася в Jamovi із застосуванням описової статистики та кореляційного аналізу, що дозволило виявити взаємозв'язки між копінгом і девіантністю.

Результати емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці, яка налічувала 132 підлітки віком від 12 до 17 років. Серед них 31 особа належала до вікової категорії 12-13 років, 47 осіб – до категорії 14-15 років, та 54 особи – до категорії 16-17 років. Метою дослідження було виявити вікові особливості прояву схильності до різних форм девіантної поведінки та домінуючих копінг-стратегій, а також встановити взаємозв'язки між цими показниками.

Для визначення схильності до різних форм девіантної поведінки було використано методику А. Орла «Визначення схильності до девіантної поведінки». У таблиці 1 наведено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) за основними шкалами у різних вікових групах.

Таблиця 1. Результати за методикою «Визначення схильності до девіантної поведінки» (А. Орел) / Results according to the method "Determining the tendency to deviant behavior" (A. Orel)

Шкала/ Scale	12–13 р. (M±SD)	14–15 р. (M±SD)	16–17 р. (M±SD)
Соціально-бажані відповіді/ Socially desirable responses	13,2±1	14±0,9	11,1±1,1
Подолання норм і правил/ Overcoming norms and rules	7,4±0,8	7,6±0,8	9,2±1,3
Адиктивна поведінка/ Addictive behavior	5,6±0,7	6±0,7	7,7±1,2
Саморуйнівна поведінка (суїцид)/ Self-destructive behavior (suicide)	4,1±1	4,8±0,6	7,2±1,9
Агресія та насильство/ Aggression and violence	7,5±0,8	8,5±0,7	10,8±1,4
Вольовий контроль емоцій/ Volitional control of emotions	11,5±1,2	11,3±0,8	9±1
Деліквентна поведінка/ Delinquent behavior	5±0,8	5,9±0,8	7,8±0,8

Як видно з таблиці 1, у старшій віковій групі (16–17 років) фіксується зростання показників за більшістю девіантних тенденцій – зокрема, агресії та насильства, подолання норм і правил, адиктивної та деліквентної поведінки. Також спостерігається зниження вольового контролю емоційних реакцій. Це свідчить про підвищення ризику девіантної поведінки в пізньому підлітковому віці.

Для дослідження способів подолання стресових ситуацій було використано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Отримані середні значення за віковими групами подано у таблиці 2.

Таблиця 2. Усереднені результати за опитувальником «Копінг-стратегії» (Р. Лазаруса) / Averaged results from the "Coping Strategies" questionnaire (R. Lazarus)

Копінг-стратегія/ Coping strategy	12–13 р.	14–15 р.	16–17 р.
Конфронтаційний копінг/ Confrontational coping	7,3	7,8	9,2
Дистанціювання/ Distancing	7,6	7,5	8,5
Самоконтроль/ Self-control	10,9	10,8	10,7
Пошук соціальної підтримки/ Seeking social support	11,4	11,6	10,9
Прийняття відповідальності/ Accepting responsibility	9,2	9,4	10
Втеча-уникнення/ Escape-avoidance	7,5	7,5	8,3
Планування вирішення проблем/ Planning for problem solving	10,8	10,9	11,2
Позитивна переоцінка/ Positive reappraisal	11,4	11,7	12,4

З таблиці видно, що з віком зростає використання активних копінг-стратегій, таких як конфронтаційний копінг, планування вирішення проблем і позитивна переоцінка, що може свідчити про розвиток більш зрілих механізмів подолання стресу. Водночас у старшому віці знижується орієнтація на пошук соціальної підтримки, що може вказувати на більшу автономність або зниження довіри до соціального оточення.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між індивідуальними способами подолання стресових ситуацій та схильністю до різних форм девіантної поведінки проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона (табл. 3). Отримані результати продемонстрували наявність статистично значущих зв'язків різної спрямованості та сили між більшістю копінг-стратегій і показниками девіантності.

Таблиця 3. Коефіцієнти кореляції Пірсона між копінг-стратегіями та показниками девіантної поведінки / Pearson correlation coefficients between coping strategies and indicators of deviant behavior

	Подолання норм/ Overcoming norms	Агресія/ Aggression	Адиктивна поведінка/ Addictive behavior	Саморуйнівна/ Self-destructive	Деліквентна/ Delinquent
Конфронтаційний копінг/ Confrontational coping	0.119	0.214*	0.618**	0.750***	0.668***
Дистанціювання/ Distancing	-0.250**	-0.200*	0.384***	0.712***	0.352***
Самоконтроль/ Self-control	0.571***	0.413***	-0.021	-0.239**	0.183*
Пошук соціальної підтримки/ Seeking social support	0.555***	0.458***	-0.097	-0.591***	-0.017
Прийняття відповідальності/ Accepting responsibility	0.153	0.206*	0.546***	0.437***	0.479***
Втеча-уникнення/ Escape-avoidance	-0.265**	-0.236**	0.370***	0.679***	0.325***
Планування вирішення проблем/ Planning for problem solving	-0.479***	-0.427***	0.373***	0.756***	0.220*
Позитивна переоцінка/ Positive reappraisal	-0.464***	-0.366***	0.304***	0.756***	0.251**

Примітка: *p<0/05; **p<0.01; ***p<0.001

Конфронтаційний копінг продемонстрував слабкий позитивний зв'язок з агресією (r = 0,214; p < 0,05), виражений зв'язок з адиктивною поведінкою (r = 0,618; p < 0,01) та деліквентною поведінкою (r = 0,668; p < 0,001)., сильний зв'язок із саморуйнівною поведінкою (r = 0,750; p < 0,001). Це свідчить про те, що орієнтація на відкрите протистояння проблемам у підлітковому віці часто поєднується з імпульсивністю та підвищеною схильністю до девіантних дій, що може відображати недостатній розвиток конструктивного самоконтролю.

Дистанціювання виявило слабкі негативні зв'язки з подоланням норм (r =-0,250; p < 0,01) та агресією (r =-0,200; p < 0,05), помірні позитивні зв'язки з адиктивною (r=0,384; p < 0,001) та деліквентною поведінкою (r = 0,352; p < 0,001) і сильний позитивний зв'язок із саморуйнівною поведінкою (r = 0,712; p < 0,001). Такий профіль вказує на суперечливу роль цієї стратегії: з одного боку, вона знижує відкриту агресивність, з іншого – може сприяти розвитку пасивно-деструктивних форм девіацій через уникання без реального вирішення проблем.

Самоконтроль виявив виражений позитивний зв'язок із подоланням норм (r=0,571; p < 0,001), помірний позитивний зв'язок з агресією (r = 0,413; p < 0,001) та слабкий позитивний зв'язок із деліквентною поведінкою (r = 0,183; p < 0,05), а також слабкий негативний зв'язок із саморуйнівною поведінкою (r = -0,239; p < 0,01). Це може свідчити про те, що високий рівень самоконтролю у частини підлітків поєднується з протестними тенденціями та нормативними викликами, водночас виконуючи захисну функцію щодо аутоагресивних форм поведінки.

Пошук соціальної підтримки продемонстрував виражені позитивні зв'язки з подоланням норм (r = 0,555; p < 0,001) та агресією (r = 0,458; p < 0,001) і виражений негативний зв'язок із саморуйнівною

поведінкою (r =-0,591; p < 0,001). Це відображає амбівалентний характер соціальних контактів підлітків з девіантними тенденціями: з одного боку, вони активно шукають підтримку, з іншого – така підтримка може надходити з девіантного середовища, що пояснює її зв'язок з агресивністю.

Втеча-уникнення, подібно до дистанціювання, має слабкі негативні зв'язки з подоланням норм (r =-0,265; p < 0,01) та агресією (r = -0,236; p < 0,01), помірний позитивний зв'язок з адиктивною поведінкою (r = 0,370; p < 0,001) та деліквентною поведінкою (r = 0,325; p < 0,001), виражений позитивний зв'язок із саморуйнівною поведінкою (r = 0,679; p < 0,001). Це вказує на те, що уникальні копінг-стратегії можуть бути чинником ризику розвитку пасивних і непродуктивних форм девіацій.

Планування вирішення проблем і позитивна переоцінка, попри їх адаптивний потенціал, демонструють помірні негативні зв'язки з подоланням норм (r = –0,479; p < 0,001) та агресією (r = –0,427; p < 0,001), але водночас помірні позитивні зв'язки з адиктивною поведінкою (r = 0,373; p < 0,001) та сильний позитивний зв'язок із саморуйнівною поведінкою (r = 0,756; p < 0,001). Подібні результати спостерігаються і для позитивної переоцінки. Це може бути пов'язано з тим, що в підлітків з високими показниками девіантності ці стратегії не виконують захисної ролі, а радше виступають способом раціоналізації або психологічного виправдання девіантної поведінки.

У цілому, отримані результати демонструють складну систему взаємозв'язків між копінг-стратегіями та девіантною поведінкою підлітків. Деякі стратегії, які зазвичай вважаються адаптивними, у певних випадках поєднуються з високим рівнем ризикованої поведінки. Це підкреслює важливість диференційованого аналізу копінгу з урахуванням соціального контексту та внутрішніх психологічних механізмів підлітків.

Висновки. У ході дослідження проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку між копінг-стратегіями та схильністю підлітків до девіантної поведінки. Використання коефіцієнта Пірсона дозволило виявити статистично значущі зв'язки різної сили, що підтверджує важливу роль копінгу у формуванні девіантних тенденцій.

Неадаптивні стратегії, а саме уникнення, дистанціювання, самозвинувачення, втеча у фантазії, продемонстрували слабкі, помірні, виражені та сильні позитивні кореляції з агресивною, адиктивною, саморуйнівною та деліквентною поведінкою. Це свідчить про підвищену вразливість підлітків до ризикованих форм поведінки за умов емоційно неефективного реагування на труднощі. Натомість адаптивні стратегії, такі як планування, самоконтроль, пошук підтримки, мали переважно помірні та виражені негативні зв'язки з показниками девіантності, що вказує на їх захисну функцію – сприяння соціальній адаптації та зниженню ризику порушення норм.

Отримані результати підкреслюють, що характер копінгу є важливим чинником ризику або захисту. Це обґрунтовує необхідність психологічних програм у закладах освіти, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій і профілактику дезадаптивної поведінки, особливо серед підлітків групи ризику.

Список використаних джерел

Бідюк І. А., Скуб М. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2018. Том 2. №2. 20–25. https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/523

Бідюк І. А., Скуб М. Г. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2016. №4. С. 167–173.

Бондар М. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій поведінки залежно від рівня життєстійкості підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2022. 1(54). С. 5–11. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.1

Вороніна М. О. Особливості копінг-поведінки в стресових ситуаціях юнаків та дівчат підлітків. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії*: матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 39 - 42.

Гошовський Я. О., Гошовська Д. Т. Психологія девіантної особистості : навч.-метод. посіб. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2022. 105 с. https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21261

Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. https://inpsy.academia.edu/LiudmylaKaramushka

Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 2020. 1(55). С. 23–30. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf

Мілорадова Н. Е., Тюганова М. С. Соціальні чинники вибору копінг-стратегій підлітками з девіантною поведінкою. *Габітус*, 2024. Вип.67. С. 70–75. http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/10.pdf

П'янківська Л. В. Копінг-стратегії поведінки поліцейського. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України,* 2019. 184–186. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/05_04_2019/pdf/57.pdf

Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2023. №1. С. 91–97. https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15

Chudzicka- Czupała, A., et al. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*, 2023. Vol. 14 (1). https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2163129.

Chukhrova M., Shchukina E., Lavrinenko O., Efremova E., Makarikhina I. Relationship between Vitality and Characteristics of Coping Strategies in Deviant Adolescents. *Journal of Ecohumanism*, 2024. Vol. 3(7). P. 1446–1453. https://doi.org/10.62754/joe.v3i7.4306

Dvoryanchikov N., Bovina I., Delibalt V., Dozortseva E. Deviant online behavior in adolescent and youth circles: In search of a risk assessment model. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 2020. Vol.8(2). P. 105–119. https://doi.org/10.5937/ijcrsee2002105d

Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55. P. 665–673

Markova S., Nikitskaya E. Coping strategies of adolescents with deviant behaviour, *International Journal of Adolescence and Youth*, 2017. Vol. 22(1). 36-46. https://doi.org/10.1080/02673843.2013.868363

Minullina A., Pyrkova K. Coping-Strategies of Adolescents' Behaviour Prone to Deviant Behaviour. *SHS Web of Conferences*, 2018. Vol. 50 01111. https://doi.org/10.1051/shsconf/20185001111

Mirzagayeva R. M. Digital age and deviant behavior of adolescents. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, 2024. Vol. 4. 334–337. https://doi.org/10.30525/2592-8813-2024-4-36

Pascual A., Conejero S., Etxebarri I. Coping strategies and emotion regulation in adolescents: *Adequacy and gender differences. Ansiedad y Estrés*, 2016. Vol. 22(1). P. 1–4. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.002

Ponomareva E. Y., Beresnev A. A., Rudakova O. A. Prevention of adolescents' deviant behaviour. *SHS Web of Conferences*, 2021. Vol. 113. 00002. https://doi.org/10.1051/shsconf/202111300002

Prokofieva O., Smirnov B., Prokofieva O. The features of coping strategies in adoles-cence. *Psychological journal*, 2021. Vol.7. (1), P.82-98. https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7

Tremolada M., Bonichini S., Taverna L. Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems. *Psychology*, 2016. №7. 1858-1871. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.714171

M. TIUHANOVA (Mariia Tiuhanova)
PhD student
Kharkiv National University of Internal Affairs
Assistant at the Department of psychology
State University of Economics and Technology
16 Medychna St., Kryvyi Rih, Ukraine
E-mail: tiuhanova@kneu.dp.ua
https://orcid.org/0009-0007-5016-1688

FEATURES OF COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR

The article examines the coping strategies of adolescents with signs of deviant behavior. The aim is to identify the most common strategies and their relationship with various forms of deviance, as well as to identify age differences in their use. The war of the Russian Federation against Ukraine significantly affected the psychological state of adolescents, increasing the level of stress and adaptation needs. Adolescence is a crisis period of identity formation and social adaptation, so the study of coping is particularly relevant. The study was conducted on a sample of 132 adolescents aged 12–17. The tendency to deviant behavior was assessed using the A. Orel test, and coping was assessed using the R. Lazarus questionnaire. Age differences were identified: in the 16–17-year-old group, the level of aggression, addictive and self-destructive behavior increases, and volitional control decreases. Pearson correlation analysis showed the presence of weak, moderate, pronounced and strong statistically significant relationships between maladaptive coping strategies (escape-avoidance, distancing, confrontational coping) and the tendency to risky behavior. In contrast, adaptive strategies (self-control, planning, support seeking) had moderate and pronounced negative correlations with deviance indicators, which confirms their protective role. The results obtained indicate that coping strategies can act as both a risk factor and a resource of psychological protection, influencing the behavioral manifestations of adolescents. This justifies the need to implement psychological programs in educational institutions to develop adaptive coping skills and prevent maladaptive behavior.

Keywords: *coping strategies, deviant behavior, adolescents, stressful situations, emotionally oriented strategies.*

References

Bidyuk, I. A., & Skub, M. (2018). Peculiarities of coping strategies in adolescents with different types of psychological defense mechanisms. Naukovyy visnyk Khersons′koho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykholohichni nauky», 20–25. https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/523 [in Ukrainian]

Bidyuk, I. A., & Skub, M. G. (2016). Peculiarities of coping strategies in adolescents with different types of psychological defense mechanisms. Naukovyy visnyk Khersons′koho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykholohichni nauky», *4*, 167–173. [in Ukrainian]

Bondar, M. (2022). Psychological features of the manifestation of coping strategies of behavior depending on the level of resilience of adolescents. Naukovi pratsi Mizhrehional′noyi Akademiyi upravlinnya personalom. Psykholohiya, *1*(54), 5–11. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.1 [in Ukrainian]

Voronina, M. O. (2020). Peculiarities of coping behavior in stressful situations of adolescent boys and girls. Aktual′ni napryamy praktychnoyi psykholohiyi i psykhoterapiyi, 39–42. [in Ukrainian]

Goshovsky, Ya., & Goshovska, D. (2022). Psychology of deviant personality. PP Ivanyuk. https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21261[in Ukrainian]

Karamushka, L. M., & Snigur, Yu. (2024). Psychology of choosing a coping strategy by heads of educational organizations. G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. https://inpsy.academia.edu/LiudmylaKaramushka [in Ukrainian]

Karamushka, L. M., & Snigur, Yu. S. (2020). Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the organization. Aktual′ni problemy psykholohiyi, *1*(55), 23–30. [in Ukrainian]

Miloradova, N. E., & Tyuganova, M. S. (2024). Social Factors in the Choice of Coping Strategies by Adolescents with Deviant Behavior. Habitus, *67*, 70–75. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf [in Ukrainian]

Piyankivska, L. V. (2019). Coping Strategies of Police Behavior. Psychological and Pedagogical Problems of Professional Education and Patriotic Education of Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 184–186. https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/05_04_2019/pdf/57.pdf [in Ukrainian]

Subashkevych, I. R., & Bordiyan, Ya. I. (2023). Coping Strategies for Overcoming Stress among Students. Dniprovs′kyy naukovyy chasopys publichnoho upravlinnya, psykholohiyi, prava, *1*, 91–97. https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15 [in Ukrainian]

Chudzicka- Czupała, A., et al. (2023 a). Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*, *14*(1).

Chukhrova, M., Shchukina, E., Lavrinenko, O., Efremova, E., & Makarikhina, I. (2024). Relationship between Vitality and Characteristics of Coping Strategies in Deviant Adolescents. *Journal of Ecohumanism*, *3*(7), 1446–1453. https://doi.org/10.62754/joe.v3i7.4306

Dvoryanchikov, N., Bovina, I., Delibalt, V., & Dozortseva, E. (2020). Deviant online behavior in adolescent and youth circles: In search of a risk assessment model. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, *8*(2), 105–119. https://doi.org/10.5937/ijcrsee2002105d

Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, *55*, 665–673

Markova S.& Nikitskaya E. (2017). Coping strategies of adolescents with deviant behaviour, *International Journal of Adolescence and Youth*, *22*(1), 36-46. https://doi.org/10.1080/02673843.2013.868363

Minullina, A., & Pyrkova, K. (2018). Coping-Strategies of Adolescents' Behaviour Prone to Deviant Behaviour. *SHS Web of Conferences*, *50*, 01111. https://doi.org/10.1051/shsconf/20185001111

Mirzagayeva, R. M. (2024). Digital age and deviant behavior of adolescents. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*, *4*, 334–337. https://doi.org/10.30525/2592-8813-2024-4-36

Pascual, A., Conejero, S., & Etxebarria, I. (2016). Coping strategies and emotion regulation in adolescents: *Adequacy and gender differences. Ansiedad y Estrés*, *22*(1), 1–4. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.002

Ponomareva, E. Y., Beresnev, A. A., & Rudakova, O. A. (2021). Prevention of adolescents' deviant behaviour. *SHS Web of Conferences*, *113*, 00002. https://doi.org/10.1051/shsconf/202111300002

Prokofieva, O., Smirnov, B., Prokofieva, O. (2021). The features of coping strategies in adoles-cence. *Psychological journal*, *7*(1), 82-98. https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.7

Tremolada, M., Bonichini, S., & Taverna, L. (2016). Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems. *Psychology*, *7*, 1858-1871. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.714171

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 11.10.2025 (The article was received by the editors 11.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 15.12.2025 (The article is recommended for printing 15.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-11
УДК 616.89–008.441.44–055.2: 001.891

Я. Л. ШАПОВАЛ (Шаповал Яна Леонідівна)
аспірант кафедри кризової психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
вул. Остроградського, 2, Полтава, Україна.
E-mail: yashapoval07@gmail.com
https://orcid.org/0009–0006–4537–2248

ВПЛИВ ДОСВІДУ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА НА ПРОЯВИ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей взаємозв'язку травматичного досвіду сексуального насильства з формуванням і реалізацією життєвих сценаріїв жінок середнього віку. Концептуальним підґрунтям дослідження виступає поєднання параметричного, номотетичного та типологічного підходів, що дозволило здійснити комплексний аналіз сценарної організації життєвого шляху в контексті посттравматичного досвіду. Результати аналізу дозволили виділити п'ять ключових напрямів сценарної організації, які репрезентують як дезадаптивні, так і ресурсні вектори особистісного розвитку: когнітивно-афективна репрезентація травматичного досвіду, позитивні посттравматичні трансформації, копінг-стратегії, особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору та інтеграція ціннісно-особистісної ідентичності.
Ключові слова: *посттравматичне зростання, когнітивні патерни, резильєнтність, копінг-стратегії, екзистенційний вибір, самозвинувачення.*

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. У сучасному науковому дискурсі проблема впливу досвіду сексуального насильства на життєві сценарії жінок середнього дорослого віку набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному вимірі. Життєвий сценарій розглядається як інтегрована система смислів, настанов, очікувань і стратегій поведінки, які особистість конструює упродовж життя та у подальшому обумовлюють подальший розвиток, здатність до самореалізації та побудови соціальних зв'язків. Життєвий сценарій визначається як система засвоєних у процесі соціалізації і внутрішньо пережитих моделей поведінки та уявлень, які програмують життєві вибори та стратегії особистості.

У дослідженні виходимо з того, що цілісна структура життєвого сценарію особистості представлена чотирма компонентами, а саме: когнітивним, емоційним, мотиваційно-ціннісним та поведінковим. Вони формують цілісну, взаємопов'язану систему, яка з одного боку, фіксує наслідки сексуального насильства, а з іншого – відкриває можливості для внутрішньої трансформації в межах кризоорієнтованої освітньої моделі психологічної підтримки. Когнітивна сфера визначає уявлення про себе, інших і світ, емоційна – структурує афективне ставлення до пережитого й актуального, мотиваційно-ціннісна – задає напрямок прагнень і сенсожиттєвих орієнтирів, поведінкова – репрезентує ці процеси у зовнішньому функціонуванні особистості. Спрямоване втручання у всі чотири компоненти дозволяє здійснити не лише адаптаційне відновлення, а й глибинну реконструкцію життєвого сценарію на основі нових смислів, цінностей і способів буття.

Травматичний досвід, пов'язаний із сексуальним насильством, може радикально змінювати уявлення жінки про саму себе, про її місце у суспільстві та про якість взаємодії з іншими людьми. Праця Г. Абаніної та О. Романченко (2022) розкриває специфіку формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості, підкреслюючи взаємодію соціального середовища та індивідуального досвіду як ключових детермінант у побудові сценарних стратегій. Концепція К. Штайнера (2019) поглиблює розуміння механізмів раннього сценарного програмування, доводячи, що життєві сценарії закладаються у дитинстві, проте залишаються пластичними й можуть зазнавати суттєвих змін під впливом кризових або травматичних подій, зокрема досвіду сексуального насильства. Т. Дзюба (2021) розглядає внутрішній світ особистості крізь призму соціального пізнання та проєктування життєвих сценаріїв, акцентуючи на можливості їх свідомої реконструкції як умови посттравматичного зростання та відновлення цілісності особистісного життєвого простору.

Як наголошує О. Кухар (2024), емоційні травми здатні порушувати відчуття власної ідентичності, спричиняти тривожність, емоційну нестабільність і втрату внутрішнього відчуття цілісності, що у середньому дорослому віці проявляється у стійких формах життєвих сценаріїв, які часто мають деструктивний характер. Дослідження П. Севост'янова (2019) акцентує на ролі особистісного компоненту індивідуального досвіду, що зумовлює сприйняття благополуччя, демонструючи можливості цілеспрямованого впливу на його структуру. Це важливо для розуміння того, що навіть травматичні сценарії можуть піддаватися корекції у процесі психотерапевтичної роботи.

Феноменологічний підхід, розроблений у працях Л. Бондарєвської, О. Стаська та І. Калашника (2022),

Як цитувати: Шаповал, Я. Л. (2025). Вплив досвіду сексуального насильства на прояви життєвих сценаріїв жінок середнього дорослого віку. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 77-89. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-11
In cites: Shapoval, Ya. (2025). The Impact of Sexual Abuse Experience on the Life Scenarios Manifestations in Middle-Aged Women. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 77-89. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-11 (in Ukrainian)
© Шаповал, Я. Л. (2025), CC BY 4.0 license

підкреслює, що травмуючий характер події не залежить від частоти її переживання, а від її суб'єктивної значущості, яка стає основою для формування деструктивних тенденцій психіки. Метод активного соціально-психологічного пізнання, запропонований авторами, демонструє ефективність у виявленні прихованих механізмів травматичних фіксацій, що зумовлюють сценарні прояви. Дослідження Г. Діденка (2020) зосереджене на особливостях життєвого стилю осіб із травматичним досвідом, підкреслюючи, що сценарні конструкти набувають рис повторюваності й самовідтворюваності, а відтак створюють ризик для формування замкнених моделей поведінки. У цьому ж руслі Г. Гандзілевська (2018), аналізуючи життєві сценарії в акмеперіоді, показала, що саме цей віковий етап є критичною точкою для переосмислення травматичних подій та інтеграції їх у цілісну систему смислів.

Дослідження С. Кузікової, С. Яланської, С. Лукомської та К. Фоменко (2025) розкриває особливості переживання травмівного досвіду та механізми посттравматичного зростання в умовах екстремальних стресових подій, зокрема воєнного стану, акцентуючи на збереженні потенціалу до формування нових смислів і розвитку внутрішньої резильентності навіть за глибоких психологічних потрясінь.

У статті Л. М. Яворовської та О. В. Черкаської (2023) розкрито психологічний потенціал гумору як однієї зі стратегій долаючої поведінки, здатної знижувати вплив психотравмуючих чинників і сприяти розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Авторки переконливо доводять, що гумор функціонує не лише як захисний механізм, а й як активна форма когнітивно-емоційної регуляції, яка забезпечує переоцінку подій, підвищує рівень адаптивності та сприяє формуванню позитивного світосприйняття. Ці положення узгоджуються з результатами нашого дослідження, оскільки демонструють, що досвід сексуального насильства, подібно до інших форм травматизації, не лише детермінує дезадаптивні патерни, а й може виступати каталізатором глибинних особистісних трансформацій і реконструкції життєвого сценарію.

Отримані результати первинного етапу дослідження, спрямованого на фіксацію початкового психоемоційного стану жінок узгоджуються з міжнародними емпіричними даними щодо специфіки травматичного досвіду жінок, які пережили сексуальне насильство. Високий рівень дистресу, домінування дисфункційних копінг-стратегій і фрагментованість життєвого наративу корелюють із висновками М. Молеро-Зафра та співавт. (2024), які у своєму рандомізованому клінічному дослідженні зазначають, що жінки до початку терапевтичного втручання характеризуються підвищеною тривожністю, тілесною напругою та недостатнім рівнем саморегуляції. Подібно до цього, результати Т. Рефаелі та Е. Шир (2024) свідчать, що серед жінок, які зазнали сексуального насильства, початкові показники посттравматичного зростання є значно нижчими, ніж у групах з іншим досвідом травми, що зумовлено високим рівнем самозвинувачення та відсутністю внутрішньої опори.

Ознаки когнітивної ригідності та уникання емоційних переживань також підтверджують висновки систематичного огляду Д. Куупіел та співавт. (2024), які наголошують, що у жінок, котрі вижили після сексуально-гендерного насильства, переважають симптоми гіперзбудження, емоційного оніміння та втрати відчуття тілесної безпеки. Згідно з висновками І. Фаяз та А. Сахаран (2025), саме ці характеристики формують бар'єри до посттравматичного зростання, особливо у контекстах, де соціальна стигматизація та брак підтримки підсилюють переживання сорому й ізоляції. Подібні тенденції простежуються й у авторському дослідженні. Високі рівні соматизованих реакцій і внутрішнього відчуження також співзвучні з результатами С. Стюарт та співавт. (2024), які демонструють, що у жінок із травматичним досвідом сексуального насильства відзначаються інтенсивніші прояви емоційного напруження та схильність до неконструктивних поведінкових стратегій уникання.

Відповідно вищезазначеного, аналіз сучасного стану наукових досліджень свідчить про складність та багатогранність вивчення впливу сексуального насильства на життєві сценарії жінок середнього дорослого віку. Попри значні напрацювання, недостатньо розкритими залишаються питання специфіки сценарних проявів у цьому віковому періоді, механізмів їхньої фіксації та трансформації, а також шляхів психотерапевтичної корекції. Актуальність дослідження зумовлена потребою у поглибленому розумінні процесів, що відбуваються на перетині особистісного досвіду та травматичних подій.

Мета. Метою статті є комплексне вивчення особливостей впливу досвіду сексуального насильства на прояви життєвих сценаріїв жінок середнього дорослого віку з урахуванням когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних та поведінкових компонентів їхньої сценарної структури.

Методи дослідження. Концептуальними засадами вивчення взаємозв'язку життєвого сценарію з травматичним досвідом сексуального насильства у жінок середнього віку, є обґрунтування типологічного, параметричного та номотетічного підходів, які поєднані в емпіричній програмі дослідження.

Параметричний підхід, що культивує систему особистісної діагностики, дає комплекс оцінок за різними параметрами для кожного досліджуваного, а отже володіє великою предикативною цінністю. Можливості параметричного підходу визначаються реалізацією вимірювальних процедур. Номотетичний підхід полягає в порівнянні індивідів з певної позиції, а саме вважається, що особистісні риси релевантні для всіх і необхідно з'ясувати, яку ділянку кривої розподілу посідає показник певного респондента. Саме на основі цього підходу планується обґрунтування психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого сценарію з травматичним досвідом сексуального насильства у жінок, а також дослідження типологічних профілів зазначеного взаємозв'язку на вибірці жінок середнього віку.

Вибіркова сукупність респондентів дослідження становила 60 жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства. Група є

репрезентативною за соціально-демографічними, освітніми, сімейними та біографічними характеристиками, що дозволяє простежити закономірності формування життєвих сценаріїв у контексті пережитої травми. У вибірці переважали жінки вікової категорії 36–45 років, більшість з яких мали вищу освіту та досвід перебування у шлюбі чи партнерських стосунках, проте значна частина пережила розлучення або втрату партнера. Час, що минув після події насильства, варіювався від одного року до понад десяти, що забезпечило охоплення різних етапів осмислення травматичного досвіду. Така структура дозволяє розглядати отримані результати як аналітично обґрунтовані та релевантні для вивчення особливостей когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних і поведінкових компонентів життєвого сценарію жінок, які зазнали сексуального насильства.

Добір учасниць здійснювався із застосуванням поєднання цільового та добровільного відбору, що передбачав звернення до жінок із досвідом порушення сексуальних кордонів, готових брати участь у психотерапевтичній програмі у форматі закритої онлайн-групи підтримки. Рекрутинг відбувався через особисті оголошення психологині-дослідниці у соціальних мережах (Facebook, Instagram), повідомлення у тематичних спільнотах Viber і Telegram, а також через залучення клієнток і студенток Міжнародного інституту післядипломної освіти та Центру психологічного консультування і травматерапії «Відкриті двері». Добір респонденток здійснювався за допомогою онлайн-анкети, створеної у Google Forms, яка містила інформовану згоду, демографічні питання, скринінг психоемоційного стану (за шкалою PHQ – 4), блок запитань щодо стабільності, підтримки, мотивації до участі та досвіду сексуального насильства без деталізації обставин події.

Етичні аспекти дослідження були забезпечені дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки. Кожна учасниця перед заповненням анкети ознайомлювалася з описом мети дослідження, форматом участі та правом відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Конфіденційність гарантувалася шляхом анонімного збору даних, використання індивідуальних кодів замість персональної ідентифікації, зберігання матеріалів дослідження у захищеному електронному середовищі. Учасниці отримували контактну інформацію фахівця для отримання додаткової психологічної підтримки у разі актуалізації травматичних переживань. Усі процедури відповідали етичним вимогам до проведення психологічних досліджень, визначеним у Кодексі етики психолога та Гельсінській декларації про права людини в біомедичних дослідженнях.

Дане дослідження мало первинний характер і спрямоване на фіксацію вихідного психологічного стану респонденток до початку реалізації програми психотерапевтичного супроводу. У межах цього етапу були визначені три рівні змінних – незалежні, залежні та проміжні, що забезпечило логічну структурованість і можливість подальшого відтворення результатів. Незалежною змінною виступала наявність травматичного досвіду сексуалізованого насильства, що визначало базовий психоемоційний контекст дослідження. Залежними змінними були показники когнітивного, емоційного, мотиваційно-ціннісного та поведінкового функціонування жінок, які відображали вихідний рівень сформованості структур життєвого сценарію. Їх фіксацію здійснено за допомогою комплексу психодіагностичних методик, що охоплювали індикатори посттравматичних когніцій, резильєнтності, посттравматичного зростання, копінг-стратегій, ціннісних орієнтацій і показників життєстійкості.

У дослідженні не здійснювалося виокремлення проміжних змінних, оскільки отримані емпіричні дані відображають загальні тенденції у вибірці без деталізації соціально-демографічних чи біографічних параметрів. Такий підхід дозволив зосередити увагу на загальних закономірностях первинного психоемоційного стану респонденток та забезпечити цілісність інтерпретації результатів без надмірного впливу контекстуальних чинників.

Операціоналізація змінних здійснювалася відповідно до системного підходу, що передбачає розгляд особистісного функціонування як інтегрованої структури. Тому всі залежні показники були згруповані у п'ять кластерів: когнітивно-афективну репрезентацію травматичного досвіду, позитивні посттравматичні трансформації, копінг-стратегії подолання, особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору та ціннісно-особистісну інтеграцію. Така модель забезпечила методологічну цілісність первинного зрізу, дозволивши визначити вихідні параметри психічної організації жінок до початку терапевтичного впливу, що стало основою для подальшого порівняльного аналізу динаміки змін після завершення програми психотерапевтичного супроводу.

Методологічна основа дослідження спиралася на гіпотетичне припущення про те, що життєвий сценарій жінок середнього дорослого віку, які пережили сексуальне насильство, має структурно-інтегративний характер і формується як результат взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних та поведінкових компонентів, які визначають особливості адаптації, самоідентифікації та життєвого самовизначення. При цьому передбачалося, що між показниками кожного з цих компонентів існують статистично значущі кореляційні зв'язки, які відображають системну організацію посттравматичного досвіду та визначають характер адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій.

Емпірична перевірка гіпотези здійснювалася шляхом порівняльного аналізу та кореляційного моделювання, що дозволило простежити взаємозв'язки між когнітивно-афективною репрезентацією травматичного досвіду (негативні переконання про себе, світ, інших, самоїдство, заперечення), позитивними посттравматичними трансформаціями (нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя), копінг-стратегіями подолання (активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, використання соціальної підтримки), особистісно-екзистенційними засадами життєвого вибору (резильєнтність, автономність, смисложиттєва основа вибору, життєстійкість) та показниками ціннісно-

особистісної ідентичності (самосповнення, доброчесність, емоційна адаптація).

Для емпіричної перевірки цієї гіпотези застосовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення характеристик окремих компонентів сценарної структури. Когнітивний компонент оцінювався за допомогою Опитувальника посттравматичних когніцій та методики PSCQ, емоційний – методу незакінчених речень Сакса – Сіднея та шкали резильєнтності CD-RISC–10. Для дослідження мотиваційно-ціннісного компоненту використовувалися опитувальник «Авторський життєвий вибір» (О. Гріньова) та Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI). Поведінковий компонент проаналізовано за допомогою Короткої шкали подолання The Brief COPE – 26 та Опитувальника ранніх дитячих рішень С. Максимової. Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням методів математичної статистики, що зумовлено специфікою отриманих результатів.

Водночас важливо підкреслити, що сценарна організація життєвого шляху не зводиться до ізольованих характеристик окремих змінних, оскільки формується на основі складної взаємодії когнітивних, емоційних, ціннісно-мотиваційних і поведінкових компонентів. Саме тому методологічно обґрунтованим є використання діагностичних змінних, згрупованих у п'ять ключових напрямів психологічного функціонування (когнітивно-афективна репрезентація травматичного досвіду, позитивні посттравматичні трансформації, копінг-стратегії подолання травматичного досвіду, особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору та ціннісно-особистісна ідентичність та інтеграція). Такий підхід забезпечує цілісність інтерпретації, дозволяє уникнути фрагментарності результатів і водночас створює підґрунтя для застосування кореляційного аналізу, що виявляє системні взаємозв'язки між показниками. Також відкриває можливість досліджувати не лише окремі характеристики, але й закономірності структурної організації посттравматичного досвіду, що надає результатам концептуальної глибини й підвищує їхню релевантність у контексті теоретичного розуміння сценарних процесів.

Перевага надавалася непараметричним критеріям, серед яких ключову роль відіграв кореляційний критерій Кендала (τ-Кендала), що дало змогу визначити асоціативні зв'язки між показниками, простежити закономірності їх співзмінності та уникнути статистичних викривлень, пов'язаних із невідповідністю параметричним припущенням. Такий методологічний підхід забезпечив внутрішню логічну узгодженість дослідження та створив основу для отримання науково обґрунтованих і статистично підтверджених висновків.

Для підтвердження достовірності виявлених зв'язків між змінними було проведено розрахунок коефіцієнтів кореляції τ-Кендала, що є оптимальним для непараметричних даних, а також оцінено рівень статистичної значущості (Sig., p). Критичним рівнем значущості приймалося $p \leq 0,05$, при цьому у більшості виявлених асоціацій показники набували рівня $p \leq 0,001$, що свідчить про високу достовірність встановлених зв'язків.

Результати. З огляду на особливості дослідження життєвих сценаріїв жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, згруповані змінні можна систематизувати в межах п'яти фундаментальних напрямків психологічного функціонування, що дозволяє здійснити концептуально вивірену та емпірично обґрунтовану структуру для аналітичної інтерпретації результатів кореляційного аналізу. Кожен з напрямків охоплює узагальнені виміри посттравматичного досвіду, що репрезентують ключові адаптаційні та дезадаптаційні вектори:

1. Когнітивно-афективна репрезентація травматичного досвіду відображає інтрапсихічні конструкти, які формують уявлення жінки про себе, світ, інших і включає емоційно-когнітивні схеми, що є наслідком або складовою травматичного сценарію. До цього кластеру входять наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: негативні думки стосовно себе, негативні думки стосовно світу, самоїдство, самозвинувачення, ставлення до інших, заперечення (табл. 1).

Таблиця 1. Кореляційні зв'язки когнітивно-афективної репрезентації травматичного досвіду жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом τ-Кендала ($p < 0,01$) / Correlations of cognitive-affective representation of traumatic experiences in middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the τ-Kendall coefficient ($p < 0.01$)

	Негативні думки стосовно себе/ Negative thoughts about yourself		Негативні думки стосовно світу/ Negative thoughts about the world		Самоїдство/ Samoyedism		Ставлення до інших/ Attitude towards others		Самозвинувачення/ Self-blame		Заперечення/ Denial	
	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.
Негативні думки стосовно себе/ Negative thoughts about yourself			0,764	0,00	0,842	0,000						
Негативні думки стосовно світу/ Negative thoughts about the world	0,764	0,00			0,723	0,00						
Самоїдство/ Samoyedism	0,842	0,00	0,723	0,00								

	Негативні думки стосовно себе/ Negative thoughts about yourself		Негативні думки стосовно світу/ Negative thoughts about the world		Самоїдство/ Samoyedism		Ставлення до інших/ Attitude towards others		Самозвинувачення/ Self-blame		Заперечення/ Denial	
	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.	Corr. Coef.	Sig.
Нові можливості/ New opportunities							0,758	0,00				
Сила особистості/ The power of personality							0,791	0,00			-0,322	0,003
Духовні зміни/ Spiritual changes							0,799	0,00				
Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life							0,646	0,00				
Активне подолання/ Active coping							0,350	0,001			-0,329	0,006
Планування/ Planning							0,402	0,00			-0,387	0,001
Прийняття/ Reception							0,301	0,005			-0,399	0,001
Використання емоційної підтримки/ Use of emotional support							0,424	0,00			-0,584	0,00
Використання інструментальної підтримки/Use of instrumental support							0,466	0,00			-0,550	0,00
Поведінковий відхід від проблеми/ Behavioral avoidance of the problem											0,446	0,00
Звернення до релігії/ Religious appeal							0,298	0,003				
Рівень резильєнтності/ Level of resilience							0,481	0,00			-0,388	0,00
Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of the meaning of life basis of choice							0,279	0,009			-0,314	0,009
Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of the resilience of life choice							0,290	0,005			-0,307	0,007
Автономія/ Autonomy									,0424	0,00		
Емоційна адаптація/ Emotional adaptation									0,320	0,005		

Результати кореляційного аналізу демонструють узгоджену структуру когнітивно-афективних зв'язків, характерну для жінок із травматичним досвідом сексуального насильства. Найтісніші асоціації спостерігаються між негативними думками про себе, світ і тенденцією до самоїдства, що вказує на інтрапсихічну фіксацію на почутті провини та загальному відчутті небезпеки. Така структура відображає стійкі дезадаптивні переконання, за яких власна безпорадність проєктується на соціальне середовище, формуючи знижену довіру до світу.

Показники негативного мислення пов'язані зі зниженням проявів конструктивних форм посттравматичного зростання – сили особистості, духовних змін і здатності знаходити нові життєві можливості. Це свідчить, що фіксація на почутті провини обмежує смислову реконструкцію досвіду та перешкоджає особистісному розвитку. Водночас деструктивні когнітивні патерни мають зворотний зв'язок із адаптивними копінг-стратегіями, зокрема активним подоланням, плануванням, прийняттям ситуації та пошуком підтримки, що вказує на тенденцію до уникання та пасивного реагування.

Разом із тим, звернення до релігії виконує частково стабілізуючу роль, допомагаючи емоційно зменшити напругу, хоча не завжди сприяє глибинному осмисленню травматичного досвіду. Високий рівень самозвинувачення супроводжується зниженням резильєнтності, смисложиттєвих орієнтацій та життєстійкості, що підтверджує ослаблення внутрішніх ресурсів саморегуляції. Водночас окремі слабкі, але значущі позитивні зв'язки між негативними думками, автономією та емоційною адаптацією свідчать про потенціал до внутрішньої перебудови та поступового відновлення контролю над власним життям.

Отримані результати вказують на амбівалентний характер внутрішнього стану жінок: поєднання деструктивних когнітивних схем і зародкових форм адаптивності, що створює основу для майбутнього посттравматичного зростання за умови цілеспрямованої психотерапевтичної підтримки.

2. Позитивні посттравматичні трансформації (посттравматичне зростання) включає змінні, що свідчать про інтеграцію травматичного досвіду з подальшим конструктивним розвитком, формуванням нових життєвих смислів, цінностей, внутрішніх ресурсів і перспектив. У його склад входять наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя, індекс посттравматичного зростання (табл. 2).

Таблиця 2. Кореляційні зв'язки позитивних посттравматичних трансформацій жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом τ-Кендала ($p < 0,01$) / Correlations of positive post-traumatic transformations of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the τ-Kendall coefficient ($p < 0.01$)

	Нові можливості/ New opportunities		Сила особистості/ The power of personality		Духовні зміни/ Spiritual changes		Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life		Індекс посттравматичного зростання/ Post-traumatic growth index	
	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.
Нові можливості/ New opportunities			0,765	0,00	0,724	0,00	0,748	0,00	0,871	0,00
Сила особистості/ The power of personality	0,765	0,00			0,715	0,00	0,718	0,00	0,852	0,00
Духовні зміни/ Spiritual changes	0,724	0,00	0,715	0,00			0,596	0,00	0,779	0,00
Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life	0,748	0,00	0,718	0,00	0,596	0,00			0,737	0,00
Індекс посттравматичного зростання/ Post-traumatic growth index	0,871	0,00	0,852	0,00	0,779	0,00	0,737	0,00		
Активне подолання/ Active coping	0,398	0,00	0,422	0,00	0,320	0,005	0,447	0,00	0,398	0,00
Планування/ Planning	0,423	0,00	0,441	0,00	0,339	0,002	0,385	0,00	0,399	0,00
Позитивне переосмислення/ Positive Rethinking	0,307	0,004					0,321	0,004		
Прийняття/ Acceptance					0,328	0,004				
Використання емоційної підтримки/ Using Emotional Support	0,421	0,00	0,462	0,00	0,452	0,00	0,319	0,002	0,411	0,00
Використання інструментальної підтримки/ Using Instrumental Support	0,472	0,00	0,457	0,00	0,452	0,00	0,359	0,001	0,446	0,00
Звернення до релігії/ Religious appeal	0,276	0,007			0,364	0,001	0,298	0,005	0,274	0,006
Рівень резильєнтності/ Level of Resilience	0,444	0,00	0,487	0,00	0,429	0,00	0,392	0,00	0,450	0,00
Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of Meaningful Life Basis of Choice	0,286	0,008	0,301	0,007	0,297	0,009				
Шкала ґрунтовності вибору/ Scale of Soundness of Choice					0,319	0,005				
Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of Life Choice Sustainability	0,285	0,006	0,285	0,007						

	Нові можливості/ New opportunities		Сила особистості/ The power of personality		Духовні зміни/ Spiritual changes		Підвищення цінності життя/ Increasing the value of life		Індекс посттравматичного зростання/ Post-traumatic growth index	
	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.	Correl. Coef.	Sig.
Емоційна адаптація/ Emotional Adaptation			-,268	0,009						

Результати аналізу кореляцій позитивних посттравматичних трансформацій жінок середнього віку з досвідом сексуального насильства виявили високий рівень внутрішньої узгодженості між показниками особистісного зростання. Найтісніше взаємопов'язаними виявилися показники нових можливостей, сили особистості, духовних змін і підвищення цінності життя, що свідчить про цілісність процесу інтеграції травматичного досвіду у позитивну життєву динаміку. Посттравматичне зростання формується як єдиний конструкт, у якому когнітивне переосмислення, духовна еволюція й емоційна стабілізація посилюють одна одну.

Тісні зв'язки між компонентами зростання і копінг-стратегіями вказують на те, що активне подолання, планування, прийняття та позитивне переосмислення відіграють ключову роль у формуванні адаптивних реакцій. Залучення емоційної й інструментальної підтримки, поряд зі зверненням до релігії, сприяє посиленню внутрішніх ресурсів і створює відчуття безпеки, необхідне для конструктивного осмислення травматичного досвіду.

Показники резильєнтності, смисложиттєвих орієнтацій і життєстійкості мають виражені позитивні зв'язки з усіма аспектами посттравматичного зростання, підтверджуючи їх роль як стабілізуючих чинників, що забезпечують тривалу адаптацію. У свою чергу, слабка зворотна залежність із емоційною адаптацією відображає напруження між глибинним переживанням травми та процесом особистісного відновлення – своєрідний перехідний стан між болем і зростанням.

Загалом виявлена структура кореляцій демонструє гармонійний механізм позитивних змін, у якому когнітивна рефлексія, духовна переорієнтація й емоційна підтримка формують єдиний адаптивний континуум, що забезпечує поступове відновлення внутрішньої цілісності та зростання особистості після пережитого насильства.

3. Копінг-стратегії подолання травматичного досвіду. Цей кластер об'єднує механізми подолання, які жінки застосовують для психоемоційної регуляції, включаючи як адаптивні, так і малоефективні або дисфункційні. До нього входять наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, поведінковий відхід від проблеми, гумор, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, вираження почуттів, звернення до релігії (табл. 3).

Таблиця 3. Кореляційні зв'язки копінг-стратегій подолання травматичного досвіду жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом τ-Кендала ($p < 0,01$) / Correlations of coping strategies for overcoming traumatic experiences of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the τ-Kendall coefficient ($p < 0.01$)

		Планування/ Planning	Позитивне переосмис-лення/ Positive Rethinking	Прийняття/ Acceptance	Гумор / Humor	Викор. емоц. Підтримки/ Using Emotional Support	Викор. інструмент. Підтримки/ Using Instrumental Support	Вираження почуттів/ Expressing feelings
Активне подолання/ Active coping	Correl. Coef.	0,734	0,573	0,477		0,544	0,612	0,381
	Sig.	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,001
Планування/ Planning	Correl. Coef.		0,609	0,351		0,632	0,627	
	Sig.		0,00	0,002		0,00	0,00	
Позитивне переосмислення/ Positive Rethinking	Correl. Coef.	0,609		0,510	0,405	0,407	0,513	0,334
	Sig.	0,00		0,00	0,001	0,00	0,00	0,004
Прийняття/ Acceptance	Correl. Coef.	0,351	0,510			0,487	0,506	0,559
	Sig.	0,002	0,00			0,00	0,00	0,00
Гумор/ Humor	Correl. Coef.		0,405					
	Sig.		0,001					
Використання емоційної підтримки/ Using Emotional Support	Correl. Coef.	0,632	0,407	0,487			0,858	0,355
	Sig.	0,00	0,00	0,00			0,00	0,001
Використання інструментальної підтримки/ Using Instrumental Support	Correl. Coef.	0,627	0,513	0,506		0,858		0,295
	Sig.	0,00	0,00	0,00		0,00		0,009

		Планування/ Planning	Позитивне переосмис-лення/ Positive Rethinking	Прийняття/ Acceptance	Гумор / Humor	Викор. емоц. Підтримки/ Using Emotional Support	Викор. інструмент. Підтримки/ Using Instrumental Support	Вираження почуттів/ Expressing feelings
Вираження почуттів/ Expressing feelings	Correl. Coef.		0,334	0,559		0,355	0,295	
	Sig.		0,004	0,00		0,001	0,009	
Поведінковий відхід від проблеми/ Behavioral avoidance	Correl. Coef.				0,331			
	Sig.				0,005			
Звернення до релігії/ Religious appeal	Correl. Coef.	0,346	0,508	0,685	0,381	0,479	0,544	0,543
	Sig.	0,002	0,00	0,00	0,001	0,00	0,00	0,00

Кореляційний аналіз копінг-стратегій подолання травматичного досвіду жінок середнього віку показав високу внутрішню узгодженість між когнітивними, емоційними та соціальними механізмами адаптації. Найтісніші взаємозв'язки простежуються між активним подоланням, плануванням і використанням емоційної та інструментальної підтримки, що свідчить про структуровану систему свідомого й цілеспрямованого реагування на травматичний досвід. Така взаємозалежність підтверджує, що активна позиція жінки у відновленні сприяє залученню соціальних ресурсів і підвищенню відчуття контролю над життям.

Виявлено значну кореляцію між позитивним переосмисленням, прийняттям і вираженням почуттів, що вказує на інтеграцію когнітивних і емоційних процесів у подоланні травми. Прийняття власного досвіду пов'язане з емоційною відкритістю і здатністю трансформувати негативні переживання у конструктивні смисли, що є показником зрілої психологічної адаптації.

Підтримуючі форми взаємодії – емоційна та інструментальна підтримка – тісно взаємопов'язані між собою і з іншими копінгами, формуючи ядро соціально орієнтованої поведінки. Вони сприяють стабілізації емоційного стану та створюють відчуття безпеки, необхідне для осмислення травматичних подій. Гумор і звернення до релігії виконують додаткову регуляційну функцію. Гумор допомагає зменшити емоційну напругу, а релігійність – забезпечує екзистенційне осмислення пережитого. Висока пов'язаність звернення до релігії з позитивним переосмисленням, прийняттям і соціальною підтримкою свідчить про її роль як джерела духовної стабільності.

Узагальнено, структура кореляційних зв'язків демонструє інтегровану систему адаптивних копінг-стратегій, де когнітивна активність, емоційна відкритість і соціальна підтримка взаємопідсилюють одна одну, формуючи підґрунтя для посттравматичного зростання та відновлення психологічної цілісності.

4. Особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору включає глибинні екзистенційні основи, що відображають усвідомленість, автономність, життєву стійкість та здатність до смислотворення, які виступають критичними в умовах подолання травми. Він охоплює наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: рівень резильєнтності, шкала автономності вибору, шкала смисложиттєвої й ціннісної основи вибору, шкала ґрунтовності (обміркованості) вибору, шкала емоційної задоволеності вибором, шкала життєстійкості в процесі життєвого вибору (табл. 4).

Таблиця 4. Кореляційні зв'язки особистісно-екзистенційних проявів життєвого вибору жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом τ-Кендала ($p < 0,01$) / Correlations between personal and existential manifestations of life choices of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the τ-Kendall coefficient ($p < 0.01$)

		Рівень резильєнтності/ Level of resilience	Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of the meaningful basis of choice	Шкала ґрунтовності вибору/ Scale of the solidity of choice	Шкала емоційної задоволеності вибором/ Scale of emotional satisfaction with choice	Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of the vitality of life choice	Емоційна адаптація / Emotional adaptation
Рівень Резильєнтності/ Level of resilience	Correl. Coef.		0,354	0,397	0,282	0,385	-0,354
	Sig.		0,001	0,00	0,007	0,00	0,000
Шкала автономності Вибору/ Scale of autonomy of choice	Correl. Coef.						
	Sig.						
Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of the meaningful life basis of choice	Correl. Coef.	0,354		0,449		0,444	
	Sig.	0,001				0,00	

		Рівень резильєнтності/ Level of resilience	Шкала смисложиттєвої основи вибору/ Scale of the meaningful basis of choice	Шкала ґрунтовності вибору/ Scale of the solidity of choice	Шкала емоційної задоволеності вибором/ Scale of emotional satisfaction with choice	Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of the vitality of life choice	Емоційна адаптація / Emotional adaptation
Шкала ґрунтовності вибору/ Scale of solidity of choice	Correl. Coef.	0,397	0,449		0,428	0,425	
	Sig.	0,00	0,00		0,00	0,00	
Шкала емоційної задоволеності вибором/ Scale of emotional satisfaction with choice	Correl. Coef.	0,282		0,428		0,410	
	Sig.	0,007		0,00		0,00	
Шкала життєстійкості життєвого вибору/ Scale of vitality of life choice	Correl. Coef.	0,385	0,444	0,425	0,410		
	Sig.	0,00	0,00	0,00	0,00		

Результати кореляційного аналізу особистісно-екзистенційних проявів життєвого вибору жінок із травматичним досвідом свідчать про наявність внутрішньо узгодженої системи взаємозв'язків між ключовими аспектами смислової орієнтації, життєстійкості та емоційної регуляції. Найтісніше пов'язаними виявилися показники резильєнтності, смисложиттєвої основи вибору, ґрунтовності й життєстійкості, що засвідчує гармонійне поєднання когнітивної усвідомленості та поведінкової послідовності у прийнятті життєвих рішень. Така взаємодія відображає глибину внутрішнього сенсотворення, коли стійкість і ціннісна визначеність підтримують здатність до саморегуляції після пережитої травми.

Позитивні зв'язки між емоційною задоволеністю вибором і смисложиттєвими показниками свідчать, що прийняття власного життєвого шляху та внутрішня узгодженість між бажанням і дією є маркерами конструктивної адаптації. Це означає, що у процесі подолання травматичного досвіду жінки не лише зберігають, а й поступово відновлюють здатність до смислової інтеграції власного буття.

Зворотна залежність між емоційною адаптацією та рівнем резильєнтності вказує на те, що під час відновлення після травми емоційна регуляція може бути напруженою і потребує додаткових ресурсів самопідтримки. Водночас ця напруга є частиною процесу внутрішньої перебудови, коли глибока рефлексія сприяє поступовому переходу від уразливості до психологічної зрілості.

Таким чином, структура виявлених кореляцій демонструє, що життєвий вибір жінок із травматичним досвідом ґрунтується на єдності сенсу, стійкості й емоційної врівноваженості, які взаємопідсилюють одна одну, забезпечуючи формування цілісної, екзистенційно зрілої особистості.

5. Ціннісно-особистісна ідентичність та інтеграція фокусується на інтеграції особистісного потенціалу, почуття внутрішньої цілісності, моральної регуляції та незалежності. До нього входять наступні індикатори обраних психодіагностичних методик: самосповнення, автономія, емоційна адаптація, доброчесність (табл. 5).

Таблиця 5. Кореляційні зв'язки ціннісно-особистісної ідентичності та інтеграції жінок середнього дорослого віку, які мали досвід сексуального насильства, за коефіцієнтом τ-Кендала ($p < 0,01$) / Correlations between value-personal identity and integration of middle-aged women who have experienced sexual violence, according to the τ-Kendall coefficient ($p < 0.01$)

		Сила особистості/ Personal Strength	Планування/ Planning	Позитивне переосмислення/ Positive Rethinking	Прийняття/ Acceptance	Автономія/ Autonomy	Доброчесність/ Integrity
Самосповнення / Self-fulfillment	Correl. Coef.				0,311		0,498
	Sig.				0,005		0,00
Автономія/ Autonomy	Correl. Coef.						
	Sig.						
Емоційна адаптація/ Emotional adaptation	Correl. Coef.	-0,268	-0,356	-0,300		0,628	
	Sig.	0,009	0,001	0,006		0,00	
Доброчесність/ Integrity	Correl. Coef.				0,289		
	Sig.				0,009		

Результати кореляційного аналізу показників ціннісно-особистісної ідентичності засвідчили наявність узгодженої структури взаємозв'язків між самореалізацією, автономією, емоційною адаптацією та доброчесністю. Найтісніші зв'язки спостерігаються між самосповненням і доброчесністю, що свідчить про цілісність внутрішньої морально-ціннісної системи та прагнення жінок до гармонії між особистими переконаннями й діями. Це вказує на те, що процес самореалізації в жінок із травматичним досвідом невіддільний від етичної стабільності та внутрішньої чесності, які забезпечують психологічну опору в умовах посттравматичної реконструкції.

Позитивна кореляція між самосповненням і прийняттям досвіду відображає здатність інтегрувати травматичні події у власну життєву історію без уникання чи витіснення. Водночас автономія виявляє тісний зв'язок із емоційною адаптацією, що свідчить про взаємозалежність самостійності та ефективної емоційної регуляції. Це підкреслює, що формування внутрішніх меж і відповідальності за власні рішення сприяє стабілізації емоційного стану.

Негативні зв'язки емоційної адаптації з показниками сили особистості, планування та позитивного переосмислення свідчать про напруження між емоційною сферою та когнітивними процесами подолання. Такий дисбаланс може відображати етап активної внутрішньої перебудови, коли інтенсивна робота над осмисленням травми супроводжується емоційними коливаннями. Водночас доброчесність демонструє позитивний зв'язок із прийняттям, що вказує на моральну зрілість і готовність до прощення себе та інших як передумову психологічного відновлення.

Отримана структура кореляційних зв'язків свідчить про поступовий рух жінок від внутрішнього конфлікту до інтеграції – коли етична свідомість, самостійність і прийняття власного досвіду формують підґрунтя для гармонійного саморозвитку та відновлення особистісної цілісності.

Таким чином, перевірювана гіпотеза набуває конкретного формулювання: життєвий сценарій жінок, які зазнали сексуального насильства, є системно організованою психологічною структурою, у межах якої рівень когнітивної інтеграції травматичного досвіду, емоційна стійкість, смисложиттєва орієнтація та поведінкові стратегії подолання визначають міру їх посттравматичного зростання та здатність до конструктивного самовідновлення. Емпірично ця гіпотеза підтверджується виявленими статистично значущими зв'язками між показниками різних компонентів, що свідчить про їхню інтегрованість і взаємозалежність у процесі формування сценарію посттравматичної адаптації.

Обговорення. Згруповані змінні, систематизовані в межах п'яти напрямів психоемоційного та екзистенційного розвитку, окреслюють внутрішню логіку формування травматичного сценарію, його когнітивно-афективного ядра, механізмів копінгу, позитивних посттравматичних змін та екзистенційної перебудови особистості. Така багатовимірність засвідчує, що сексуальне насильство не лише дестабілізує базові уявлення про себе й світ, а й може запускати процеси смислотворення, які, попри свою складність, відкривають перспективи зростання.

Вектор когнітивно-афективної репрезентації травматичного досвіду виявився найяскравішим маркером інтрапсихічних змін. Високі кореляції між негативними думками стосовно себе, негативними переконаннями щодо світу та феноменом самоїдства демонструють глибоку інтегрованість деструктивних когнітивних схем, що формують замкнений простір самозвинувачення і ворожого сприйняття реальності. Показники сили зв'язку підтверджують концепцію когнітивної злитості образу «Я» з небезпечним образом світу, характерної для жертв сексуального насильства. Така когнітивно-емоційна взаємопов'язаність посилює румінацію, утримує жінку в позиції внутрішнього контролю за подіями, що насправді не підлягають її впливу, і створює ґрунт для стійких симптомів посттравматичного стресу. Водночас виявлені позитивні кореляції між ставленням до інших та показниками посттравматичного зростання (нові можливості, сила особистості, духовні зміни, індекс зростання) демонструють можливість конструктивного розгортання соціального досвіду. Соціальна взаємодія, орієнтована на довіру й підтримку, постає як ключовий механізм відновлення смислової цілісності, а також як предиктор резильєнтності, що підтверджується кореляціями з рівнем життєстійкості та активними копінг-стратегіями.

Позитивні посттравматичні трансформації репрезентують протилежний, але взаємодоповнювальний напрямок психічного відновлення. Сильні зв'язки між новими можливостями, силою особистості та духовними змінами свідчать про формування нового рівня особистісної ідентичності, який ґрунтується на глибинному переосмисленні життєвих цінностей і розширенні перспектив майбутнього. Ці результати підтверджують теоретичні положення про те, що посттравматичне зростання є не лише адаптацією, а й процесом екзистенційної еволюції, де досвід насильства, будучи інтегрованим у смислову структуру, трансформується у джерело нової життєвої сили. Високий індекс посттравматичного зростання, що щільно корелює з іншими показниками розвитку, підкреслює системну цілісність цього процесу. Активізація конструктивних копінг-стратегій, зокрема планування, активного подолання, прийняття та позитивного переосмислення, у поєднанні з соціальною та духовною підтримкою, свідчить про складний і водночас продуктивний характер внутрішньої роботи, необхідної для інтеграції травматичного досвіду. Зворотні кореляції заперечення з духовними змінами та цінністю життя демонструють, що уникнення переживання травми є бар'єром для цих конструктивних зрушень.

Система копінг-стратегій подолання травми демонструє високий рівень організованості й водночас полівекторність. Центральне місце в ній посідають активне подолання та планування, які утворюють потужний ресурсний комплекс, що взаємопов'язаний з інструментальною та емоційною підтримкою, позитивним переосмисленням та резильєнтністю. Цей комплекс забезпечує не лише когнітивну переробку досвіду, а й поведінкову готовність до змін, що

виявляється у цілеспрямованості, відновленні контролю над власним життям та формуванні нових життєвих стратегій. Позитивне переосмислення та прийняття займають проміжну позицію між когнітивними та емоційними процесами, демонструючи як адаптивний потенціал, так і напруження, пов'язане з необхідністю інтегрувати болісний досвід. Особлива роль релігії як джерела смислотворення й моральної підтримки підтверджує її значення для відновлення духовного балансу і формування нової ціннісної системи. У свою чергу, дисфункційні копінги, зокрема поведінковий відхід та заперечення, негативно корелюють з конструктивними механізмами, що підтверджує їх гальмуючий вплив на процес зцілення.

Особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору розкривають глибинний рівень посттравматичної перебудови. Центральним предиктором виявлено рівень резильєнтності, що тісно пов'язаний зі смисложиттєвими орієнтирами, ґрунтовністю вибору та емоційною задоволеністю. Це свідчить про те, що здатність до внутрішньої стійкості та збереження цілісності в умовах травми є ключовою умовою побудови нової життєвої стратегії. Позитивні зв'язки між смисложиттєвою основою вибору та показниками життєстійкості й ґрунтовності підкреслюють, що відновлення після сексуального насильства супроводжується формуванням нових смислів, які надають рішень та діям більшої усвідомленості та відповідальності. Негативні кореляції з емоційною адаптацією відображають ціну цього процесу, що потребує мобілізації значних енергетичних і когнітивних ресурсів.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у розробленні концептуально й емпірично обґрунтованої багатовимірної моделі психологічного функціонування жінок середнього дорослого віку, які пережили сексуальне насильство, що дозволяє розглядати посттравматичний досвід у цілісному системному вимірі. Уперше здійснено структуроване виділення й статистичне підтвердження п'яти ключових напрямків аналізу – когнітивно-афективної репрезентації травматичного досвіду, позитивних посттравматичних трансформацій, копінг-стратегій подолання, особистісно-екзистенційних засад життєвого вибору та поведінкових механізмів адаптації, що забезпечує новий підхід до розуміння взаємозв'язків між негативними когнітивними схемами, ресурсними потенціалами та процесами посттравматичного зростання. Вперше виявлено інтегральні кореляційні комплекси, які демонструють тісну взаємообумовленість когнітивних, емоційних, соціально-поведінкових та екзистенційних параметрів, що формують стійку структуру травматичного сценарію та одночасно окреслюють шляхи його позитивної трансформації. Новим є емпіричне підтвердження подвійної ролі окремих змінних (наприклад, самозвинувачення, заперечення, звернення до релігії), які виявляють як дезадаптивні, так і ресурсні функції залежно від контексту внутрішньої реконструкції досвіду, що розширює сучасні уявлення про динаміку посттравматичних процесів. Отримані результати дозволяють по-новому інтерпретувати взаємодію механізмів резильєнтності, смисложиттєвих орієнтацій і соціальної підтримки як критичних чинників відновлення психологічної цілісності та формування життєвої стратегії, що поглиблює теоретико-методологічні засади дослідження наслідків сексуального насильства й відкриває перспективи для розроблення комплексних психотерапевтичних і психокорекційних програм.

Висновки. Отже, доцільно відзначити концептуальну доцільність виокремлення п'яти ключових напрямів психологічної організації травматичного досвіду, що забезпечує аналітичну верифікацію взаємозв'язків між внутрішніми та зовнішніми факторами адаптації. Важливим досягненням дослідження є емпіричне підтвердження системності позитивних посттравматичних трансформацій, що проявляються у формуванні нових життєвих можливостей, зростанні особистісної сили, духовних змінах та підвищенні цінності життя. Особистісно-екзистенційні засади життєвого вибору постають як глибинний регулятор посттравматичної адаптації, де резильєнтність, автономність і смисложиттєва основа вибору забезпечують формування внутрішньої цілісності та здатності до рефлексивного прийняття рішень.

Отримані результати дозволяють розглядати посттравматичну динаміку жінок середнього дорослого віку як багаторівневу інтегративну систему, у якій когнітивно-афективні патерни, копінг-стратегії, соціальні ресурси та екзистенційні орієнтири утворюють єдину мережу взаємопов'язаних змінних. Така система характеризується одночасною наявністю дезадаптивних та адаптивних векторів, де інтенсивність і спрямованість трансформацій залежать від активізації ресурсів резильєнтності, соціальної підтримки та смисложиттєвої інтеграції травматичного досвіду.

Психологам варто орієнтуватися на інтеграцію кризоорієнтованого та травма-інформованого підходів у своїй роботі, забезпечуючи створення безпечного психоемоційного простору, де жінка зберігає контроль над власним процесом відновлення. Рекомендовано використовувати психоедукаційні методи як проміжну ланку між психотерапевтичним втручанням і самоусвідомленням клієнтки, оскільки вони сприяють розвитку саморегуляції, формуванню наративної ідентичності та відновленню суб'єктності. Ефективними є ті інтервенції, які поєднують тілесно-орієнтовані, когнітивно-рефлексивні та ресурсно-образні техніки, що дозволяють знизити рівень тривожності, стабілізувати нервову систему та посилити внутрішні опори.

У перспективі подальших досліджень доцільно здійснити порівняльний аналіз ефективності психоедукаційної програми із метою визначення оптимального змістовного наповнення у кризових контекстах. Також потребує розроблення система оцінювання довготривалих результатів психоедукаційного втручання, спрямованих на посттравматичне зростання, розвиток резилієнтності та формування внутрішньої автономії. Перспективним напрямом подальшої наукової роботи є вивчення міжгенераційних наслідків травматичного досвіду та ролі культурно-історичних чинників у процесах відновлення жінок, які зазнали сексуалізованого насильства.

Список використаних джерел

Абаніна Г. В., Романченко О. А. Особливості формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: матеріали IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2022. С.244-246. https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8888

Бондаревська Л., Стасько О., Калашник І. Феноменологія переживань у контексті психічної травми. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach, м. Катовіце, 15 жовт. 2022 р.* С. 95–104. https://doi.org/10.54264/0049

Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів: дис.... д-ра псих. наук 19.00.07. Острог, 2018. 503 с.

Дзюба Т. М. Внутрішній світ особистості: від соціального пізнання до проєктування життєвих сценаріїв. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук. – практ. онлайн-конф. (27–28 квітня 2021 р., м. Полтава)*.. С. 81–84.

Діденко Г. О. Психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом: дис.... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2020. 213 с.

Кузікова С., Яланська С., Лукомська С., Фоменко К. Особливості травмівного досвіду та посттравматичного зростання осіб підліткового і юнацького віку в умовах воєнного стану. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 601–618. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2026-13-24

Кухар О. Вплив дитячих емоційних травм на психосоціальний розвиток особистості. *Актуальні задачі сучасних технологій: зб. тез доп. XIII міжнар. наук. – практ. конф. молодих уч. та студентів м. Тернопіль, 11–12 груд. 2024 р.* С. 387–389. https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/47893/2/MNPK_2024_Kukhar

Севост'янов П. О. Особливості організації особистісного компоненту індивідуального досвіду: дис.... канд. псих. наук 19.00.01. Харків, 2019. 218 с. https://ekhnuir.karazin.ua/items/d401bcba-90ca-4a29-b6c2-da4447af0d35

Штайнер К. Сценарії життя людей. Харків: Фабула. 2019, 448 с.

Яворовська Л. М., Черкаська О. В. Гумор як одна із стратегій долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. №75. С. 23–31. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-03

Fayaz I., Saharan A. Barriers to Posttraumatic Growth in Sexual Violence Survivors: A Mixed-Methods Exploration with Professionals. *Sexual Health & Compulsivity*, 2025. №1–30. https://doi.org/10.1080/26929953.2025.2493061

Kuupiel D., Lateef M. A., Adzordor P., Mchunu G. G., Pillay J. D. Injuries and / or trauma due to sexual gender-based violence among survivors in sub-Saharan Africa: a systematic scoping review of research evidence. *Archives of Public Health*, 2024. №82 (1). https://doi.org/10.1186/s13690–024–01307–3

Molero-Zafra M., Fernández-García O., Mitjans-Lafont M. T., Pérez-Marín M., Hernández-Jiménez M. J. Psychological intervention in women victims of childhood sexual abuse: a randomized controlled clinical trial comparing EMDR psychotherapy and trauma-focused cognitive behavioral therapy. *Frontiers in Psychiatry,* 2024. №15. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1360388

Refaeli T., Shir E. Posttraumatic growth among young women, comparing risk and protective factors in sexual violence survivors versus other trauma survivors. *Journal of Child & Adolescent Trauma,* 2024. №18 (1). PP. 217–228. https://doi.org/10.1007/s40653–024–00649-y

Stewart S. H., Khoury J. M. B., Watt M. C., Collins P., DeGrace S., Romero-Sanchiz P. Effects of sexual assault vs. other traumatic experiences on emotional and cannabis use outcomes in regular cannabis users with trauma histories: moderation by gender? *Frontiers in Psychology,* 2024. №15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1386264

Y. SHAPOVAL (Yana Shapoval)
Postgraduate Student of the Department of Crisis Psychology
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, 2 Ostrogradskoho str., Poltava, 36000 Ukraine
E-mail: yashapoval07@gmail.com
https://orcid.org/0009-0006-4537-2248

THE IMPACT OF SEXUAL ABUSE EXPERIENCE ON THE LIFE SCENARIOS MANIFESTATIONS IN MIDDLE-AGED WOMEN

The article presents the results of a comprehensive study of the psychological specifics of the impact of sexual violence experiences on the formation and manifestation of life scripts in middle-aged women. The relevance of the research is determined by the growing socio-psychological challenges associated with overcoming the consequences of traumatic events that lead to profound changes in the cognitive, emotional, motivational-value, and behavioral spheres of personality. A life script is conceptualized as an integrated system of meanings, attitudes, and behavioral strategies that determine adaptation, self-realization, and the construction of interpersonal relationships in middle adulthood. The aim of the study was to identify the structural characteristics and correlation relationships between the components of life scripts and the experience of sexual violence, with a particular focus on the possibilities of post-traumatic reconstruction. The methodological framework was based on typological, parametric, and nomothetic approaches implemented within an empirical research design. The study was conducted on a sample of 60 middle-aged women who had survived sexual violence. A set of psychodiagnostic instruments was applied to assess cognitive schemas of post-traumatic experience, emotional reactivity, value-motivational orientations, and behavioral coping strategies. Statistical data processing was carried out using Kendall's correlation coefficient, which made it possible to identify stable associative links between the indicators. The findings confirmed the presence of a close integration of negative cognitive-affective constructs (self-blame, destructive beliefs about the self and the world, denial of traumatic experience) and maladaptive behavioral patterns. At the same time, pronounced manifestations of post-traumatic growth were revealed, representing positive transformations of the meaning system, increased appreciation of life, expansion of life opportunities, and strengthening of internal resilience. Correlation analysis demonstrated that the restoration of trust in others and the formation of new existential meanings act as key factors in the reconstruction of a traumatic life script. The conclusions substantiate that the experience of sexual violence, although it determines stable maladaptive patterns, simultaneously creates the potential for profound change and development. The proposed empirical model can serve as a basis for the development of crisis-oriented psychological support programs aimed at integrating traumatic experiences and fostering resource-oriented life strategies.

Keywords: *post-traumatic growth, cognitive patterns, resilience, coping strategies, existential choice, self-blame.*

References

Abanina, H. V., & Romanchenko, O. A. (2022). Features of the formation of a life scenario and its influence on personality development. *Derzhava, rehiony, pidpryiemnytstvo: informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku.* Kyiv: Krok. URI: https://dspace.krok.edu.ua/handle/krok/8888 [in Ukrainian].

Bondarievska, L., Stasko, O., & Kalashnyk, I. (2022) Phenomenology of experiences in the context of psychological trauma. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach, 95–104.* https://doi.org/10.54264/0049 [in Ukrainian].

Handzilevska, H. B. (2018). Psychology of life scenarios in the acme period of Ukrainian emigrants. (Master's thesis). National University "Ostroh Academy", Ostroh. [in Ukrainian].

Dziuba, T. M. (2021). The inner world of personality: from social cognition to the design of life scenarios. *Synerhetychnyi pidkhid do proiektuvannia zhyttievoho prostoru osobystost,* Poltava. [in Ukrainian].

Didenko, H. O. (2020). *Psychological characteristics of the lifestyle of people with traumatic experiences.* (Master's thesis). Lutsk. [in Ukrainian].

Kuzikova, S., Yalanska, S., Lukomska, S., & Fomenko, K. (2025). Features of traumatic experiences and post-traumatic growth in adolescents and young adults in conditions of martial law. *Insait: psykholohichni vymiry suspilstva, 13,* 601–618. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2026-13-24 [in Ukrainian].

Kukhar, O. (2024). The impact of childhood emotional trauma on the psychosocial development of the personality. *Aktualni zadachi suchasnykh tekhnolohii.* Ternopil. https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/47893/2/MNPK_2024_Kukhar [in Ukrainian].

Sevostianov, P. O. (2019). Features of the organisation of the personal component of individual experience. (Master's thesis). Kharkiv. [in Ukrainian].

Shtainer, K. (2019). *Life scenarios of people.* Kharkiv: Fabula. [in Ukrainian].

Iavorovska, L. M., & Cherkaska, O. V. (2023). Humour as one of the strategies of coping behaviour. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia «Psykholohiia». 75.* 23–31. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-75-03 [in Ukrainian].

Fayaz, I., & Saharan, A. (2025). Barriers to Posttraumatic Growth in Sexual Violence Survivors: A Mixed-Methods Exploration with Professionals. *Sexual Health & Compulsivity,* 1–30. https://doi.org/10.1080/26929953.2025.2493061

Kuupiel, D., Lateef, M. A., Adzordor, P., Mchunu, G. G., & Pillay, J. D. (2024). Injuries and / or trauma due to sexual gender-based violence among survivors in sub-Saharan Africa: a systematic scoping review of research evidence. *Archives of Public Health, 82*(1). https://doi.org/10.1186/s13690–024–01307–3

Molero-Zafra, M., Fernández-García, O., Mitjans-Lafont, M. T., Pérez-Marín, M., & Hernández-Jiménez, M. J. (2024). Psychological intervention in women victims of childhood sexual abuse: a randomized controlled clinical trial comparing EMDR psychotherapy and trauma-focused cognitive behavioral therapy. *Frontiers in Psychiatry, 15.* https://doi.org/10.3389/fpsyt. 2024.1360388

Refaeli, T., & Shir, E. (2024). Posttraumatic growth among young women, comparing risk and protective factors in sexual violence survivors versus other trauma survivors. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 18*(1), 217–228. https://doi.org/10.1007/s40653–024–00649-y

Stewart, S. H., Khoury, J. M. B., Watt, M. C., Collins, P., DeGrace, S., & Romero-Sanchiz, P. (2024). Effects of sexual assault vs. other traumatic experiences on emotional and cannabis use outcomes in regular cannabis users with trauma histories: moderation by gender? *Frontiers in Psychology, 15.* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1386264

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 22.09.2025 (The article was received by the editors 22.09.2025)
Стаття рекомендована до друку 18.11.2025 (The article is recommended for printing 18.11.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-12
УДК 159.9-055.26

І.В. ЖДАНОВА (Ірина Вячеславівна Жданова)
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціології та психології
Харківський національний університет внутрішніх справ
пр. Льва Ландау, 27, м.Харків, Україна
E-mail: iryna2.dom@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-6361-3029
К. А. МАЛЄЄВА (Кристина Анатоліївна Малєєва)
аспірантка кафедри соціології та психології
Харківський національний університет внутрішніх справ
пр. Льва Ландау, 27, м.Харків, Україна
E-mail: kriscont77@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-5422-7099

ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ ТА У ПІСЛЯПОЛОГОВОМУ ПЕРІОДІ: ОГЛЯД МЕТОДИК

Статтю присвячено науковому аналізу проблеми психологічної діагностики під час вагітності та у післяпологовому періоді. Доведено, що сучасний стан зазначеної проблеми в українській психологічній науці та практиці є кризовим через відсутність або невелику кількість адаптованих до україномовного середовища психодіагностичних методик. Сучасні тенденції, пов'язані із спрямованістю на західну психодіагностику поки що є досить ілюзорними, а використання російськомовних методик стало неможливим. Така ситуація спостерігається у всіх сферах психологічної практики, в тому числі – у перинатальній психології. У статті здійснено аналітичний огляд наукових джерел, в яких представлено результати та описано методики емпіричних досліджень психологічних аспектів вагітності, а також існуючі на сьогодні програми психологічного супроводу вагітних в контексті їх психодіагностичної складової. Охарактеризовано основні методи психологічної діагностики, які на сьогодні найчастіше застосовуються при обстеженні жінок під час вагітності та у післяпологовому періоді. Запропоновано підхід до створення психодіагностичного комплексу для його використання у психологічному супроводі вагітних.
Ключові слова: *психологічна діагностика, психологічний супровід, методики, вагітність, вагітні жінки, тривожність, депресія, перинатальна психологія.*

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Подолання демографічної кризи в Україні, спричиненої різким зниженням народжуваності, загибеллю та міграцією людей, насамперед, молодого віку, стає на сьогодні одним з важливих напрямів державної політики в умовах повномасштабної війни та у перспективі. Пріоритетними заходами в цьому контексті стають стимулювання народжуваності та підтримка сімей, зниження смертності, підвищення тривалості життя, піклування про фізичне та ментальне здоров'я громадян. Саме тому за останні роки в Україні започатковано ряд проєктів підтримки та відновлення здоров'я нації, в тому числі – психічного (напр. програма «Ти як?»), прийнято низку нормативно-правових документів, спрямованих на упорядкування та регламентацію цього процесу. Особливим питанням в цьому контексті стає медична та соціально-психологічна підтримка та допомога вагітнім жінкам. Недаремно в Законі України №4223 від 15.01.2025 р. «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» охорона психічного здоров'я матері і дитини виноситься в якості одного з основних напрямів (Ст.6, п.1.6).

Вагітність – це вельми значущий та вразливий період у житті кожної жінки, що супроводжується комплексом фізіологічних та психологічних змін, трансформацією «Я» - концепції та міжособистісних відносин. Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що ментальне здоров'я вагітної жінки має безпосередній вплив на її фізичне самопочуття, перебіг пологів, внутрішньоутробний розвиток дитини, стан здоров'я новонародженої дитини та на формування її психіки. Під час вагітності зростає ризик тривожно-депресивних, постравматичних стресових розладів, особливо в умовах війни. Пов'язані з війною бомбардування, евакуації, удари по цивільних домівках, медичній інфраструктурі, постійна загроза життю і здоров'ю створили екстремальні стресори саме для вагітних. Недіагностовані та неліковані перинатальні порушення збільшують ризики порушень емоційного зв'язку «мати - дитина», передчасних пологів, низької маси тіла дитини при народженні, психологічних проблем подальшого розвитку дитини. За даними ВООЗ, практично в усіх жінок можуть розвинутися психічні

Як цитувати: Жданова, І. В., Малєєва, К. А. (2025). Психологічна діагностика під час вагітності та у післяпологовому періоді: огляд методик. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 90-98. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-12
In cites: Zhdanova, I., Malieieva, C. (2025). Psychological Diagnostics during Pregnancy and in the Postpartum Period: a Review of Methods. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 90-98. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-12 (in Ukrainian)
© Жданова, І. В., Малєєва, К. А., 2025, CC BY 4.0 license

розлади під час вагітності та в перший рік після пологів. Але такі ризики підвищуються через бідність, міграцію, надзвичайні стреси, насильство (домашнє, сексуальне та гендерне), екстремальні та конфліктні ситуації, стихійні лиха та через низьку соціальну підтримку (World Health, 2017). Саме тому на перший план виходить проблема надання комплексної медико-психологічної допомоги вагітним, де психологічна складова має суттєве значення.

В той же час, система перинатальної допомоги в Україні поки що є переважно медико-центрованою; існують прогалини у комплексній командній допомозі та підготовці кваліфікованих кадрів у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (mental health and psychosocial support) для вагітних та ін. Отже, розробка та впровадження психологічного супроводу вагітних є нагальною потребою психологічної практики і актуальною науковою проблемою перинатальної психології.

Проблема психологічного супроводу вагітних висвітлена у працях В.М. Астахова, О.В. Бацилєвої, І.В. Пузь, Н.О. Губи, Н.О. Мосол, В.Г. Сюсюки та інших українських дослідників. В їх роботах підкреслюється та обґрунтовується велика значущість та актуальність цієї проблеми, висвітлюються питання структури психологічного супроводу, розкривається зміст окремих його компонентів, представлені конкретні програми психологічного супроводу.

Згідно з Наказом МОЗ України №2118 від 13.12.2023р. «Психологічна діагностика обов'язково проводиться на початку та наприкінці надання психосоціальної допомоги, а також за потреби у процесі її надання відповідно до стану отримувача послуг з метою обрання або корегування способу надання, методу та обсягу психосоціальної допомоги. Психологічна діагностика проводиться із застосуванням методів психологічної діагностики, які є валідними» (розд.IV, п.1). «Спосіб надання психосоціальної допомоги обирається за результатами психологічної діагностики» (розд.IV, п.2). В цьому наказі психодіагностика визначається як «проведення оцінки актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей особи, з метою визначення потреби та оптимальних форм і методів психосоціальної допомоги» (розд.I, п.3).

Однак на сьогодні психологічна діагностика в українській психологічній науці та практиці є складним питанням через відсутність або невелику кількість адаптованих в україномовному середовищі психодіагностичних методів та методик. Сучасні тенденції, пов'язані із спрямованістю на західну психодіагностику, поки що є досить «ілюзорними», а використання російськомовних методів стало неможливим за політичними та ідеологічними мотивами. Така ситуація спостерігається у всіх сферах психологічної практики, в тому числі – у перинатальній психології.

Мета дослідження – проведення теоретико-психологічного та прикладного аналізу проблеми психологічної діагностики у перинатальній психології.

Результати та їх обговорення. На підставі аналітичного розгляду наукової та науково-методичної літератури з питань психологічної діагностики під час вагітності та у післяпологовий період було визначено основні методи (групи методів), які найчастіше зустрічаються при проведенні наукових досліджень психологічних аспектів вагітності, а також - у запропонованих науковцями та практиками – фахівцями в галузі перинатальної психології – програмах психологічної допомоги вагітним жінкам та психологічного супроводу вагітності та на відомих українських сайтах з психодіагностики. Також було проаналізовано Наказ МОЗ України від 13 грудня 2023 року № 2118, у якому наводиться «Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги».

Отже, перша група методик – це такі, що розроблялися для дослідження певних психологічних особливостей саме вагітних жінок та у післяпологовому періоді. Друга група – це методики, використання яких є важливим для вирішення діагностичних задач для будь-якого контингенту, в тому числі – для вагітних.

Проаналізуємо ці методики та означимо можливості їх використання в сучасній українській психологічній діагностиці.

Дуже важливою проблемою перинатальної психології є діагностика відношення вагітної жінки до майбутньої дитини. Особливості відношення відіграють важливу роль не тільки під час вагітності, а й для розуміння і прогнозування ставлення матері до дитини після її народження, для профілактиці порушень дитячо-батьківських відносин у подальшому. На підставі аналізу сучасних наукових джерел нами зроблено висновок, що цей аспект проблеми найчастіше досліджується за допомогою наступних методик «Тест ставлень вагітної», методики діагностики пренатальної прив'язаності матері (MFA, PAI і MAAS) та батька (PAAS), методики дослідження мотивів збереження вагітності, проективних методик, які так чи інакше торкаються теми вагітності, майбутньої дитини та інших.

За останні двадцять років набув своєї популярності у перинатальній психології *«Тест ставлень вагітної»* (Васильченко, 2012; Баришнікова, 2022). Тест заснований на концепції відношень та дозволяє оцінити типи ставлень у діаді «мати – дитина». Методика вимірює різні аспекти відношень вагітної жінки : ставлення до вагітності, до дитини, до себе як до матері, до пологів та інші. На підставі аналізу цих ставлень визначаються п'ять можливих типів психологічної компоненти гестаційної домінанти (ПКГД): оптимальний, гіпогестогнозичний, ейфоричний, тривожний та депресивний (Астахов, Бацилєва, & Пузь, 2020). У свою чергу, знання типу ПКГД дозволяє віднести вагітну жінку до однієї з трьох груп, що вимагають різної тактики проведення допологової підготовки. Перша група включає практично здорових вагітних жінок, які перебувають у стані психологічного комфорту та мають оптимальний тип ПКГД. Друга група – це «група ризику», куди входять жінки, у яких діагностовано ейфоричний, гіпогестогнозичний, іноді тривожний типи ПКГД. У цих жінок відзначається підвищена ймовірність розвитку психічних розладів, соматичних захворювань чи загострення хронічних розладів. Третю групу складають жінки, які мають гіпогестогнозичний і

тривожний типи ПКГД, але з більш вираженими клінічними проявами (порівняно з другою групою). Також до цієї групи доцільно включати тих, хто має депресивний тип ПКГД. Дослідження показують, що багато вагітних жінок із цієї групи мають психічні розлади різного ступеня тяжкості та потребують індивідуального спостереження, скерування до психіатра чи психотерапевта для подальших медико-психологічних втручань. Тестування доцільно проводити у другому та третьому триместрах вагітності, а також з метою визначення ефективності психологічного супроводу вагітності, але не частіше одного разу на місяць. На сьогодні україномовна версія методики поки що не пройшла адаптацію, але потребує цього. Модифікацією методики, на думку В.В. Баришнікової, може бути надання можливості вагітним обирати не одну, а декілька варіантів відповідей, що найбільш відповідають їх переживанням та ставленням. Це дозволять уточнювати та конкретизувати відомості про відхилення від оптимального психологічного перебігу вагітності (Баришнікова, 2022).

Декілька методик психологічної діагностики, які є доцільними та важливими для їх використання під час вагітності, було розроблено західними психологами в межах теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Зокрема, М. Кренлі розробила *методику діагностики пренатальної прив'язаності матері* («Прив'язаність мати - плід» або «Maternal-fetal attachment» (MFA)), яка дозволяє вимірювати ступінь залучення вагітної жінки до поведінки, спрямованої на встановлення зв'язку та взаємодію з її ще не народженою дитиною (Cranley, 1981). М. Мюллер запропонувала іншу *методику діагностики пренатальної прив'язаності* - «Prenatal Attachment Inventory» (PAI), де переважну роль відводила емоційному ставленню до дитини (Muller, 1993). На думку Дж. Кондона, прив'язаність до дитини, яка ще не народилася, може бути не тільки у матері, але і у майбутнього батька. Тому ним були розроблені дві шкали діагностики пренатальної прихильності: для матері («Шкала антенатальної прихильності матері» - MAAS) і для батька («Шкала батьківської антенатальної прихильності» - PAAS) (Condon, 1993). У зарубіжних дослідженнях всі три методики (MFA, PAI і MAAS) використовуються приблизно з однаковою частотою (Van den Bergh, &Simons, 2009). На жаль, на сьогодні жодна з методик, які досліджують прив'язаність вагітної жінки та батька до дитини, не була адаптована та валідизована в українській психологічній науці та практиці, хоча нагальна потреба в цьому є.

Треба відзначити, що дослідження прихильності до дитини має велике значення при будь-якому способі зачаття та перебігу вагітності. Наприклад, оптимальною умовою виконання контракту сурогатного материнство та подальшого психологічного благополуччя сурогатної матері є низька прихильність до виношуваної дитини, моніторінг якої доцільно здійснювати під час вагітності. Але ця проблема є дуже складною та потребує окремого розгляду та дослідження.

Серед проективних методів дослідження психоемоційного стану жінок та ставлення до різних аспектів вагітності заслуговує на увагу *колірний тест Люшера (*Lüscher, 1969; Бурлачук, Морозов, 2002). Його перевага полягає, по-перше, у застосуванні власне проективного підходу, що знижує ймовірність упередженого ставлення та настановної поведінки під час обстеження, по-друге, у модифікованому варіанті він дає можливість досліджувати ставлення до будь-яких явищ, процесів, станів, людей, пов'язаних з вагітністю (бо перелік понять формує психолог й їх кількість не обмежена). Це може бути ставлення вагітної жінки до себе, до свого тіла, до вагітності, до майбутньої дитини, до пологів, до лікарів тощо.

Методика дослідження мотивів збереження вагітності застосовується для аналізу мотивів та обставин, що спонукали жінку до збереження даної вагітності. Власне діагностичний блок методики складається із 78 суджень, які об'єднані у 10 блоків, що відбивають різні аспекти мотивації вагітних: бажаність вагітності, ставлення до матеріальних проблем, пов'язаних з вагітністю, прагнення стати матір'ю, готовність до обмежень свободи через вагітність та народження дитини, стурбованість власним здоров'ям, тривожність через вагітність, відповідність соціальним очікуванням, реалізація власних мрій через дитину, а також деструктивні мотиви, страхи та компенсації вагітної жінки (Тертична-Телюк, 2020). Результати дослідження можуть бути корисним при проведенні своєчасної психологічної підтримки жінки або корекції деструктивних мотивів вагітності й сприяти гармонізації відносин в сім'ї ще до народження дитини

За даними ВООЗ, у світі близько 10% вагітних жінок та 13-15% жінок, які щойно народили, мають симптоми психічного розладу, насамперед, післяпологового смутку та депресії. У країнах, що розвиваються, цей показник ще вищий (15,6% під час вагітності та 19,8% після пологів). Також ВООЗ вказує на високу ймовірність суїцидальної поведінки як наслідку таких станів. Є дані щодо високої розповсюдженості тривожних розладів серед вагітних (World Health, 2017). Особливо це стосується жінок з ускладненим перебігом вагітності під час війни. Так, за даними І.Стовбан, В. Подольського, Н. Медведовської, В.Подольського, & М.Стовбан (2025), понад 58,8% жінок з порушеннями репродуктивного здоров'я зазнали високого рівня стресу, 82,4% мали симптоми посттравматичного стресового розладу, 85,2% жінок відзначалася депресія. Міжнародні класифікатори хвороб включають порушення психічного здоров'я жінки у період та після пологів в окремі рубрики (МКХ-10: F53 – Розлади психіки та поведінки, пов'язані з післяпологовим періодом; МКХ-11: L1-6T2 – Психічні та поведінкові розлади, пов'язані з вагітністю, пологами або післяпологовим періодом). Діагностика таких розладів окрім клініко-психопатологічного методу зазвичай включає і патопсихологічне дослідження. Саме тому психологічна діагностика (скринінгова та більш глибока) станів тривоги і депресії є актуальною і важливою під час вагітності та у післяпологовому періоді. Важливим завданням є й диференціація патологічних станів від, напр., стану «baby blues», який зустрічається у більшості жінок після пологів або станів тривоги, які не досягають клінічного рівня та ін.

Найбільш загальновизнаною, широко цитованою і використованою методикою психологічної діагностики

депресивних станів у вагітних жінок є *Единбурзька шкала післяпологової депресії* (EPDS), яка має найвищі показники валідності. Цей опитувальник був розроблений Cox J.L., Holden J.M., & Sagovsky R. у 1987 році для виявлення можливих симптомів депресії у післяпологовий період, але в подальшому він став застосовуватися і для вагітних. Тест складається з 10 запитань, які описують психічний стан і почуття жінки, й які вона, згідно інструкції, оцінює за параметром частоти переживання протягом останнього тижня. Особливістю даної методики є те, що питання не включають соматичні ознаки депресії (втому та зміни апетиту), бо вони є нормальними до та після пологів. Якщо загальна сумарна оцінка становить 11 або більше балів і/або реєструється позитивна відповідь на питання №10, то рекомендується подальша поглиблена діагностика, (наприклад, структуроване інтерв'ю QuickSCID-5 – згідно з описом на сайті ua-test). Застосування шкали EPDS рекомендовано Наказом МОЗ України від 09.08.2022 № 1437 «Про затвердження Стандартів медичної допомоги». Нормальна вагітність» під час першого допологового візиту (до 12 тижнів), а повторне обстеження - на 28 тижні вагітності (Стандарт 2. п.15, Додаток 1). Варто зазначити, що ця шкала включає й симптоми тривожності, які, за даними багатьох досліджень є характерною ознакою перинатальних розладів настрою (Fawcett, Fairbrother, Cox, White, & Fawcett, 2019). Недоліком шкали EPDS є відсутність пунктів, що стосуються безпосередньо материнства. Наприклад, питання щодо труднощів зі сном не враховує, що саме дитина може не давати матері заснути; немає питань щодо особливостей поведінки матері по відношенню до немовля. Можливо через це Единбурзька шкала не внесена до Переліку валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги (Наказ МОЗ № 2118), але це тільки наші припущення.

Серед наведених у цьому Переліку шкал тільки одна стосується саме вагітності та вагітних жінок - *шкала післяпологової депресії Корреа-Баррік* (Correa-Barrick Postpartum Depression Scale (CBPDS)). Слід зазначити, що одночасно в переліку вказується і загальна шкала скринінгу депресії цих авторів (Correa-Barrick Depression Scale – CBDS), на основі якої була розроблена шкала CBPDS. Цікавим є те, що шкала CBDS рекомендована для використання з 18 років, в той час як шкала CBPDS – з 16-ти. Отже, CBPDS - це 20-ти пунктова візуальна аналогова шкала (VAS), яка вимірює тяжкість післяпологової депресії. Шкала рекомендована для застосування клінічними психологами, психіатрами та терапевтами (Перелік валідних методів, 2023). Вона є унікальною, оскільки оцінює рівні депресії саме за допомогою візуальної аналогової шкали (VAS). Всі інші інструменти виміру депресії є дискретними, які застосовують, наприклад, шкалу Лайкерта. Візуальна аналогова шкала являє собою горизонтальну лінію довжиною 10 см, на кожному кінці якої закріплені дескриптори слів (по типу «зовсім ні» та «саме так»). Жінка позначає на лінії точку, яка, на її думку, найточніше вимірює її поточний стан, й який потім рахується дослідником у сантиметрах, де кожен см дорівнює одному балу. Рейтинги депресії варіюють від «немає ознак депресії» через «межовий», «слабкий», «помірний» стани до «сильної депресії». При цьому порогове значення шкали становить 50 балів або менше для нормального настрою, а бал від 50 до 200 вказує на різні рівні депресії. Ще однією особливістю обох шкал Корреа-Баррік є використання «порушення колірної чутливості» як нового симптому важкої депресії (CBDS. Шкала депресії Корреа-Барріка, 2022). На відміну від Единбурзької, шкала післяпологової депресії Корреа-Баррік має питання, які безпосередньо стосуються материнства (наприклад, «у мене проблеми зі сном, які не пов'язані з дитиною», «у мене виникають думки про те, щоб завдати шкоди моїй дитині» (Barrik, Kent, Krusse, &Taylor, 2012). Отже, CBPDS – це шкала виміру післяпологової депресії, яка широко застосовується у всьому світі, але поки не має україномовної адаптації.

Ще однією *шкалою скринінгу післяпологової депресії* (PDSS) є 35-пунктова шкала, яка оцінює сім вимірів: порушення сну/харчування, тривожність/невпевненість, емоційну лабільність, когнітивні порушення, втрату себе, почуття провини/сором та роздуми про завдання собі шкоди. Кожен вимір складається з п'яти пунктів, які описують, як мати може почуватися після пологів. Не дивлячись на те, що шкала має високі показники валідності, вона є тривалою та трудомісткою як для заповнення, так і для оцінювання. Також в якості недоліку вказується на відсутність питань щодо заподіяння шкоди іншим або немовлятам (Barrik, Kent, Krusse, & Taylor, 2012). Посилань на використання цієї шкали українськими дослідниками та перинатальними психологами нами не знайдено.

До інших інструментів скринінгу депресії можна віднести анкети здоров'я пацієнта (PHQ-2 та PHQ-9), опитувальник депресії А.Бека, шкалу депресії Цунга, шкалу депресії Гамільтона, госпітальну шкалу тривоги та депресії (HADS) та інші методики, які широко представлено у багатьох навчально-методичних посібниках українських авторів (Співак, Османова, 2023; Чабан, Хаустова, 2018) та в Уніфікованому клінічному протоколі первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Депресія (зокрема, PHQ-9 та HADS). Їх також можна застосовувати під час вагітності та у післяпологовому періоді, але доцільним є використання саме адаптованих для вагітних шкал. Це пов’язано не тільки з наявністю в них питань щодо материнства, а і з діагностичними ознаками післяпологової депресії. Наприклад, дратівливість є валідним питанням саме для післяпологової депресії, оскільки вона вважається вираженою ознакою післяпологової депресії, яка не обов'язково може бути присутньою при типовій депресії.

Доцільним, на нашу думку, є розробка опитувальника для раннього післяпологового періоду, спрямованого на оцінку (скринінг) психічних станів під час пологів (очікувань, відчуттів, емоцій, в тому числі страхів, ставлення до пологів, можливого почуття провини тощо), що дозволить профілактувати післяпологову депресію.

Що стосується патопсихологічної діагностики тривоги та тривожності, то можна відзначити певний

дефіцит адаптованих для вагітних шкал та орієнтацію на психодіагностичні інструменти, що використовуються у загальній психологічній та медико-психологічній практиці.

Зокрема, контент-аналіз емпіричних досліджень, висвітлених у науковій періодиці, свідчить про досить поширене застосування при обстеженні вагітних жінок шкали особистісної та реактивної тривожності Ч.Д. Спілбергера (Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E., 1970). Переваги цієї методики полягають у можливості визначати рівень тривожності і як особистісної диспозиції (індивідуально-психологічної властивості особистості), і як ситуативної, реактивної тривожності (як емоційного стану, що виникає у відповідь на стресову подію). Аналіз співвідношення цих показників дає можливість дослідникові більш диференційовано підходити до оцінки психоемоційного стану вагітної жінки і більш адекватно здійснювати прогнозування та, за необхідністю, психологічні втручання. Дана шкала представлена у багатьох україномовних джерелах (Співак, Османова, 2023; Чабан, Хаустова, 2018).

Інші шкали оцінки тривожності і тривоги (шкала тривоги Тейлор, Бека, Гамільтона, Цунга та ін.) набагато рідше зустрічаються в емпіричних дослідженнях періоду вагітності та у публікаціях українських авторів.

Окремо треба виділити *Шкалу тривожності вагітних* (Perinatal Anxiety Screening Scale, PASS), яка була розроблена групою авторів Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coo, S., Doherty, D. та Page, A.C. (2013). В он-лайн ресурсах можна побачити цю шкалу під назвою Скринінгова шкала перинатальної тривоги (PASS-R). PASS-R - це опитувальник для самооцінки симптомів тривоги у жінок у допологовому періоді та протягом 12 місяців після пологів. Він складається з 31 питання та має 5 субшкал: гостра та нав'язлива тривога; соціальна тривога; нав'язливий перфекціонізм; специфічні страхи; проблеми адаптації (дисоціація). Методика змістовно відрізняється від інших інструментів оцінки ознак тривоги тим, що охоплює специфічні симптоми тривоги, характерні лише для гестаційного та післяпологового періодів (наприклад, «занепокоєння про дитину / вагітність», «страх, що дитині буде завдано шкоди» та ін.). Як і інші шкали, PASS-R не є діагностичною шкалою для визначення тривожного розладу та встановлення діагнозу. Дана шкала є надійним інструментом вимірювання тривожності вагітних, але поки що україномовна версія не є адаптованою.

Ще один опитувальник тривожності для вагітних жінок (Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire – Revised-2 (PRAQ-R2)) переглянутий Dellagiulia, A., Lionetti, F., Pastore, M., Linnea, K., Hasse, K., & Huizink, A. C. (2020) на предмет валідності. Ця версія адаптована для всіх категорій вагітних жінок, а не тільки для вагітних вперше. Опитувальник включає в себе 11 запитань, які відбивають три групи страхів вагітних: страхи щодо пологів, страхи (побоювання) щодо народження дитини з інвалідністю і занепокоєння щодо власної зовнішності.

Важливим завданням є не тільки розробка шкал для оцінки тривожності вагітних, а й у післяполговому періоді. Одна з таких шкал - Шкала специфічної для післяпологового періоду тривожності (PSAS) - відображає тривоги, з якими стикаються жінки після пологів (Fallon, Halford, Bennet, 2016).

Серед інших психоемоційних станів вагітних та породіль, які більш-менш активно досліджуються науковцями, можна вказати на стан психологічного стресу, фрустрації, напруги та інші стани.

Однак, для психологічної перинатальної практики важливою є не просто можливість оцінки окремих параметрів психічних станів та властивостей жінок під час вагітності та у післяпологовому періоді, а створення та обґрунтування психодіагностичного комплексу, який можна було б рекомендувати в межах психологічного супроводу вагітних. В цьому контексті вельми актуальними та цікавими є роботи В. М. Астахова, О. В. Бацилєвої та І. В. Пузь. Зокрема, в монографії «Психологічний супровід у репродуктивній медицині» (2023) ці автори вказують, що психологічна діагностика повинна бути спрямованою на оцінку психоемоційної сфери вагітної жінки, особливостей її особистості, самооцінки, ціннісних орієнтацій, а також ставлення жінки до ситуації вагітності, майбутньої дитини та материнства в цілому й наводять перелік конкретних методик. Зокрема, індивідуально-психологічні особливості особистості науковці пропонують досліджувати за допомогою багатофакторного Фрайбурзького особистісного опитувальника FPI (форма В), опитувальника самоставлення, біографічного опитувальника (BIV) та опитувальника, спрямованого на оцінку термінальних цінностей. В якості методів психологічної діагностики психоемоційної сфери особистості вагітних пропонуються методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга, опитувальник нервово-психічного напруження, шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, методика самооцінки самопочуття, активності, настрою та колірний тест М. Люшера. Для оцінки ставлення жінки до ситуації вагітності, майбутньої дитини та материнства в цілому автори пропонують використовувати означені нами вище тест ставлень вагітної, методики дослідження мотивів збереження вагітності та свідомого батьківства у поєднанні із проективними методиками (Астахов, Бацилєва, & Пузь, 2023). Запропонований ними психодіагностичний комплекс потребує уточнення та корекції з більшою орієнтацією на сучасний стан української психодіагностики, на адаптовані україномовні версії методик. Також треба зазначити, що автори говорять про психологічну діагностику в цілому, не концентруючи увагу на окремих аспектах (напр., спосіб запліднення). Однак, оскільки за останні роки зростає кількість жінок, вагітність яких наступила внаслідок екстракорпорального запліднення (ЕКЗ), а також збільшується число тих, хто звертається до послуги сурогатного материнства, важливим є врахування цих моментів при проведенні психологічної діагностики та подальшого психологічного супроводу.

Щодо періодичності проведення психологічної діагностики, то Л.Є. Туманова та О.В. Коломієць (2022) вказують на доцільність її проведення у кожному триместрі. На нашу думку, проведення психологічної діагностики доцільно зробити обов'язковою

процедурою під час постановки вагітної жінки на облік із внесенням до обмінної карти спеціаліста та подальшим диференційованим моніторингом. У нормативних документах МОЗ наголошується на дворазовій оцінці стану депресії під час вагітності та третій раз - після пологів (Стандарти медичної допомоги «Нормальна вагітність», 2022). Отже, це питання також потребує вивчення з формуванням подальших науково обґрунтованих рекомендацій.

При розробці / складанні комплексу методик психологічної діагностики доцільно, на нашу думку, спиратися на Наказ Міністерства охорони здоров'я України №1234 «Методичні рекомендації щодо заходів охорони психічного здоров'я матері і дитини у перинатальному та постнатальному періоді» (2025), в межах якого визначено основні цілі цих заходів, а також ознаки психологічної готовності до батьківства. До останніх фахівці МОЗ відносять емоційну та поведінкову готовність, інформаційну обізнаність, психологічне благополуччя, мотиваційну та духовну складові, партнерську взаємодію. Саме за цими складовими, на нашу думку, доцільно проводити психологічну діагностику під час вагітності. Кількість методик повинна бути такою, щоб, з одного боку, не перевантажувати жінку, а з іншого боку, мати можливість отримати повну психологічну інформацію для розробки плану подальшого супроводу. В той же час, пріоритетною є оцінка психоемоційного стану жінок, що підкреслено у методичних рекомендаціях. Зокрема зазначається, що відповідно до клінічних настанов American College of Obstetricians and Gynecologists, кожна вагітна жінка має проходити скринінг на депресивні й тривожні розлади. Для цього рекомендовано лікарям, які ведуть вагітність, здійснювати регулярний моніторинг психоемоційного стану пацієнтки, а при виявленні ознак психічних розладів скеровувати жінку до відповідних фахівців: лікаря-психіатра, лікаря-психолога або психотерапевта (Методичні рекомендації, 2025). Вирішення цієї задачі потребує наявності психологічного інструментарію, на розробку і адаптацію якого повинні бути спрямовані зусилля українських психологів, психометричних товариств, науково-дослідних лабораторій відповідного профілю. Окремим дискусійним питанням на сьогодні є питання щодо публікації психодіагностичних методик у відкритому доступі.

Висновки:

Проаналізовано та систематизовано сучасні методики психологічної діагностики, які найчастіше використовуються в емпіричних дослідженнях та практичній роботі з вагітними жінками. Вказано на дефіцит валідних та адаптованих до україномовного середовища методик, які можна та доцільно використовувати для жінок під час вагітності та у післяпологовому періоді. Означено деякі шкали, які рекомендовано та описано у нормативно-правових документах МОЗ України. Вказано на нагальну потребу адаптації зарубіжного інструментарію, насамперед, з Переліку валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги (Наказ МОЗ №2118) і публікації результатів адаптації. Поставлено питання щодо такої публікації у відкритому доступі. Підкреслена необхідність розробки базового та розширеного психодіагностичного комплексу, який доцільно використовувати в межах психологічного супроводу жінок під час вагітності та після пологів, в тому числі - з урахуванням способу запліднення та перебігу вагітності.

Список використаних джерел:

Астахов В.М., Бацилєва О.В., Пузь І.В. Клініко-психологічні аспекти вагітності та особливості перебігу пологів у жінок із різним типом психологічного компонента гестаційної домінанти. *Запорізький медичний журнал*. 2020. Т.22. №5(122), С.701-708. https://doi.org/10.14739/2310-1210.2020.5.214762

Астахов В.М., Бацилєва О.В., Пузь І.В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ. 2023. 125 с.

Баришнікова В.В. Психоемоційний стан вагітних та формування материнської домінанти. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 35. С.85-93. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.11

Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психодіагностики [Електронний ресурс]. Глосарій : Всеукраїнська психодіагностична асоціація. URL: http://vpa.org.ua/glossary/ (дата звернення: 12.12.2025).

Васильченко О.М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально - методичне видання. К., 2012. 96 с. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/vasylchenko_0002.pdf

Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги : Наказ МОЗ України від 13 грудня 2023 р. №2118. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0128-24#Text

Поладіч І.В., Говсєєв Д.О. Ментальне здоров'я вагітних: сучасні реалії. *Український журнал «Здоров'я жінки»*. 2024. №2 (171). С. 19-25. https://doi.org/10.15574/HW.2024.171.19

Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге вид. К.: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.

Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 р. №4223-IX. *Відомості Верховної Ради*. 2025. №31. Ст.103 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text.

Про затвердження Методичних рекомендацій щодо заходів охорони психічного здоров'я матері і дитини у перинатальному та постнатальному періоді : Наказ МОЗ України від 06.08.2025 р. №1234. https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-06-08-2025-1234-pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-zahodiv-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya-materi-i-ditini-u-perinatalnomu-ta-postnatalnomu-periodi

Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню : Наказ МОЗ України від 13.12.2023 № 2118. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24

Співак Л.М., Османова А.М. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. К.: Університет «Україна». 2023. 146 с.

Стандарти медичної допомоги «Нормальна вагітність» : Наказ МОЗ України від 9 серпня 2022р. №1437. URL:

https://moz.gov.ua/uploads/7/39073-dn_1437_09_08_2022_dod_1.pdf

CBDS (Шкала депресії Корреа-Барріка). Мануал для екзаменатора. 2022. URL: https://start.ua-test.com/pub/files/cbds-manual.pdf (дата звернення 15.09.2025)

Стовбан І.В., Подольський В.В., Медведовська Н.В. Подольський В.В., Стовбан М.П. Психологічний стрес, бар'єри в медичній допомозі та гендерні виклики в жінок із порушеннями репродуктивного здоров'я під час війни. *Український журнал перинатології та педіатрії.* 2025. №2(102). С. 73-79. https://doi.org/10.15574/PP.2025.2(102).7379.

Сюсюка В. Г. Функціональні аспекти психоемоційних порушень у жінок в період гестації, що зумовлені тривожністю. *Вісник наукових досліджень.* 2017. №1. С. 95-98. https://doi.org/10.11603/2415-8798.2017.1.7568

Тертична-Телюк С.В. Профілактика акушерських та перинатальних ускладнень у вагітних – переміщених осіб : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.01. Київ, 2020. 213 с.

Туманова Л.Є., Коломієць О.В. Особливості психоемоційного стану вагітних із різними видами безплідності в анамнезі. *Репродуктивне здоров'я жінки. Акушерство.* 2022. №1(56). С.52-58. https://doi.org/10.30841/2708-8731.1.2022.258139

Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Депресія (легкий, помірний, тяжкий депресивні епізоди без соматичного синдрому або з соматичним синдромом, рекурентний депресивний розлад, дистимія)» : Наказ МОЗ України від 25.12.2014 р. №1003. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1003282-14#n19

EPDS – Единбурзька шкала післяпологової депресії. Короткий довідник із користування. URL: https://start.ua-test.com/pub/files/epds-manual.pdf (дата звернення 17.09.2025)

Barrik Ch,, Kent V., Krusse E., &Taylor D. Psychometric assessment of the Correa–Barrick Postpartum Depression Scale. *Journal of Affective Disorders.* 2012. №142(2-3). 256-264. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.039

Cranley M.S. Development of a tool for the measurement of maternal attachment during pregnancy. *Nursing Research,* 1981. 30. 281- 284.

Dellagiulia A., Lionetti F., Pastore M., Linnea K., Hasse K., & Huizink A. C. The Pregnancy Anxiety Questionnaire Revised-2: A contribution to its validation. *European Journal of Psychological Assessment,* 2020. 36(5). 787–795. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000559

Fallon V., Halford J.C., Bennet K.M. The postpartum specific anxiety scale: development and preliminary validation. *Archive Womens Mental Health,* 2016. 19(6). 1079 - 1090. https://doi.org/10.1007/s00737-016-0658-9

Fawcett EJ, Fairbrother N, Cox ML, White IR, Fawcett JM. The prevalence of anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period: a multivariate Bayesian meta-analysis. *J. Clin. Psychiatry.* 2019. 80:18r12527. https://doi.org/10.4088/jcp.18r12527

Lüscher M. The Lüscher Color Test. New York, NY: Random House. 1969. URL: https://openlibrary.org/works/OL458975W

Muller M.E. The development of the prenatal attachment inventory. *Western Journal of Nursing Research,* 1993. 15. 199-215. https://doi.org/10.1177/019394599301500205

Somerville S., Dedman K., Hagan R., Oxnam E., Wettinger M., Byrne S., Coo S., Doherty D., Page A.C. The Perinatal Anxiety Screening Scale: Development and Preliminary Validation. *Archives of Women's Mental Health,* 2013. 17. 443 - 454. https://doi.org/10.1007/S00737-014-0425-8

Spielberger C. D., Gorsuch R. L., & Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1970. 24 p. URL: https://www.statisticssolutions.com/wp-content/uploads/wp-post-to-pdf-enhanced-cache/1/state-trait-anxiety-inventory-stai.pdf

Van den Bergh B., Simons A. A review of scales to measure the mother-foetus relationship. *Journal of Reproductive and Infant Psychology.* 2009. 27 (2). 114-126. https://doi.org/10.1080/02646830802007480

World Health Organisation. Maternal Mental Health. 2017. URL: https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health

I. ZHDANOVA (Zhdanova Iryna)
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Sociology and Psychology
Kharkiv National University of Internal Affairs
of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine,
27 Lva Landau avenue, Kharkiv, 61080, Ukraine
e-mail: iryna2.dom@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6361-3029
K. MALIEIEVA (Malieieva Christina)
Third-level higher education student
Kharkiv National University of Internal Affairs
of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine,
27 Lva Landau avenue, Kharkiv, 61080, Ukraine
e-mail: kriscont77@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0004-5422-7099

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS DURING PREGNANCY AND IN THE POSTPARTUM PERIOD: A REVIEW OF METHODS

The article is devoted to a scientific analysis of the problem of psychological diagnostics during pregnancy and in the postpartum period. It is proved that the current state of the mentioned problem in Ukrainian psychological science and practice is in crisis due to the absence or small number of psychodiagnostic methods adapted to the Ukrainian-speaking environment. Modern trends related to the orientation towards Western psychodiagnostics are still quite illusory, and the use of Russian-language methods has become impossible. This situation is observed in all areas of psychological practice, including perinatal psychology. The article provides an analytical review of scientific sources, which present the results and describe the methods of empirical research on the psychological aspects of pregnancy, such as: a woman's attitude towards pregnancy, manifested by various types of the psychological component of gestational dominance; mother's and father's attachment to the unborn child; motives for maintaining pregnancy; perinatal and postpartum anxiety; postpartum depression. The main

methods of psychological diagnostics most often used for research (pregnant attitude test, MFA, PAI and MAAS methods for determining attachment to the child, a method for studying motives for maintaining pregnancy, the Perinatal Anxiety Screening Scale and the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire - revised-2, Edinburgh Postpartum Depression Scale, Correa-Barrica Postpartum Depression Scale) were analyzed. One of the models of the psychodiagnostic component of the program of psychological support for pregnant women, developed by Ukrainian scientists, is presented, which is aimed at assessing the psychoemotional sphere of a pregnant woman, the characteristics of her personality, self-esteem, value orientations, and the woman's attitude to the situation of pregnancy, the unborn child, and motherhood in general. The differentiated approach to psychological diagnostics is emphasized, depending on the method of fertilization and the course of pregnancy. An approach to creating a psychodiagnostic complex for its use in psychological support of pregnant women, based on modern regulatory documents of the Ministry of Health of Ukraine, is proposed.
Keywords: *psychological diagnostics, psychological support, methods, pregnancy, pregnant women, anxiety, depression, perinatal psychology.*

References

Astakhov, V.M., Batsylieva, O.V., Puz, I.V. (2020). Clinical and psychological aspects of pregnancy and features of the course of childbirth in women with different types of psychological component of gestational dominance. *Zaporozhye Medical Journal*, *5*(122), 701-708. https://doi.org/10.14739/2310-1210.2020.5.214762 (in Ukrainian)

Astakhov, V.M., Batsylieva, O.V., Puz, I.V. (2023). *Psykholohichnyi suprovid u reproduktyvnii medytsyni:* Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv. (in Ukrainian)

Baryshnikova, V.V. (2022). Psychoemotional state of pregnant women and the formation of maternal dominance. *Habitus. 35,* 85-93. (in Ukrainian)

Burlachuk, L.F., Morozov, S.M. Dictionary-reference book on psychodiagnostics. [Elektronnyi resurs]. Hlosarii: Vseukrainska psykhodiahnostychna asotsiatsiia. URL: http://vpa.org.ua/glossary/ (in Ukrainian)

Vasilchenko, O.M. (2012*). Diagnostics and correction of reproductive behavior of the individual: educational and methodological edition.* Kyiv: Krok. https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/vasylchenko_0002.pdf (in Ukrainian)

Perelik validnykh metodiv psykholohichnoi diahnostyky, yaki mozhut vykorystovuvatysia dlia provedennia psykholohichnoi diahnostyky ta otsinky yakosti psykholohichnoi dopomohy. Act. 2118. (2023). https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0128-24#Text (in Ukrainian)

Poladich, I.V., Hovsieiev, D.O. (2024). Mental health of pregnant women: modern realities. *Ukrainian Journal «Health of Woman»*, *2*(171), 19.25. https://doi.org/10.15574/HW.2024.171.19 (in Ukrainian)

Chaban, O.O., Khaustova, O.O. (Eds.). (2018). *Practical psychosomatics: diagnostic scales.* Kyiv: VNTU. (in Ukrainian)

On the mental health care system in Ukraine. Act. 4223-IX. (2025). https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text (in Ukrainian)

On approval of Methodological recommendations on measures to protect the mental health of mothers and children in the perinatal and postnatal periods. Act. 1234. (2025). https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-06-08-2025-1234 (in Ukrainian)

On the organization of providing psychosocial assistance to the population. Act. 2118. (2023*).* https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24 (in Ukrainian)

Spivak, L.M., Osmanova, A.M. (2023). *Psychodiagnostics in clinical psychology.* K.: Universytet «Ukraina». (in Ukrainian)

Standards of medical care "Normal pregnancy". Act. 1437. (2022). https://moz.gov.ua/uploads/7/39073-dn_1437_09_08_2022_dod_1.pdf (in Ukrainian)

CBDS (Correa-Barrick Depression Scale). (2022). *Manual for the examiner.* https://start.ua-test.com/pub/files/cbds-manual.pdf (accessed 15.09.2025) (in Ukrainian)

Stovban, I.V., Podolskyi, V.V., Medvedovska, N.V., Podolskyi, V.V., Stovban, M.P. (2025). Psychological stress, barriers to medical care and gender challenges in women with reproductive health disorders during the war. *Ukrainian Journal of Perinatology and Pediatrics*, *2*(102), 73-79. https://doi.org/10.15574/PP.2025.2(102).7379 (in Ukrainian)

Siusiuka, V.H. (2017). Functional aspects of psychoemotional disorders in women during gestation, caused by anxiety. *Visnyk naukovykh doslidzhen*, *1*, 95-98. https://doi.org/10.11603/2415-8798.2017.1.7568 (in Ukrainian)

Tertychna-Teliuk, S.V. (2020). Prevention of obstetric and perinatal complications in pregnant displaced persons. (Master's thesis). Kyiv. (in Ukrainian)

Tumanova, L.Ie., Kolomiiets, O.V. (2022). Peculiarities of the psychoemotional state of pregnant women with a history of various types of infertility. *Woman's Reproductive Health. Obstetrics*, *1*(56), 52-58. https://doi.org/10.30841/2708-8731.1.2022.258139 (in Ukrainian)

Unified Clinical Protocol. Act 1003. (2014). https://zakon.rada.gov.ua/rada show/v1003282-14#n19 (in Ukrainian)

EPDS – Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Korotkyi dovidnyk iz korystuvannia.* https://start.ua-test.com/pub/files/epds-manual.pdf (accessed 17.09.2025) (in Ukrainian)

Barryk, Kh., Kent, V., Krusse, E., Taylor, D. (2012). Psykhometrychna otsinka shkaly pislapoloho-voi depresii Korrea-Barrika. *Journal of Affective Disorders*, *142*(2-3), 256-264. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.039

Cranley, M.S. (1981). Development of a tool for the measurement of maternal attachment during pregnancy. *Nursing Research*, *30*, 281-284.

Dellagiulia, A., Lionetti, F., Pastore, M., Linnea, K., Hasse, K., & Huizink, A. C. (2020). The Pregnancy Anxiety Questionnaire Revised-2: A contribution to its validation. *European Journal of Psychological Assessment*, *36*(5), 787–795. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000559

Fallon, V., Halford, J.C., Bennet, K.M. (2016). The postpartum specific anxiety scale: development and preliminary validation. *Archive Womens Mental Health*, *19*(6), 1079-1090. https://doi.org/10.1007/s00737-016-0658-9

Fawcett, E.J., Fairbrother, N., Cox, M.L., White, I.R., Fawcett, J.M. (2019). The prevalence of anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period: a multivariate Bayesian meta-analysis. *J. Clin. Psychiatry*, 80:18r12527. https://doi.org/10.4088/jcp.18r12527

Muller, M.E. (1993). The development of the prenatal attachment inventory. *Western Journal of Nursing Research*, *15*, 199-215. https://doi.org/10.1177/019394599301500205

Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coo, S., Doherty, D., Page, A.C. (2013). The Perinatal Anxiety Screening Scale: Development and Preliminary Validation. *Archives of Women's Mental Health*, *17*, 443-454. https://doi.org/10.1007/S00737-014-0425-8

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 24 p.

Van den Bergh, B., Simons, A. (2009). A review of scales to measure the mother-foetus relationship. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 27 (2), 114-126. https://doi.org/10.1080/02646830802007480
World Health Organisation. (2017). *Maternal Mental Health*. Retrieved from https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 14.10.2025 (The article was received by the editors 14.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 20.12.2025 (The article is recommended for printing 20.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-13
УДК159.98.072.59:159.944.4-057.36=161.2

Д.М. КАСІЯНЕНКО **(Касіяненко Дар'я Михайлівна**)
аспірантка кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
майдан Свободи 4, м. Харків, Україна
E-mail: daria.kasiianenko@karazin.ua
https://orcid.org/0009-0005-1775-759X

УКРАЇНОМОВНА ВЕРСІЯ ШКАЛИ ОЦІНКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (PTGI-UA): АДАПТАЦІЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНА ВАЛІДАЦІЯ

Мета дослідження полягала в адаптації оригінальної шкали Posttraumatic Growth Inventory (PTGI; Tedeschi, Calhoun, 1996) для україномовного середовища та створення її української версії — Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) для практичного застосування у психологічній роботі з військовослужбовцями, ветеранами та учасниками бойових дій. **Методи.** У рамках даного дослідження реалізовано переклад та культурну адаптацію опитувальника Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) українською мовою, а також здійснено оцінку його психометричних характеристик. Процедура перекладу з англійської мови включала прямий та зворотний переклад. До участі у дослідженні було залучено 508 військовослужбовців-чоловіків. Початкова вибірка також включала жінок-військовослужбовців (n = 27). Однак за наявності істотної нерівномірності розподілу між групами за статтю, з метою забезпечення коректності статистичного аналізу, дані учасниць було вилучено з подальшої обробки. **Результати.** У межах конфірматорного факторного аналізу було підтверджено відповідність ієрархічної моделі Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) емпіричним даним. У ній посттравматичне зростання представлено як латентний фактор другого порядку, що інтегрує п'ять факторів першого порядку: особистісна сила, нові можливості, покращення стосунків, духовне зростання та цінування життя. Статистичні індекси продемонстрували високий рівень відповідності теоретичної моделі емпіричним даним (CFI = 0.997, TLI = 0.996, SRMR = 0.041, RMSEA = 0.053). **Висновок.** Українська версія Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) відповідає критеріям надійності та валідності і є доцільною для застосування серед україномовних військовослужбовців й ветеранів як у клінічній практиці, так і в науково-дослідницькій діяльності.
Ключові слова: *посттравматичне зростання, травматичний досвід, військовослужбовці, багатогруповий конфірматорний факторний аналіз, вимірювальна інваріантність, конвергентна і дискримінантна валідність, психометричні властивості.*

Вступ. Вивчення психологічних механізмів, що сприяють опрацюванню та інтеграції травматичного досвіду військовослужбовців і ветеранів, набуває особливої актуальності в умовах триваючої російсько-української війни. Дослідження показують, що психологічні наслідки травматичних подій та процеси відновлення суттєво варіюються залежно як від характеристик стресора, так і від особистісних ресурсів та стратегій подолання. Бонанно описав декілька траєкторій реакцій на значущі травматичні події, включно з резильєнтністю, затриманою реакцією, відновленням та стійким дистресом (Bonanno, 2004). У вибірках ветеранів бойових дій індивідуальні чинники, такі як вираженість симптомів ПТСР та рівень соціальної підтримки, впливають на психологічні наслідки травми, включно з проявами посттравматичного зростання (Pietrzak et al., 2010).

Термін "травма" походить від давньогрецького τραῦμα, що означає "рана". Одне з перших формалізованих клінічних визначень травматичного досвіду з'явилося понад 30 років тому, коли в "Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів", третього видання (DSM-III), його сформулювали як "подія, яка виходить за межі звичайного людського досвіду та викликає значні симптоми дистресу майже у кожного" (Szymanski, 2017). Водночас він може мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості.

Згідно з теорією зруйнованих припущень, переживання травматичних подій можуть змінити сприйняття себе та світу. Янофф-Булман виділяє три базові припущення: світ доброзичливий і передбачуваний, життя має сенс і є логічно впорядкованим, власна цінність Я. Ці припущення слугують основою психологічної безпеки та благополуччя людини у повсякденному житті. Однак переживання важких травматичних подій можуть підривати ці припущення та похитувати віру у передбачуваність життя (Janoff-Bulman, 1992).

На противагу цьому Тедескі і Калхун запропонували термін "посттравматичного зростання" (PTG) і визначають його як позитивну психологічну зміну, що виникає в результаті подолання складних життєвих обставин. Незважаючи на те, що ранні дослідження традиційно зосереджувались на негативних наслідках травми, останні два десятиліття увага науковців також спрямована на вивчення позитивних змін, зокрема усвідомлення власної сили, переоцінку життєвих пріоритетів та формування нових цілей, які можуть виникати навіть після бойового досвіду (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Як цитувати: Касіяненко, Д. М. (2025). Україномовна версія шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA): адаптація та психометрична валідизація. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 99-112. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-13
In cites: Kasiianenko, D. (2025). Ukrainian-language version of the posttraumatic growth inventory (PTGI-UA): adaptation and psychometric validation. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 99-112. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-13 (in Ukrainian)
© Касіяненко, Д. М., 2025, CC BY 4.0 license

На основі теоретичних підходів, огляду літератури та інтерв'ю з людьми, які пережили травму, Тедескі та Калхун (1995) визначили п'ять сфер посттравматичного зростання:

1. Особиста сила: переживання травматичної події може допомогти усвідомити власну силу і відчути здатність справлятися з майбутніми труднощами та протистояти будь-яким майбутнім викликам.

2. Нові можливості: травматичний досвід часто змінює життєвий погляд, сприяючи формуванню нових інтересів, переосмисленню пріоритетів та відкриттю нових життєвих шляхів.

3. Цінування життя: Тедескі та Калхун припускають, що пережиті травми можуть підвищувати усвідомлення цінності життя. Постраждалі визнають важливість щоденних моментів та стосунків, які раніше сприймалися як належне.

4. Стосунки з іншими: коли люди стикаються з травматичною подією, це може стимулювати поглиблення значущих стосунків та взаємної підтримки.

5. Духовне зростання: травматичний досвід може призвести до переосмислення духовних цінностей або глибшого розуміння фундаментальних екзистенційних питань.

Було запропоновано низку теоретичних моделей, щоб пояснити чинники, які сприяють розвитку посттравматичного зростання. Значна частина з цих моделей базується на дослідженнях стресу та подолання (Lazarus & Folkman, 1984). Умовно їх можна поділити на дві групи: моделі результатів посттравматичного зростання та моделі процесів посттравматичного зростання.

До моделей результатів посттравматичного зростання відносять: модель життєвої кризи та особистісного зростання (Schaefer & Moos, 1992), модель зруйнованих припущень (Janoff-Bulman, 1992, 2006), модель трансформаційного подолання стресу (Aldwin, 1994, 2007), модель переривчастих змін і теорія процвітання (O'Leary & Ickovics, 1995), концептуальна модель посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004), теорія організмічного оцінювання (Joseph & Linley, 2005).

Процесні моделі посттравматичного зростання: модель пошуку переваг (Affleck & Tennen, 1996; Tennen & Affleck, 2002), теорія когнітивної адаптації (Taylor, 1983), теорія стресу та подолання (Lazarus & Folkman, 1984), модель процесу подолання сенсу (Park & Folkman, 1997), двокомпонентна модель обличчя Януса (Maercker & Zoellner, 2004, 2006).

У наукових джерелах представлено низку психометричних методик, розроблених для оцінки проявів посттравматичного зростання, що різняться за структурними характеристиками, фокусом та обсягом. Серед них найбільш відомими є такі психодіагностичні методики як: "Опитувальник змін у поглядах" (Changes in Outlook Questionnaire − CiOQ; Joseph, Williams, Yule, 1993), "Шкала пов'язаного зі стресом зростання" (Stress-Related Growth Scale − SRGS; Park, Cohen, Murch, 1996), "Шкала оцінки посттравматичного зростання" (Posttraumatic Growth Inventory − PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1996), "Шкала сприйняття переваг" (Perceived Benefit Scales – PBS; McMillen & Fisher, 1998).

З усіх діагностичних інструментів Шкала оцінки посттравматичного зростання (PTGI) є одним із найбільш широко застосовуваних. Саме за допомогою цієї психодіагностичної методики було здійснено найбільшу кількість емпіричних досліджень.

Даний опитувальник розроблено Р. Тадескі та Л. Калхуном у 1996 році. Він охоплює 21 твердження, що призначені для оцінювання позитивних психологічних змін у людини, яка пережила травматичний досвід. Кожен пункт оцінюється за шестибальною ординальною шкалою (від 0 до 5). Згідно з даними розробників всі твердження методики розподіляються за п'ятьма факторами: особистісна сила, нові можливості, стосунки з іншими, духовне зростання та цінування життя. Методика широко використовується у дослідженнях і перекладена декількома мовами.

Аналіз наукової літератури показує, що існують чисельні адаптації методики для застосування в різних мовних і культурних середовищах, зокрема у Німеччині (Maercker & Langner, 2001), Федерації Боснії і Герцеговини (Powell et al., 2003), Китаї (Ho et al., 2004), Австралії (Morris et al., 2005), Нідерландах (Jaarsma et al., 2006), Японії (Taku et al., 2007) та Іспанії (Garrido-Hernansaiz et al., 2022).

Останнім часом Шкала оцінки посттравматичного зростання активно використовувалася закордонними психологами для здійснення наукового вивчення проявів посттравматичного зростання у учасників бойових дій (Pietrzak et al., 2010; Solomon, 2007).

Існує достатньо доказів валідності конструкту посттравматичного зростання і його опитувальника, оригінальна Posttraumatic Growth Inventory (PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1996) демонструє надійні психометричні властивості.

Раніше в Україні вже була запропонована одна адаптація опитувальника PTGI (Зубровський, 2018), апробована на вибірці учасників АТО. Це дослідження стало важливим етапом у локалізації інструменту та продемонструвало його базові психометричні характеристики. Водночас у роботі не застосовувалися сучасні процедури психометричної валідації, зокрема конфірматорний факторний аналіз, тестування інваріантності та розгорнуті методи перевірки валідності. Тому на сьогодні потреба у створенні повністю стандартизованої та валідованої україномовної версії PTGI залишалася актуальною.

Відповідно до зазначеного, у межах цього дослідження було створено психометрично обґрунтовану україномовну адаптацію Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA). Використання такого підходу є принциповим для забезпечення валідних наукових висновків і створення обґрунтованих психологічних рекомендацій, що будуть спрямовані на підтримку осіб, які зазнали травматичного досвіду.

Мета та завдання.

Мета роботи – адаптувати оригінальну версію шкали The Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) до україномовного середовища та здійснити її психометричну валідацію.

Для реалізації поставленої мети було сформульовано наступні завдання дослідження: (1) здійснити аналіз

факторної структури україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) із застосуванням конфірматорного факторного аналізу; (2) провести оцінювання внутрішньої узгодженості шкали шляхом обчислення відповідних коефіцієнтів надійності; (3) здійснити перевірку вимірювальної інваріантності шкали між віковими групами учасників; (4) здійснити оцінювання конвергентної валідності конструкта посттравматичного зростання за показником середньої вилученої дисперсії (AVE), а також дискримінантної валідності: внутрішньої — через аналіз міжфакторних кореляцій та індекс HTMT, і зовнішньої — через концептуальну відмінність з конструктом психологічного капіталу.

Методи дослідження.

Учасники та процедура. У емпіричній вибірці були представлені 508 військовослужбовців-чоловіків, які проходять службу у декількох військових частинах Збройних Сил України. Медіана вікового розподілу становила 40, тоді як середнє значення – 39,91. Учасники дослідження (n = 437) отримували інформаційні листи на електронну пошту або у месенджери, у яких викладалася суть дослідження та містилося посилання на Google Forms, де були розміщені всі психодіагностичні методики. Перед початком участі у дослідженні респонденти повинні були прочитати та прийняти онлайн-інформовану згоду. На наступному етапі вони заповнювали соціально-демографічну частину анкети та відповідали на запитання психодіагностичних опитувальників. Частина учасників (n = 71) виконували аналогічну процедуру з використанням паперових анкет.

Початкова вибірка складалася як з чоловіків, так і жінок-військовослужбовців. Однак, враховуючи значний дисбаланс між групами за статтю (чоловіки: n = 508, жінки: n = 27), дані учасниць було виключено з подальшого аналізу. Таке рішення було прийнято з метою забезпечення статистичної коректності при тестуванні вимірювальної інваріантності, з огляду на те, що суттєва нерівномірність у чисельності груп може призвести до викривлення результатів та зниження статистичної потужності аналізу (Bandalos, 2018; Svetina, Rutkowski, Rutkowski, 2019).

Хоча не існує загальноприйнятого стандарту для вікового розподілу в дослідженнях посттравматичного зростання, для статистичного аналізу інваріантності за віком вибірку було поділено на три групи (див. Таблиця 1): 18–29 років, 30–39 років, 40 років і старші. Такий поділ є умовним і використовується для потреб статистичного аналізу, оскільки дозволяє оцінити можливі вікові відмінності у прояві посттравматичного зростання та вимірюваних показниках.

Таблиця 1. Розподіл вибірки за віковими групами / Distribution of the sample by age group

Вікова група/ Age group	n	%
18–29	61	12,01%
30–39	185	36,42%
40+	262	51,57%
Усього/ Total	508	100,0%

Інструменти та організація дослідження.

Посттравматичне зростання. Оригінальна версія опитувальника Posttraumatic Growth Inventory була взята зі статті його авторів (Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., 1996). Переклад тексту на українську мову здійснювався за методикою прямого та зворотного перекладу. У процесі перевірки та адаптації брали участь професійний перекладач, білінгви — ветерани з бойовим досвідом, а також викладачі університетів. Зрештою була затверджена остаточна версія Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA), всі 21 пункт якої оцінюються за шестибальною ординальною шкалою (від 0 до 5).

Психологічний капітал. Україномовна коротка версія шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С, Олефір та ін., 2023). Психологічний капітал визначається як "позитивний психологічний стан розвитку людини, який характеризується наявністю впевненості у власних можливостях (самоефективність) братися за складні завдання та докладати необхідних зусиль для досягнення успіху в їх виконанні; формуванням позитивної атрибуції успіху (оптимізм) щодо досягнення результатів у сьогоденні та майбутньому; наполегливим рухом до досягнення цілей (надія) та, за потреби, здатністю змінювати шляхи їх досягнення задля успіху; здатністю зберігати функціонування, відновлюватись та виходити за межі попереднього рівня у ситуаціях труднощів і несприятливих обставин (резильєнтність)" (Luthans et al., 2015). Шкала складається з 12 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 — "категорично не згоден" до 5 — "абсолютно згодний"). Дана шкала знайшла широке застосування у міжнародних дослідженнях і продемонструвала високі показники надійності та валідності.

Статистичний аналіз. Обробка та аналіз емпіричних даних виконувалися з використанням статистичного програмного середовища R (R Core Team, 2024) та RStudio (Posit, 2024). У межах статистичного аналізу проводився розрахунок показників описової статистики, моделювання латентної структури за допомогою конфірматорного факторного аналізу (CFA), оцінювання показників надійності, перевірка вимірювальної інваріантності за віковими групами, а також аналіз конвергентної та дискримінантної валідності. Для реалізації зазначених процедур застосовувалися пакети lavaan (Rosseel, 2012), bruceR (Bao, 2023), semTools (Jorgensen et al., 2021).

Перший етап роботи передбачав перевірку факторної структури україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) із використанням CFA. Для оцінки параметрів конфірматорної факторної моделі застосовувався метод діагонально зважених найменших квадратів DWLS

(Diagonally Weighted Least Squares), який рекомендовано для обробки ординальних даних і який забезпечує надійні оцінки при достатньо великій вибірці (Li, 2015; Rhemtulla et al., 2012).

Відповідність конфірматорної факторної моделі оцінювалася за низкою статистичних індикаторів: χ^2 за шкалою Саторра-Бентлера (S-Bχ^2); індекс порівняльної придатності (CFI); індекс Такера-Льюіса (TLI); середньоквадратична помилка апроксимації (RMSEA); стандартизований середньоквадратичний залишок (SRMR). Значення CFI і TLI ≥ 0.95 розглядаються як ознака відмінної відповідності моделі, тоді як значення між 0,90-0,95 свідчать про задовільну. Показник RMSEA ≤ 0,05 оцінюється як відмінна відповідність, а значення 0,05-0,08 – як прийнятна. Для SRMR вважається, що модель демонструє адекватну відповідність, якщо показник < 0,08 (Hu & Bentler, 1999).

На другому етапі здійснювалася перевірка надійності україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA). Для цього розраховувались показники внутрішньої узгодженості, зокрема коефіцієнт альфа Кронбаха (α), порядкова альфа (ordinal α) для ординальних даних, омега Макдональда (ω), коефіцієнт композитної надійності (CR). Використання цих показників дозволяє комплексно оцінити надійність шкали як на рівні окремих пунктів, так і на рівні латентних факторів.

Відповідно до рекомендацій Nunnally і Bernstein (1994), для цілей наукових досліджень вважається прийнятним рівень внутрішньої узгодженості, що відповідає значенням коефіцієнта Кронбаха α ≥ 0,70. Водночас для клінічного або прикладного використання психодіагностичних інструментів рекомендованими є вищі показники надійності — α ≥ 0,80 або навіть α ≥ 0,90 (DeVellis, 2016; George & Mallery, 2003).

Для оцінки надійності ординальних шкал із кількістю градацій менше семи застосовується порядкова альфа (ordinal α), що ґрунтується на використанні поліхоричних кореляцій між пунктами (Zumbo et al., 2007).

Коефіцієнт омега Макдональда (ω) використовується для оцінки внутрішньої узгодженості шкали і відображає частку загальної дисперсії балів, зумовлену впливом латентних факторів, тобто спільну варіативність індикаторів, за винятком унікальної та похибкової дисперсії. На відміну від коефіцієнта альфа Кронбаха, омега не ґрунтується на припущенні про рівні факторні навантаження, що забезпечує її більшу точність при оцінюванні надійності шкал із неоднорідними індикаторами. Згідно з усталеними критеріями, значення ω ≥ 0,80 інтерпретується як ознака високого рівня внутрішньої узгодженості шкали (McDonald, 1999; Dunn et al., 2013).

Окрім цього, внутрішня узгодженість шкали також була оцінена за допомогою коефіцієнта композитної надійності (CR), який у сучасних психометричних дослідженнях розглядається як більш інформативний показник порівняно з коефіцієнтом α Кронбаха, оскільки базується на фактичних значеннях факторних навантажень та враховує залишкову дисперсію індикаторів (Fornell & Larcker, 1981). Відповідно до загальноприйнятих рекомендацій, значення CR ≥ 0,70 вважається прийнятним для дослідницьких цілей, CR ≥ 0,80 інтерпретується як добрий рівень внутрішньої узгодженості, тоді як CR ≥ 0,90 свідчить про відмінну внутрішню узгодженість, придатну для клінічних і прикладних застосувань (Nunnally & Bernstein, 1994, Hair et al., 2010).

Третім етапом аналізу була перевірка вимірювальної інваріантності україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) з метою встановлення еквівалентності вимірювання та стабільності факторної структури шкали в різних вікових групах. Для цього здійснено багатогруповий конфірматорний факторний аналіз (MG-CFA). Процедуру оцінювання інваріантності реалізовано у статистичному середовищі R із застосуванням функції measurementInvariance() з пакету semTools, що ґрунтується на фреймворку lavaan.

Наступним кроком для перевірки вимірювальної інваріантності було поетапно протестовано п'ять ієрархічно вкладених моделей. Зокрема, оцінювались: конфігуральна інваріантність, що передбачає однакову факторну структуру в порівнюваних групах; метрична інваріантність, яка передбачає рівність факторних навантажень; скалярна інваріантність, що ґрунтується на припущенні рівності інтерцептів; строга інваріантність із додатковим обмеженням рівності залишкових дисперсій; а також інваріантність латентних середніх, що передбачає рівність середніх значень латентних змінних між групами.

Для оцінювання інваріантності вимірювання використовувалися критерії зміни показників придатності моделі, зокрема різниця значень CFI (ΔCFI ≤ 0.01) та RMSEA (ΔRMSEA ≤ 0.015), які відповідно до рекомендацій Cheung & Rensvold (2002) та Chen (2007) вважаються достатніми для підтвердження інваріантності.

Четвертий етап був присвячений підтвердженню конвергентної та дискримінантної валідності. Конвергентну валідність оцінювали шляхом обчислення показника середньої вилученої дисперсії (AVE — *Average Variance Extracted*), який відображає частку дисперсії спостережуваних індикаторів, пояснену відповідним латентним фактором. У літературі зазначається, що значення AVE ≥ 0.50 свідчить про прийнятний рівень конвергентної валідності та вказує на здатність латентної змінної пояснювати щонайменше 50% дисперсії своїх індикаторів (Fornell і Larcker, 1981).

Для перевірки дискримінантної валідності україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) було застосовано двосторонній підхід. Внутрішня дискримінантна валідність оцінювалася на основі міжфакторних кореляцій та індексу Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT; Henseler et al., 2015), що дозволяє перевірити, чи окремі фактори шкали вимірюють різні, але суміжні конструкти. З метою перевірки зовнішньої дискримінантної валідності було використано адаптацію шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С, Олефір та ін., 2023). Незважаючи на можливий опосередкований взаємозв'язок посттравматичного зростання та психологічного капіталу, вказані конструкти відрізняються за своїм концептуальним змістом. Теоретично обґрунтованим є очікування низьких або помірних кореляцій між

шкалами, що свідчить про вимірювання різних психологічних феноменів.

Аналіз зовнішньої дискримінантної валідності проводився за допомогою двох взаємодоповнювальних методологічних підходів. Перший підхід базувався на принципі, сформульованому Форнеллом і Ларкером (Fornell & Larcker, 1981), відповідно до якого латентні конструкти вважаються емпірично відмежованими, а дискримінантна валідність підтверджується, якщо значення середньої вилученої дисперсії (AVE) кожного конструкта перевищує квадрат його кореляції з будь-яким іншим конструктом. Другий підхід передбачав застосування індексу Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT), запропонованого Хенселером (Henseler et al., 2015) як більш чутливого та методологічно вдосконаленого показника дискримінантної валідності. Значення HTMT < 0,85 або < 0,90 (залежно від консервативності обраного порогового критерію) вважаються свідченням прийнятного рівня дискримінантної валідності між латентними змінними.

Результати.

На етапі попередньої обробки емпіричних даних було обчислено базові описові статистичні характеристики для кожного пункту україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA), представлених у таблиці 2. Дослідження охоплювало вибірку з 508 осіб. Середні показники більшості пунктів варіювалися від 2,5 до 3,3, що свідчить про помірний рівень вираженості посттравматичного зростання серед респондентів. Медіани, переважно рівні 3 або 4, вказують на те, що відповіді тяжіють до середніх та дещо вищих значень.

Негативні значення асиметрії для більшості пунктів свідчать про тенденцію до вибору вищих оцінок. Найвищі середні значення мали пункт 2 (оцінка цінності власного життя) та пункт 13 (цінувати кожен день), тобто саме за цими пунктами респонденти одностайно надавали високі бали. Найнижчі оцінки отримали пункт 18 (у мене сильніша релігійна віра), пункт 20 (я багато дізнався про те, які чудові люди) та пункт 21 (я приймаю потребу в інших) — ці характеристики є найменш вираженими.

У більшості пунктів спостерігається куртозис < 0, що свідчить про пласкі розподіли та значну варіативність відповідей у багатьох змінних, а отже про різнорідність групи та різні підходи респондентів до оцінювання.

Незначні відхилення від нормальності не є проблемними для подальших методів аналізу, таких як CFA, тому дані можна вважати придатними для подальшого моделювання.

Таблиця 2. Описова статистика / Descriptive statistics

Змінна / Variable	Середнє / Average(M)	Ст. відхилення / Standard deviation(SD)	Медіана / Median	Мін / Min	Макс / Max	Асиметрія / Asymmetry	Куртозис / Kurtosis
Пункт / Item 1	3,10	1,63	3,00	0,00	5,00	-0,67	-0,61
Пункт / Item 2	4,00	1,46	5,00	0,00	5,00	-1,55	1,46
Пункт / Item 3	2,69	1,67	3,00	0,00	5,00	-0,26	-1,05
Пункт / Item 4	3,32	1,49	4,00	0,00	5,00	-0,79	-0,20
Пункт / Item 5	2,70	1,66	3,00	0,00	5,00	-0,29	-1,00
Пункт / Item 6	2,90	1,49	3,00	0,00	5,00	-0,47	-0,57
Пункт / Item 7	2,71	1,61	3,00	0,00	5,00	-0,32	-0,97
Пункт / Item 8	2,71	1,53	3,00	0,00	5,00	-0,37	-0,77
Пункт / Item 9	2,72	1,54	3,00	0,00	5,00	-0,38	-0,76
Пункт / Item 10	3,20	1,42	3,00	0,00	5,00	-0,78	-0,03
Пункт / Item 11	3,27	1,48	4,00	0,00	5,00	-0,83	-0,08
Пункт / Item 12	3,15	1,41	3,00	0,00	5,00	-0,76	0,00
Пункт / Item 13	3,90	1,50	5,00	0,00	5,00	-1,37	0,89
Пункт / Item 14	2,77	1,53	3,00	0,00	5,00	-0,45	-0,73
Пункт / Item 15	3,20	1,62	4,00	0,00	5,00	-0,75	-0,53
Пункт / Item 16	3,20	1,59	4,00	0,00	5,00	-0,74	-0,49
Пункт / Item 17	3,26	1,40	3,00	0,00	5,00	-0,83	0,09
Пункт / Item 18	2,33	1,70	3,00	0,00	5,00	-0,00	-1,21
Пункт / Item 19	2,97	1,52	3,00	0,00	5,00	-0,48	-0,62
Пункт / Item 20	2,61	1,58	3,00	0,00	5,00	-0,29	-0,92
Пункт / Item 21	2,51	1,52	3,00	0,00	5,00	-0,22	-0,87

Беручи до уваги категоріальний характер шкали (6 градацій) та виявлене відхилення від нормального розподілу, для наступного етапу конфірматорного факторного аналізу (CFA) застосовувався метод діагонально-зваженого найменшого квадратичного оцінювання (DWLS), який рекомендується для роботи з ординальними змінними (Li, 2016; Rhemtulla et al., 2012).

У процесі конфірматорного факторного аналізу (CFA) було перевірено та підтверджено відповідність ієрархічної моделі україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) емпіричним даним, в якій посттравматичне зростання розглядається як латентний фактор другого порядку, що інтегрує п'ять факторів першого порядку: особистісна сила, нові можливості, покращення стосунків, духовне зростання та

цінування життя (див. Рисунок 1). Отримані факторні навантаження демонструють, що всі індикатори мають високі та статистично значущі зв'язки із відповідними факторами першого порядку ($p < 0,001$). А фактори першого порядку характеризуються високими стандартизованими навантаженнями на латентний фактор другого порядку посттравматичного зростання (див. Таблиця 3).

Таблиця 3. Факторні навантаження індикаторів / Factor loadings of indicators

Індикатор/ Indicator	Стандартизоване навантаження	Стандартна похибка	z-значення	p-значення
Особистісна сила/ Personal strength				
Пункт / Item 4	0,757	-	-	-
Пункт / Item 10	0,874	0,019	61,921	< 0,001
Пункт / Item 12	0,854	0,018	62,275	< 0,001
Пункт / Item 19	0,835	0,018	60,868	< 0,001
Цінування життя/ Valuing life				
Пункт / Item 3	0,711	-	-	-
Пункт / Item 7	0,817	0,020	57,250	< 0,001
Пункт / Item 11	0,841	0,020	59,595	< 0,001
Пункт / Item 14	0,834	0,020	58,224	< 0,001
Пункт / Item 17	0,789	0,019	57,064	< 0,001
Цінування життя/ Valuing life				
Пункт / Item 6	0,734	-	-	-
Пункт / Item 8	0,831	0,019	59,503	< 0,001
Пункт / Item 9	0,792	0,019	57,945	< 0,001
Пункт / Item 15	0,767	0,019	55,939	< 0,001
Пункт / Item 16	0,797	0,019	57,623	< 0,001
Пункт / Item 20	0,837	0,019	59,253	< 0,001
Пункт / Item 21	0,766	0,018	57,109	< 0,001
Цінування життя/ Valuing life				
Пункт / Item 5	0,844	-	-	-
Пункт / Item 18	0,755	0,021	43,241	< 0,001
Цінування життя/ Valuing life				
Пункт / Item 1	0,641	-	-	-
Пункт / Item 2	0,723	0,031	36,397	< 0,001
Пункт / Item 13	0,911	0,034	41,849	< 0,001
Посттравматичне зростання/ Post-traumatic growth				
Особистісна сила/ Personal strength	0,932	-	-	-
Цінування життя/ Valuing life	0,987	0,020	48,918	< 0,001
Цінування життя/ Valuing life	0,884	0,018	50,330	< 0,001
Цінування життя/ Valuing life	0,792	0,019	49,006	< 0,001
Цінування життя/ Valuing life	0,838	0,019	40,749	< 0,001

Отримані показники узгодженості моделі з емпіричними даними свідчать про її відмінну відповідність за більшістю критеріїв: CFI = 0,997, TLI = 0,996, SRMR = 0,041, тоді як показник RMSEA = 0,053 перебуває в межах прийнятних значень (Hu & Bentler, 1999). Сукупність наведених індексів підтверджує адекватність факторної структури Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) та загалом вказує на високий рівень придатності запропонованої моделі.

Аналіз показників надійності засвідчив високу внутрішню узгодженість шкали: коефіцієнт Кронбаха $\alpha = 0,95$, ordinal $\alpha = 0,96$, коефіцієнт ω Макдональда = 0.96, а показник композитної надійності (CR) = 0,97. Усі отримані значення перевищують загальноприйняті рекомендовані порогові рівні (Nunnally & Bernstein, 1994; George & Mallery, 2003; McDonald, 1999; Zumbo et al., 2007), що підтверджує високі психометричні характеристики шкали.

З метою оцінювання вимірювальної інваріантності україномовної версії Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) між віковими групами було здійснено багатогруповий конфірматорний факторний аналіз (CFA) із використанням функції measurementInvariance() пакета semTools у статистичному середовищі R. У межах аналізу послідовно перевірялися п'ять вкладених моделей: конфігуральна (без накладання параметричних обмежень), метрична (із фіксацією рівності факторних навантажень), скалярна (з додатковим обмеженням інтерцептів), строга (з рівністю залишкових дисперсій), а також модель із фіксованими латентними середніми.

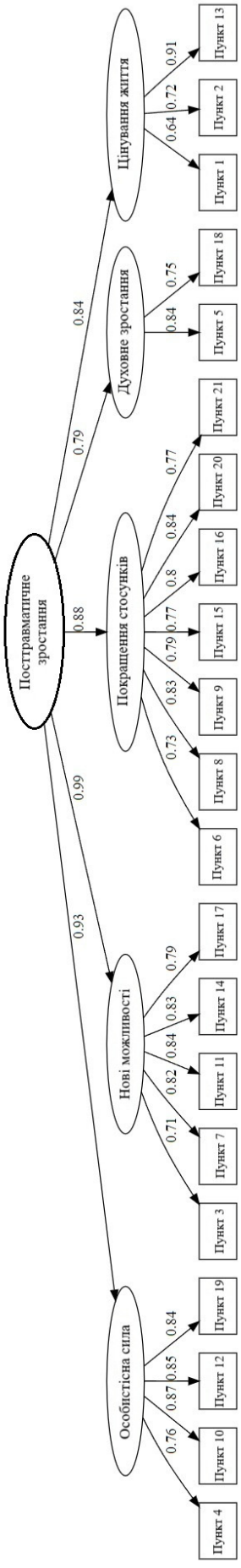


Рисунок 1. Структура другого порядку шкали оцінки посттравматичного зростання (**PTGI-UA**) / **Second-order structure of the posttraumatic growth assessment scale (PTGI-UA)**

Результати (див. Таблицю 4) свідчать, що моделі конфігуральної (CFI = 0,901, RMSEA = 0,088) та метричної (CFI = 0,901, RMSEA = 0,085) інваріантності були підтверджені, що вказує на однакову факторну структуру та факторні навантаження PTGI-UA для всіх вікових груп. Тест χ^2 вказав на статистично значуще погіршення при введенні обмежень на інтерсепти та залишки, однак зміни ΔCFI та ΔRMSEA залишилися у межах прийнятних порогових значень (ΔCFI ≤ 0,01, ΔRMSEA ≤ 0,015), відповідно до рекомендацій Chen (2007). Таким чином, інваріантність на скалярному рівні може вважатися умовно підтвердженою, що дозволяє обережно порівнювати латентні середні між групами.

Отже, україномовна версія Шкали оцінки посттравматичного зростання PTGI-UA виявила інваріантність на конфігуральному, метричному та скалярному рівнях, умовно підтвердженому за критеріями ΔCFI та ΔRMSEA, що дозволяє здійснювати порівняння латентних рівнів посттравматичного зростання між віковими групами. Водночас відсутність строгої інваріантності не розглядається як суттєве обмеження для міжгрупових порівнянь, що підтверджується усталеною емпіричною практикою психометричних досліджень (Vandenberg & Lance, 2000).

Для оцінювання конвергентної валідності підшкал PTGI-UA було розраховано показник середньої вилученої дисперсії (AVE) для кожного латентного фактора (Таблиця 5). Всі підшкали продемонстрували значення AVE ≥ 0,50, що свідчить про адекватну конвергентну валідність відповідних латентних факторів першого порядку (Fornell & Larcker, 1981). Загалом отримані результати підтверджують, що кожна підшкала PTGI-UA ефективно вимірює відповідний аспект посттравматичного зростання.

Середнє значення AVE = 0.637 додатково свідчить про достатній рівень конвергентної валідності підшкал та вказує на те, що значна частка дисперсії індикаторів пояснюється відповідним латентним фактором першого порядку.

Таблиця 4. Моделі вимірювання інваріантності за віковими групами / Models of measuring invariance across age groups

Модель/ Model	χ^2	df	p-значення	CFI	RMSEA	ΔCFI	ΔRMSEA
Конфігуральна/ Configurable	1283,7	552	< 0,001	0,901	0,088	–	–
Метрична/ Metric	1318,8	592	0,688	0,901	0,085	0,001	0,003
Скалярна/ Scalar	1362,8	622	0,048	0,899	0,084	0,002	0,001
Строга/ Strict	1453,1	664	< 0,001	0,893	0,084	0,007	0,000
Інваріантність середніх/ Mean Invariance	1490,7	676	< 0,001	0,889	0,084	0,003	0,001

Таблиця 5. Конвергентна валідність під шкал / Convergent validity of subscales

Підшкала/ Subscale	AVE
Особистісна сила/ Personal Strength	0,691
Нові можливості/ New Opportunities	0,639
Покращення стосунків/ Improving Relationships	0,624
Духовне зростання/ Spiritual Growth	0,641
Цінування життя/ Appreciation of Life	0,587

Оцінювання внутрішньої дискримінантної валідності здійснювалося на основі міжфакторних кореляцій та індексу Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT; Henseler et al., 2015) .

Усі значення HTMT були нижчими за 0.90 (Henseler et al., 2015) за винятком пари "особистісна сила — нові можливості", що трохи перевищує рекомендований поріг ≤ 0.90 (Таблиця 6). Однак, зважаючи на те, що ці підшкали є теоретично близькими та структурно пов'язаними елементами посттравматичного зростання, таке значення не свідчить про відсутність дискримінантної валідності. Подібні високі міжфакторні кореляції між підшкалами PTGI фіксувалися й у попередніх дослідженнях (Morris et al., 2009, Békés et al., 2022). Це відповідає типовій структурі PTGI, у якій фактори є концептуально близькими та емпірично тісно пов'язаними.

Таблиця 6. Дискримінантна валідність підшкал (матриця HTMT) / Discriminant validity of subscales (HTMT matrix)

	Особистісна сила/ Personal Strength	Нові можливості/ New Opportunities	Покращення стосунків/ Improving Relationships	Духовне зростання/ Spiritual Growth	Цінування життя/ Appreciation of Life
Особистісна сила/ Personal Strength	1,000				
Нові можливості / New Opportunities	0,917	1,000			
Покращення стосунків/ Improving Relationships	0,818	0,876	1,000		
Духовне зростання/ Spiritual Growth	0,729	0,742	0,725	1,000	
Цінування життя/ Appreciation of Life	0,802	0,792	0,749	0,682	1,000

У результаті аналізу було підтверджено зовнішню дискримінантну валідність між латентними конструктами посттравматичного зростання та психологічного капіталу за допомогою коефіцієнта HTMT, значення якого становило 0,352, що є істотно нижчим за рекомендований пороговий рівень 0,85 (Henseler et al., 2015). Отримані результати свідчать про наявну дискримінантну валідність між зазначеними конструктами.

Обговорення результатів.

Метою дослідження було здійснення адаптації оригінальної Posttraumatic Growth Inventory (PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1996) до україномовного середовища з подальшою психометричною валідацією шкали.

За допомогою конфірматорного факторного аналізу було підтверджено відповідність ієрархічної моделі Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) емпіричним даним. У ній посттравматичне зростання представлено як латентний фактор другого порядку, що інтегрує п'ять факторів першого порядку: особистісна сила, нові можливості, покращення стосунків, духовне зростання та цінування життя, що узгоджується з оригінальною п'ятифакторною структурою авторів (Tedeschi & Calhoun, 1996) та результатами попередніх адаптацій, у яких також було підтримано ієрархічне моделювання (Horswill et al., 2016) .

Отримані стандартизовані факторні навантаження (0,64–0,91) значно перевищують загальноприйнятний мінімальний поріг у 0,5 (Hair et al., 2010) та переважно знаходяться у діапазоні 0,70 і вище, що свідчить про сильний зв'язок індикаторів із відповідними латентними конструктами.

Результати аналізу засвідчили високий рівень внутрішньої узгодженості шкали. Значення коефіцієнтів альфа Кронбаха (α), порядкової альфа (ordinal α) для ординальних даних, омега Макдональда (ω) та коефіцієнта композитної надійності (CR) для всіх підшкал, а також загального показника суттєво перевищують загальноприйняті рекомендовані порогові значення (Nunnally & Bernstein, 1994; Zumbo et al., 2007; McDonald, 1999). Отже, сукупність отриманих даних підтверджує надійність Шкали оцінки посттравматичного зростання (PTGI-UA) як психометричного інструмента для вимірювання посттравматичногозростання.

Крім того, вимірювальна інваріантність між віковими групами була встановлена на конфігуральному та метричному рівнях. Перехід від конфігуральної до метричної моделі не призвів до погіршення якості моделі (ΔCFI = 0,001; ΔRMSEA = 0,003; p = 0,69), що свідчить про еквівалентність факторних навантажень. На скалярному рівні статистичний тест χ^2 вказує на значуще погіршення моделі (p = 0,048), однак зміни індексів відповідності залишаються в межах прийнятних критеріїв (ΔCFI = 0,002; ΔRMSEA = 0,001), які за рекомендаціями Chen (2007), Cheung & Rensvold (2002) дозволяють вважати модель практично інваріантною. Тому скалярну інваріантність можна вважати умовно підтвердженою. Отже порівняння латентних середніх між віковими групами є можливим, але потребує обережної інтерпретації.

Конвергентна валідність підшкал PTGI-UA підтверджена. Всі значення AVE перевищують рекомендований поріг 0.50 (Fornell & Larcker, 1981), що свідчить про адекватну узгодженість індикаторів із відповідними латентними факторами. Таким чином, кожна підшкала ефективно вимірює свій аспект посттравматичного зростання.

Дискримінантна валідність підшкал Шкали оцінки посттравматичного зростання загалом була підтверджена. З огляду на те, що всі значення HTMT були нижчими за рекомендований поріг 0.90 (Henseler et al., 2015), за винятком пари "особистісна сила — нові можливості", де показник дещо перевищив межу. Проте, враховуючи теоретичну близькість цих підшкал та аналогічні результати попередніх досліджень (Morris et al., 2009; Békés et al., 2022), це не свідчить про порушення дискримінантної валідності. Зовнішня дискримінантна валідність також була підтверджена: HTMT між посттравматичним зростанням та психологічним капіталом становив 0,352, що суттєво нижче порогу 0,85. Це свідчить про достатнє розмежування між конструктами та підтверджує концептуальну відмінність посттравматичного зростання та психологічного капіталу.

Узагальнені результати проведеного дослідження перебувають у концептуальній та емпіричній відповідності з даними, отриманими в межах попередніх міжнародних адаптацій Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) та свідчать про її методологічну доцільність для вивчення феномену посттравматичного зростання в україномовному середовищі, насамперед серед військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях.

Вагомою перевагою даного дослідження є залучення великої вибірки, що підвищує надійність отриманих результатів. Водночас є певні обмеження, які слід врахувати. Насамперед, оцінювання вимірювальної інваріантності PTGI-UA за статтю не було можливим у зв'язку з вираженою нерівномірністю чисельності чоловіків і жінок у вибірці. Така диспропорція істотно знижує статистичну потужність багатогрупових моделей і може зумовлювати упередженість або нестабільність оцінок під час аналізу гендерної інваріантності (Bandalos, 2018; Svetina et al., 2019). Внаслідок цього дані учасниць жіночої статі було виключено з подальшого аналізу, що обмежує можливості узагальнення отриманих результатів на всю популяцію військовослужбовців загалом. Відповідно, щоб порівнювати результати необхідно залучити ширшу та більш різноманітну вибірка, яка дозволить оцінити стабільність факторної структури та перевірити валідність шкали в контексті статевої інваріантності.

Крім того, в межах поточного дослідження не здійснювалося оцінювання надійності повторного вимірювання, що не дозволяє зробити висновки щодо стабільності показників шкали у часовій перспективі. Зазначене обмеження доцільно врахувати у майбутніх емпіричних дослідженнях, спрямованих на подальшу валідацію PTGI-UA.

По-третє, вибірка була специфічною і складалася переважно з військовослужбовців. Це може обмежувати узагальнюваність результатів на інші групи населення. У майбутніх дослідженнях доцільно розширити вибірку, включивши, наприклад, тимчасово переміщених осіб або мешканців деокупованих територій, щоб перевірити придатність шкали PTGI-UA у більш широкому контексті.

Висновки

Отримані результати підтверджують успішну адаптацію оригінальної шкали Posttraumatic Growth

Inventory (PTGI) для застосування в україномовному контексті.

Українська версія Шкалиоцінкипосттравматичногозростання PTGI-UA демонструє високий рівень надійності та валідності, що обґрунтовує її застосування серед україномовних військовослужбовців та ветеранів як у клінічній практиці, так і в науково-дослідницькій діяльності.

Список використаних джерел

Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 2023. № 9. С. 50–71. https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-4

Зубровський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики "Опитувальник посттравматичного зростання". *Psychological Journal*, 2018. №7(17), С. 121-135. https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.8

Affleck G., & Tennen H. Constructing Benefits from Adversity: Adaptational Significance and Dispositional Underpinnings. *Journal of Personality*, 1996. Vol. 64, P. 899–922. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x

Aldwin C. M. Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York, NY: Guilford Press. 1994.

Aldwin C. M. Stress, coping, and development: An integrative perspective (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2007.

Bandalos D. L. Measurement theory and applications for the social sciences. New York: The Guilford Press, 2018. 661 p.

Bao H.-W.-S. bruceR: Broadly Useful Convenient and Efficient R Functions. R package version 0.7.0. 2023. https://CRAN.R-project.org/package=bruceR

Békés V., Luszczynska A., Benyamini Y., Saffon S., Lin L., Vîrgă D., & Benight C. The Posttraumatic Growth Inventory in the context of the COVID-19 pandemic: A cross-cultural examination. *BMC Psychology*, 2022. Vol. 10(1), № 68. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00735-5

Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 2004. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Chen F. F. Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. Structural Equation Modeling: *A Multidisciplinary Journal*, 2007. Vol. 14, № 3. P. 464–504. https://doi.org/10.1080/10705510701301834

1Cheung G. W., Rensvold R. B. Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. Structural Equation Modeling: *A Multidisciplinary Journal*, 2002. Vol. 9, № 2. P. 233–255. https://doi.org/10.1207/s15328007sem0902_5

DeVellis R. F. Scale development: theory and applications. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2016. 280 p.

Dunn T. J., Baguley T., Brunsden V. From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology,* 2013. Vol. 105, № 3. P. 399–412. https://doi.org/10.1111/bjop.12046

Fornell C., Larcker D. F. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 1981. Vol. 18, № 1. P. 39–50. https://doi.org/10.2307/3151312

Garrido-Hernansaiz H., Rodríguez-Rey R., Collazo-Castiñeira P., & Collado S. The posttraumatic growth inventory-short form (PTGI-SF): A psychometric study of the Spanish population during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 2022. №1–10. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02645-z

George D., Mallery P. SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update. 4th ed. Boston: Allyn & Bacon, 2003. 400 p.

Hair J. F., Black W. C., Babin B. J., & Anderson R. E. Multivariate data analysis. 7th ed. New York: Pearson Education. 2010. 800 p.

Henseler J., Ringle C. M., Sarstedt M. A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 2015. Vol. 43, № 1. P. 115–135. https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8

Ho S.M., Chan C. L., Ho R.T. Posttraumatic growth in Chinese cancer survi-vors. *Psycho Oncology*, 2004. Vol. 6. №13. P. 377-389.

Horswill S.C., Desgagné G., Parkerson H.A., Carleton R.N., & Asmundson G.J.G. Psychometric evaluation of hierarchical and oblique versions of five variants of the Posttraumatic Growth Inventory. *Psychiatry Research*, 2016. 246, 438–446. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.027

Hu L., Bentler P. M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. Structural Equation Modeling: *A Multidisciplinary Journal*. 1999. Vol. 6, № 1. P. 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Jaarsma T. A., Pool G., Sanderman R., Ranchor A.V. Psychometric properties of the Dutch version of the posttraumatic growth inventory among cancer patients *Psycho Oncology*, 2006. Vol. 10. №15. P. 911-920.

Janoff-Bulman R. Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York: Free Press. 1992.

Jorgensen T. D., Pornprasertmanit S., Schoemann A. M., & Rosseel Y. semTools: Useful tools for structural equation modeling. R package version 0.5-4. 2021. URL: https://CRAN.R-project.org/package=semTools

Joseph S., Williams R., & Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 1993. №6, P. 271-279

Joseph S., & Linley P. A. Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology,* 2005. 9(3), 262–280. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262

Lazarus R. S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer Publishing Company. 1984

Li C.-H. Confirmatory factor analysis with ordinal data: Comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares. Behavior Research Methods. 2015. Vol. 48, № 3. P. 936–949. https://doi.org/10.3758/s13428-015-0619-7

Luthans F., Youssef-Morgan C. M., Avolio B. J. Psychological Capital and Beyond. New York : Oxford University Press, Incorporated. 2015. P. 336

Maercker A. Persönliche Reifung (personal growth) durch Belastungen und Traumata: Validierung zweier deutschsprachiger Fragebogenversionen. A. Maercker, R. Langner. Diagnostica. 2001. Vol. 3. №47. P. 153-162.

Maercker A., & Zoellner T. The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15(1). P. 41–48.

McDonald R. P. Test theory: A unified treatment. New York: Psychology Press, 1999. 498 p. URL: https://doi.org/10.4324/9781410601087

McMillen J.C., & Fisher R.H. The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 1998. №22. P. 173-187.

Morris B. A., Shakespeare-Finch J., Rieck M., & Newbery J. Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress,* 2005. №*18*(5), P. 575–585. https://doi.org/10.1002/jts.20067

Morris B.A., Shakespeare-Finch J., & Scott J. L. Posttraumatic growth after cancer: The importance of health-related benefits and agency. *Psycho Oncology*, 2009. Vol. 18(12), P. 1255–1263. https://doi.org/10.1002/pon.1523

Nunnally J. C., Bernstein I. H. Psychometric theory. 3rd ed. New York: McGraw-Hill. 1994. 752 p.

O'Leary V. E., & Ickovics J. Resilience and Thriving in Response to Challenge: An Overview. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), Handbook of Adult Resilience . New York: Guilford Press. 1995. pp. 3–28

Park C.L., Cohen L.H., & Murch R. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 1996. №64 P. 71-105

Park C. L., & Folkman S. Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1997. Vol. 1(2), P. 115-144. https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115

Pietrzak R. H., Goldstein M. B., Malley J. C., Rivers A. J., Johnson D. C., Morgan C. A., & Southwick S. M. Posttraumatic growth in Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Journal of Affective Disorders*, 2010. №126(1-2), P. 230–235. https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.021

Powell S., Rosner R., Butollo W., Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of clinical psychology*, 2003. Vol. 1. № 59. P. 71-83.

R Core Team. R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing. 2024. URL: https://www.R-project.org/

Rhemtulla M., Brosseau-Liard P. É., Savalei V. When can categorical variables be treated as continuous? A comparison of robust continuous and categorical SEM estimation methods under suboptimal conditions. *Psychological Methods*, 2012. Vol. 17, № 3. P. 354–373. URL: https://doi.org/10.1037/a0029315

Rosseel Y. An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 2012. Vol. 48, № 2. P. 1–36. https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02

RStudio Team. RStudio: Integrated Development Environment for R. Posit Software, PBC. 2023. https://posit.co/

Schaefer J. A., & Moos R. H. Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), Personal coping: Theory, research, and application. 1992. pp. 149–170. Westport, CT: Praeger.

Szymanski K. Trauma. In The sage encyclopedia of abnormal and clinical psychology. 2017. Vol. 7, pp. 3593-3593. SAGE Publications, Inc., https://doi.org/10.4135/9781483365817.n1434

Svetina D., Rutkowski L., Rutkowski D. Multiple-Group invariance with categorical outcomes using updated guidelines: an illustration using mplus and the lavaan/semtools packages. Structural Equation Modeling: *A Multidisciplinary Journal,* 2019. Vol. 27, № 1. P. 111–130. https://doi.org/10.1080/10705511.2019.1602776

Taku K., Calhoun L.G., Tedeschi R.G., Gil-Rivas V., Kilmer R.P., Cann A. Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, stress, and coping,* 2007. Vol. 4. №20. P. 353-367.

Taylor S. E. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 1983. Vol. 38(11), P. 1161–1173. https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161

Tedeschi R. G., & Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. 15(1). P. 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9, № 3. P. 455–471. URL: https://doi.org/10.1002/jts.2490090305

Tedeschi R. G., & Calhoun L. G. Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering. Sage Publications. 1995.

Tennen H., & Affleck G. Benefit–finding and benefit–reminding. In Snyder C.R. & Lopez S. (Eds.), Handbook of Positive Psychology. 2002. pp. 584–597. Oxford University Press.

Updegraff J. A., Taylor S. E., Kemeny M. E., & Wyatt G. E. Positive and Negative Effects of HIV Infection in Women With Low Socioeconomic Resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2002. Vol. 28. P. 382–394.

Vandenberg R. J., Lance C. E. A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*. 2000. Vol. 3, № 1. P. 4–70. https://doi.org/10.1177/109442810031002

Zumbo B. D., Gadermann A. M., Zeisser C. Ordinal versions of coefficients alpha and theta for likert rating scales. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*. 2007. Vol. 6, № 1. P. 21–29. https://doi.org/10.22237/jmasm/1177992180

D. KASIIANENKO (Daria Kasiianenko)
Second-year graduate student
Department of General Psychology
V. N. Karazin Kharkiv National University
E-mail daria.kasiianenko@karazin.ua
https://orcid.org/0009-0005-1775-759X

UKRAINIAN-LANGUAGE VERSION OF THE POSTTRAUMATIC GROWTH INVENTORY (PTGI-UA): ADAPTATION AND PSYCHOMETRIC VALIDATION

Objective. The aim of this study was to adapt the original *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1996) for the Ukrainian-speaking and to develop its Ukrainian version—the *Posttraumatic Growth Inventory–Ukrainian* (PTGI-UA)—for practical application in psychological work with military personnel, veterans, and individuals with combat experience. **Methods.** The study involved a full translation and cultural adaptation of the Posttraumatic Growth Inventory into Ukrainian, followed by an evaluation of its psychometric properties. The translation process included standard forward- and back-translation procedures. The study sample consisted of 508 male military personnel. The initial sample also included female participants (n = 27); however, due to substantial gender imbalance and in order to ensure the validity of statistical analyses, data from female participants were excluded from further analyses. Statistical procedures included descriptive statistics, confirmatory factor analysis (CFA), assessment of internal consistency, evaluation of convergent and discriminant validity, and testing of measurement invariance. **Results.** Confirmatory factor analysis supported the hierarchical structure of the Ukrainian version of the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI-UA). In this model, posttraumatic growth was represented as a second-order latent factor encompassing five first-order factors: personal strength, new possibilities, improved relationships, spiritual growth, and appreciation of life. Model fit indices indicated a high level of correspondence between the theoretical model and the empirical data (CFI = 0.997, TLI = 0.996, SRMR = 0.041, RMSEA = 0.053). **Conclusion.** The Ukrainian version of the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI-UA) meets established criteria for reliability and validity and can be recommended for use among Ukrainian-speaking military personnel and veterans in both clinical practice and research settings. Further validation is advised for other populations.

Keywords: *posttraumatic growth, traumatic experience, military personnel, multigroup confirmatory factor analysis, measurement invariance, convergent and discriminant validity, psychometric properties.*

References

Olefir, V. O., & Bosniuk, V. F. (2023). Adaptation of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ-12S). *Insight: the psychological dimensions of society, 9*, 50–71. https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-4 [in Ukrainian]

Zubrovskyi, D. S. (2018). Adaptation and validation of the Ukrainian version of the "Posttraumatic Growth Inventory". *Psychological Journal*, *7*(17), 121–135. https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.8 [in Ukrainian]

Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Constructing Benefits from Adversity: Adaptational Significance and Dispositional Underpinnings. *Journal of Personality*, *64*, 899–922. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x

Aldwin, C.M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective.* New York, NY: Guilford Press.

Aldwin, C.M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Bandalos, D.L. (2018). *Measurement theory and applications for the social sciences.* Guilford Press.

Bao, H.-W.-S. (2023). *bruceR: Broadly useful convenient and efficient R functions* (Version 0.7.0) [R package]. CRAN. https://doi.org/10.32614/CRAN.package.bruceR

Békés, V., Luszczynska, A., Benyamini, Y., Saffon, S., Lin, L., Vîrgă, D., & Benight, C. C. (2022). The Posttraumatic Growth Inventory in the context of the COVID-19 pandemic: A cross-cultural examination. *BMC Psychology*, *10*(1), 68. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00735-5

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist.* https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 14*(3), 464–504. https://doi.org/10.1080/10705510701301834

Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *9*(2), 233–255. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_5

DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsden, V. (2013). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, *105*(3), 399–412. https://doi.org/10.1111/bjop.12046

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, *18*(1), 39–50. https://doi.org/10.2307/3151312

Garrido-Hernansaiz, H., Rodríguez-Rey, R., Collazo-Castiñeira, P., & Collado, S. (2022). The posttraumatic growth inventory-short form (PTGI-SF): A psychometric study of the Spanish population during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 1–10. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02645-z

George, D. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed., 11.0 update). Allyn & Bacon.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education.

Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *43*(1), 115–135. https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8

Ho, S. M., Chan, C. L., Ho. R. T. (2004). Posttraumatic growth in Chinese cancer survivors. *Psycho Oncology, 6*(13), 377-389.

Horswill, S. C., Desgagné, G., Parkerson, H. A., Carleton, R. N., & Asmundson, G. J. G. (2016). A psychometric evaluation of hierarchical and oblique versions of five variants of the Posttraumatic Growth Inventory. *Psychiatry Research*, *246*, 438–446. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.027

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1–55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Jaarsma, T. A. (2006) Psychometric properties of the Dutch version of the posttraumatic growth inventory among cancer patients. *Psycho Oncology*. *10*(15), 911-920.

Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma. New York: Free Press. ISBN 0029160154.

Jorgensen, T. D., Pornprasertmanit, S., Schoemann, A. M., & Rosseel, Y. (2021). semTools: Useful tools for structural equation modeling. R package version 0.5-4. https://CRAN.R-project.org/package=semTools

Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, *6*, 271-279

Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, *9*(3), 262–280. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York, NY: Springer Publishing Company.

Li, C.-H. (2015). Confirmatory factor analysis with ordinal data: Comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares. *Behavior Research Methods*, *48*(3), 936–949. https://doi.org/10.3758/s13428-015-0619-7

Luthans, F., Youssef-Morgan C. M., Avolio B. J. (2015). *Psychological Capital and Beyond.* New York : Oxford University Press, Incorporated, 336.

Maercker, A., Langner, R. (2001) Persönliche Reifung (personal growth) durch Belastungen und Traumata: Validierung zweier deutschsprachiger Fragebogenversionen. *Diagnostica*, *3*(47), 153-162.

Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry, 15*(1), 41–48.

McDonald, R. P. (1999). Test Theory: A Unified Treatment. *Psychology Press.* http://doi.org/10.4324/9781410601087

McMillen, J.C., & Fisher, R.H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research,* 22, 173-187.

Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., & Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress, 18*(5), 575–585. https://doi.org/10.1002/jts.20067

Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., & Scott, J. L. (2009). Posttraumatic growth after cancer: The importance of health-related benefits and agency.*Psycho Oncology, 18*(12), 1255–1263. https://doi.org/10.1002/pon.1523

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

O'Leary, V. E., & Ickovics, J. (1995). *Resilience and Thriving in Response to Challenge: An Overview.* In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), Handbook of Adult Resilience (pp. 3–28). New York: Guilford Press.

Park, C.L., Cohen, L.H., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, *64*, 71-105.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, *1*(2), 115–144. https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115

Pietrzak, R. H., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Johnson, D. C., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Posttraumatic growth in Veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Journal of Affective Disorders*, *126*(1–2), 230–235. https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.021

Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of clinical psychology*, *1*(59), 71-83.

R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing. https://www.R-project.org/

Rhemtulla, M., Brosseau-Liard, P. É., & Savalei, V. (2012). When can categorical variables be treated as continuous? A comparison of robust continuous and categorical SEM estimation methods under suboptimal conditions. *Psychological Methods*, *17*(3), 354–373. https://doi.org/10.1037/a0029315

Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R Package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, *48*(2), 1–36. https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02

RStudio Team. (2023). *RStudio: Integrated Development Environment for R*. Posit Software, PBC. https://posit.co/

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). *Life crises and personal growth*. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger.

Szymanski, K. (2017). Trauma. In The sage encyclopedia of abnormal and clinical psychology, 7. 3593-3593. SAGE Publications, Inc., https://doi.org/10.4135/9781483365817.n1434

Svetina, D., Rutkowski, L., & Rutkowski, D. (2019). Multiple-Group invariance with categorical outcomes using updated guidelines: An illustration using mplus and the lavaan/semtools packages. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *27*(1), 111–130. https://doi.org/10.1080/10705511.2019.1602776

Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Ja-panese university students. *Anxiety, stress, and coping*. 4(20). 353-367.

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*(11), 1161–1173. https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*(3), 455–471. https://doi.org/10.1002/jts.2490090305

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications.

Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit–finding and benefit–reminding. In Snyder, C.R. & Lopez, S. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 584–597). Oxford University Press.

Updegraff, J. A., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Wyatt, G. E. (2002). Positive and Negative Effects of HIV Infection in Women With Low Socioeconomic Resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 382–394.

Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*, *3*(1), 4–70. https://doi.org/10.1177/109442810031002

Zumbo, B. D., Gadermann, A. M., & Zeisser, C. (2007). Ordinal versions of coefficients alpha and theta for likert rating scales. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, *6*(1), 21–29. https://doi.org/10.22237/jmasm/1177992180

Додаток

ШКАЛА ОЦІНКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

У якій мірі Ви відчули зміни у Вашому житті стосовно наступних тверджень у результаті отримання бойового досвіду?

0	1	2	3	4	5
Жодних змін	Дуже незначні	Незначні	Помірні	Сильні	Дуже сильні

1. Мої пріоритети щодо того, що важливо в житті.
0 1 2 3 4 5
2. Оцінка цінності власного життя.
0 1 2 3 4 5
3. У мене з'явилися нові інтереси.
0 1 2 3 4 5
4. Відчуття впевненості в собі.
0 1 2 3 4 5
5. Краще розуміння духовних питань.
0 1 2 3 4 5
6. Знання, що я можу розраховувати на людей у важкі часи.
0 1 2 3 4 5
7. Я визначив новий шлях для свого життя.
0 1 2 3 4 5
8. Почуття близькості з іншими.
0 1 2 3 4 5
9. Готовність виражати свої емоції.
0 1 2 3 4 5
10. Знання, що я можу впоратися з труднощами.
0 1 2 3 4 5
11. Я можу зробити щось краще зі своїм життям.

0 1 2 3 4 5
12. Уміти прийняти те, як все складається.
0 1 2 3 4 5
13. Цінувати кожен день.
0 1 2 3 4 5
14. З'являються нові можливості, яких не було б інакше.
0 1 2 3 4 5
15. Співчуття до інших.
0 1 2 3 4 5
16. Докладаю зусиль до своїх стосунків.
0 1 2 3 4 5
17. Я, швидше за все, спробую змінити речі, які потребують змін.
0 1 2 3 4 5
18. У мене сильніша релігійна віра.
0 1 2 3 4 5
19. Я виявив, що я сильніший, ніж я думав.
0 1 2 3 4 5
20. Я багато дізнався про те, які чудові люди.
0 1 2 3 4 5
21. Я приймаю потребу в інших.
0 1 2 3 4 5

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare no professional or institutional conflicts of interest.

Стаття надійшла до редакції 18.10.2025 (The article was received by the editors 18.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 20.12.2025 (The article is recommended for printing 20.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-14
УДК 159.9:78+159.942

Г. С. КЛІМУШЕВА (Клімушева Ганна Сергіївна)
аспірантка кафедри загальної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
E-mail: subbdominanta31@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-4019-4646
С. Г. ЯНОВСЬКА (Яновська Світлана Германівна)
кандидат психологічних наук,
доцент ЗВО кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна
E-mail: sgyanovskaya@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0002-5439-5269
П. І. ТЕЦЬКА (Тецька Поліна Ігорівна)
магістр психології,Україна
E-mail: kkrodnik@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-1223-3561
М. Ф. ОБРАЗКОВА (Образкова Мар'яна Фуадівна)
магістр психології, Україна
E-mail: probudzheni@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-7849-0299
Б. Ю. СІНЧЕНКО (Сінченко Богдан Юрійович)
магістр музичних мистецтв, композитор, аранжувальник,Україна
E-mail: bohdanmus@yahoo.com
https://orcid.org/0009-0005-3903-6558

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА РОЗРОБКИ МУЗИЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено поєднання психологічних і музикознавчих концепцій, що лягли в основу розробки музично-сюжетного циклу, вибудуваного за мотивами мономіфу Дж. Кемпбелла «Шлях героя». На тлі сучасних тенденцій у музикотерапії показано, що попри зростання інтересу до музичного впливу, майже відсутні цілісні структуровані програми, які використовують саме принципи сюжетності. Актуальність такого підходу пов'язана зі зростанням емоційної виснаженості, відчуття безсилля й невпевненості серед громадян України та обмеженим доступом до індивідуальної психотерапії, що посилює потребу у масових, технологічно доступних засобах саморегуляції. Розроблений цикл інтегрує музику як повсякденний і зрозумілий більшості інструмент впливу на емоції, методи активної уяви, елементи кататимно-імагінативної терапії у вербальних інструкціях та архетипіку «Шляху героя». Стимульний матеріал орієнтований на м'який, недирективний вплив: сюжет і музика послідовно контейнують та поступово змінюють емоційний фон слухача. Окремо описано технічні засади створення циклу із застосуванням сучасних цифрових технологій, логіку побудови голосових інструкцій і роль тиші як важливої екзистенційної паузи в процесі переживання. Матеріал оформлено як програмний аудіоцил із восьми послідовних вербально-музичних фрагментів загальною тривалістю 29 хвилин; кожен відповідає певному етапу символічної подорожі героя — від входу в уявний простір, прояснення запиту й пошуку ресурсів до кульмінаційного подолання внутрішнього опору, переживання трансформації та повернення в оновлену буденність. Деталізовано принципи добору тональностей, темпів, фактури, тембрів та алгоритмічних шумових патернів, а також підходи до формулювання голосових настанов, які мають підтримувати відчуття безпеки, сприяти імагінації, емоційному «контейнуванню» та рефлексії. Ситуативна ефективність циклу попередньо підтверджена результатами пілотного дослідження (n = 86), у якому зафіксовано зростання позитивних емоцій і самооцінки та зниження рівня тривоги й гострих депресивних переживань після одноразового прослуховування (Klimusheva, Yanovskaya, Tetska, Turenko, 2025). Окреслено потенціал застосування розробленого музикотерапевтичного інструменту в індивідуальній та груповій роботі, онлайн-форматах, освітніх і профілактичних програмах, а також перспективи подальших емпіричних досліджень сюжетної рецептивної музикотерапії в українському контексті.
Ключові слова: *музикотерапія, музична композиція, активна уява, голосові інструкції, емоційна регуляція, психічне здоров'я, "Шлях героя".*

Вступ

Постановка проблеми

Сучасне суспільство, зокрема в Україні, наразі стикається зі збільшенням кількості людей, які відчувають пригніченість, невпевненість у собі, труднощі з емоційною регуляцією та опором до змін. Традиційні методи психологічної допомоги мають певні обмеження у роботі із цими питаннями, перед усе через

Як цитувати: Клімушева, Г.С., Яновська, С.Г., Тецька, П.І., Образкова, М.Ф., Сінченко, Б. Ю. (2025). Теоретична основа розробки музичної композиції для регуляції психоемоційних станів особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 113-123. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-14
In cites: Klimusheva H., Yanovskaya S., Tetska P., Obrazkova M., Sinchenko B. (2025). The theoretical basis for developing a musical composition for the regulation of an individual's psycho-emotional states. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 113-123. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-14 (in Ukrainian)
© Клімушева, Г.С., Яновська, С.Г., Тецька, П.І., Образкова, М.Ф., Сінченко, Б. Ю., 2025, CC BY 4.0 license

недоступність такої взаємодії на широку аудиторію. Проблема також полягає в тому, що методи регуляції емоційних станів досі не впроваджені на системному рівні. Це пояснює актуальну необхідність розробки інструментів, які були б доступними та ефективними для більшості населення України, навіть за умов відсутності досвіду взаємодії з психологом або нестачу фінансової чи технічної можливості для отримання психологічної допомоги. Прикладом такого інструменту може виступати музика, адже прослуховування музики є поширеним та приємним способом відпочинку для більшості людей, що не мають обмежень слухового сприйняття.

Логічним та актуальним є розроблення методів, які використовують музику та можливості психіки, як інструменти для покращення емоційного стану та активізації внутрішніх регулятивних ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Останнім часом можна бачити помітне зростання інтересу до музикотерапії як до ефективного засобу покращення психоемоційного стану, зниження стресу, тривожності, депресії, покращення сну та підвищення якості життя (Rossi et al., 2024; He, 2024; Kanzler et al., 2023; Крет, Левчук, 2021). Музичний вплив активно впроваджується у клінічну практику, освіту, соціальні програми, а також використовується для підтримки психічного здоров'я у кризових ситуаціях, зокрема з військовими, людьми з деокупованих територій, особами із хронічними захворюваннями, дітьми із особливими освітніми потребами, людьми похилого віку, а також для профілактики професійного вигорання (Ярошенко, 2024; Dawsh et al., 2024; Полубоярина, Пляка, 2023; Chen, 2023; Zaretska, Makarenko, 2023).

Сучасні дослідження підтверджують, що музика має потужний вплив на емоційний стан, фізіологічні реакції та когнітивні процеси, зокрема здатна впливати на частоту дихання і серцебиття, впливати на процеси запам'ятовування, і навіть виступати захисним механізмом психіки (Plokhikh, Kadukha, 2021; Burić, 2021; Plokhikh et al., 2020; Trimble, Hesdorffer, 2017). Відзначаються також акомодаційний, релаксаційний, концентруючий та стимулюючий ефекти музики, що робить її універсальним інструментом для підтримки психоемоційного балансу (Myers-Coffman, 2024; Крет, Левчук, 2021).

Окрім універсальності та потужності впливу, популярність музикотерапії зумовлена також її доступністю, відсутністю виявлених побічних ефектів та можливістю індивідуалізованого підходу. Саме тому науковці особливу увагу приділяють ролі музичних уподобань, які здатні підсилювати терапевтичний ефект (Rossi et al., 2024; Plokhikh et al., 2020).

Водночас, аналіз сучасної літератури показує, що більшість методик зосереджені в першу чергу на активній музикотерапії (імпровізація, спів, гра на інструментах), інколи інтегрованій з іншими видами мистецтв, що зазвичай потребує інвентаря, умов, наявності спеціаліста та інколи хоча б базових навичок, що може викликати опір перед використанням даного інструменту на широку аудиторію (Полубоярина, Пляка, 2023). Натомість серед рецептивних засобів музичного впливу (прослуховування музики) переважають окремі точкові рекомендації направлені на певний емоційний стан, як-то рекомендації для релаксації або тонізації. Такий підхід є більш зручним, доступним і має значний ефект, як показують експерименти дослідників, в тому числі і вітчизняних (Myers-Coffman, 2024; He, 2024; Zaretska, Makarenko, 2023; Bonny, 2001).

Але слід зауважити, що не всі емоційні стани піддаються безпосередній регуляції, через свою інтенсивність та підвищену суб'єктивну важливість. Сильна агресія або тривога, горе, відчай, пригніченість інколи мають настільки великий вплив на психіку людини, що будь-які заспокійливі або релаксаційні інтервенції матимуть скоріше зворотний ефект і підвищуватимуть дратівливість та напругу (Dawsh et al., 2024; Sharman, Dingle, 2015; Van den Tol, Edwards, 2011). Рішенням в даному випадку може стати поетапний вихід із певного стану: процес, за якого музика, перш за все, відображатиме та контейнуватиме актуальний афект, а вже потім поступово знижуватиме рівень його впливу. Дані міркування розкривають потребу у розробці поетапних музичних рецептивних методів із використанням уяви як важливого компоненту суб'єктивного проживання і обробки досвіду. В такому ж напрямку є сенс розглядати корекцію самооцінних показників, як більш сталих психічних структур.

Найбільш близьким до такого підходу є метод керованих образів у музиці (*Guided Imagery and Music, GIM*) Гелен Бонні, який поєднує музику з активною уявою та вербальним супроводом. Проте навіть у цьому методі акцент робиться на окремих композиціях передбачених для певних емоційних станів, а не на цілісній сюжетній структурі, яка може бути підпорядкована поетапному досягненню конкретної мети впливу (Bonny, 2001).

Отже, у сучасній науковій літературі практично відсутні дослідження, присвячені саме вивченню музичного матеріалу побудованого за принципами поетапного розгортання скерованого сюжету, що поєднує музику, вербальні настанови та уяву. Саме тому ці прийоми було обрано для розробки музико-сюжетної композиції як можливість інтегрувати різні методи роботи, зокрема кататимно-імагінативну терапію, музичну композицію та сучасні вербальні техніки для досягнення глибшого терапевтичного ефекту (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Zeig, 2013; Bonny, 2001; Västfjäll, 2001).

Метою статті є теоретичне обґрунтування розробки сюжетного музикотерапевтичного циклу, що складається з сюжету (в даному випадку мономіфу "Шлях героя"), методів роботи з уявою, музичної композиції та вербальної інструкції.

Виклад основного матеріалу. Сучасність все частіше звертається до методу музикотерапії як доступного і водночас ефективного засобу покращення психоемоційного стану, що підтверджуються численними дослідженнями впливу музики на розлади настрою, сну, когнітивних здібностей і на загальне благополуччя людей (Rossi et al., 2024; He, 2024; Kanzler et al., 2023; Крет, Левчук, 2021). Музика на думку дослідників здатна впливати на дуже глибинні, ранні системи мозку, не маючи при цьому протипоказань або побічних негативних наслідків (Dawsh et al., 2024; Chen, 2023). Саме така універсальність цього інструменту стала

головним аргументом у використанні його при розробці стимульного матеріалу націленого на відновлення емоційної рівноваги та цілеспрямованої регуляції самооцінки.

Для більш чіткого та керованого ефекту від музичної стимуляції, було вирішено додатково задіяти такий особистісний психічний ресурс слухача, як уява. В основі цього підходу лежить одразу декілька теоретичних концепцій, що виросли з методу розробленого Карлом Юнгом – "методу активної уяви", одного з ключових інструментів внутрішнього пошуку в школі аналітичної психотерапії (McNiff, 1998; Jung, 1968). На думку аналітика метод дозволяє людині встановлювати діалог із глибинними несвідомими шарами психіки, що залягають в основі емоціонування та поведінки. Метод передбачає, що завдяки активній уяві індивід може на символічному рівні відтворювати, переживати та інтегрувати внутрішні образи, архетипи та сюжети, що викликають певні складнощі в житті (Jung, 1968).

На основі цього методу Ханскарлом Лейнером було розроблено підхід кататимно-імагінативної терапії (від грец. *κατά* — відповідний; від лат. *imago* — образ), що передбачав більш керовану імагінацію, процес при якому людина отримує можливість переживати внутрішню реальність через уявні образи під впливом вербальних настанов терапевта, які у цей час відсутні у сенсорному середовищі. Даний метод відкриває доступ до неусвідомлених переживань, і дає змогу досліджувати власні пригнічені бажання, внутрішні конфлікти та проігноровані ресурси до їх вирішення, інтегруючи несвідомі процеси у свідоме поле. Метод обґрунтовано рядом досліджень по роботі з невротичними та психосоматичними розладами, кризовими станами, в якості особистісного розвитку та у роботі з дітьми (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Горобець, 2021). На відміну від повсякденно процесу роботи уяви, імагінація є більш чітко спрямованою за рахунок ресурсів психотерапевта, тому цей метод використовується з ціллю покращення емоційного стану та інтеграції внутрішніх ресурсів, що і аргументує його застосування в розробці (Горобець, 2021).

Нарешті, найважливішим при формування циклу, було ґрунтування на "Методі керованих образів в музиці" (*Guided Imagery and Music, GIM*) представлений у роботах науковиці Гелен Боні, яка вперше запропонувала поєднати керовану імагінацію з музичним стимулом. Він полягає у поєднанні музики з текстовим супроводом, який допомагає слухачеві зануритися у стан активної і в той же час керованої уяви і зосередитися на образах, що виникають у відповідь на музику, а терапевт за допомогою вербальних інструкцій підтримує та спрямовує цей процес (Bonny, 2001). Таке поєднання музики та тексту сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів, обробці емоційних станів та розвитку саморефлексії, що підтвердили подальші дослідження вербальних інструкцій в музикотерапії (Nelligan, McCaffrey, 2020).

Як можна побачити з огляду методів, як музика, так і уява, що скерована вербальними інструкціями виступають як потужні стимули, що зачіпають глибинні структури психіки і здатні ефективно впливати на стан людини і саме тому вони стали методологічною базою всієї розробки циклу. Дослідження як кататимно-імагінативних методів так і керованих образів у музиці показали себе в якості ефективного інструмента для роботи з емоційними і психічними станами, самопізнанням та особистісним зростанням (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Bonny, 2001; McNiff, 1998).

Але слід зауважити, що однією з головних проблем у роботі з людьми зі зниженою емоційною регуляцією та самооцінкою є їхній опір до корекційних змін, зокрема і за допомогою психологічних інтервенцій, попри наявну потребу (Berthold-Losleben, 2021; Sharman, Dingle, 2015; Van den Tol, Edwards, 2011). Дослідження вказують, що ефективність музикотерапевтичного впливу значною мірою залежить від відповідності стимульного матеріалу поточному емоційному стану слухача (Rossi et al., 2024; Plokhikh et al., 2020). Зазначається, що музика, яка резонує з внутрішнім станом людини, може викликати полегшення, наприклад: агресивна музика допомагає знижувати рівень гніву, а сумна – полегшує переживання пригніченості (Rossi et al., 2024; Berthold-Losleben, 2021; Sharman, Dingle; 2015; Västfjäll, 2001).

Вітчизняні автори також відмічають, що ідентифікація із художнім образом музичного твору, співпереживання емоційних станів та рефлексія власного досвіду через музику є ключовими механізмами сприйняття музичного матеріалу (Крет, Левчук, 2021). Логічно витікає, що сюжетна організація музичного матеріалу, в силу своєї різноплановості, надає ширші можливості ідентифікації та занурення у власні переживання. А процес рефлексії своїх афектів полегшується тим, що обробка переживань відбувається за допомогою проекції власних почуттів на символічний образ "героя" композиції, що дозволяє більш відсторонено та критично рефлексувати сутність корекційних етапів і досвіду пов'язаного з ними (McNiff, 1998; Jung, 1968).

Тож для розробки стимульного матеріалу було обрано саме поєднання вербальних інструкцій та музичних стимулів об'єднаних сюжетною лінією, саме в цілях поетапної корекції стану від того, в якому слухач приходить на початку занурення до більш врівноваженого і гармонійного, з подальшою інтеграцією отриманого емоційного досвіду (Berthold-Losleben, 2021; McNiff, 1998). Такий підхід м'яко спрямовує слухача у напрямку регуляції стану, поступово індукуючи настрій музики у його емоційну сферу (Sharman, Dingle, 2015; Västfjäll, 2001).

В якості сюжету було обрано інтерпретацію мономіфу Джозефа Кемпбелла "Шлях героя", який з прадавня лежить в основі багатьох міфів, казок, літературних творів та кіно в різних культурах світу (Тюріна, Кудрик, 2025; Boichuk, Kazachiner, 2021). Автор і дослідник міфології узагальнив його у своїй праці "Тисячоликий герой", описавши як подорож героя, що залишає звичний світ, має страхи, зустрічає перешкоди, долає їх і проживає трансформацію, після чого повертається з новим досвідом (Boichuk, Kazachiner, 2021; Campbell, 2010). В аналітичній психології цей сюжет використовується як метафора процесу індивідуалізації – особистісного розвитку, подолання людиною внутрішніх та зовнішніх перешкод або криз,

задля досягнення нового рівня самоусвідомлення та покращення якості життя (Тюріна, Кудрик, 2025).

Важливо зазначити, що для такого розробленого стимульного матеріалу також важливим є і сам архетип героя, що впливає на формування "Я-концепції" і моральних орієнтирів, завдяки своєму ціннісному соціокультурному змісту. Саме тому він був обраний в якості сюжетної "архітектури" циклу, що має спонукати до саморозвитку, регуляції і формування нових стратегій поведінки, актуалізуючі в уяві слухача його внутрішні ресурси, потенціал та ціннісні настанови (Васюк, Боженко, 2022; Тюріна, Кудрик, 2025). В свою чергу ідея "шляху" співвідноситься як із розгортанням конкретної кризової ситуації, так і з полотном всього життя людини, що дозволяє системно обміркувати проблеми розвитку та соціалізації (Тюріна, Кудрик, 2025; Boichuk, Kazachiner, 2021; Мулярчук, 2019).

Даний сюжет може бути особливо актуальним для людей із пригніченістю, невпевненістю у собі та опором до змін, оскільки він символізує шлях подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, страхів та конфліктів. На цьому шляху відбувається формування цілей, пошук плану дій, розпізнавання ресурсів та врешті-решт, подолання перешкод. Як результат, людина переосмислює свою мету, можливості, мотивацію, обмеження, життєві сенси та покликання (Васюк, Боженко, 2022; Boichuk, Kazachiner, 2021; Мулярчук, 2019). А музика виступає в якості провідника, що сприяє зануренню у цей простір, заохочуючи уявляти власне життя як унікальний шлях героя (Bonny, 2001).

Підкріплює напрямок сюжетної лінії голос перед музичними фрагментами, що виконує функцію орієнтира, допомагаючи слухачеві зрозуміти, на якому етапі шляху він перебуває, які уявні образи можуть допомогти, які завдання важливо обробити, а також він відповідає за більш цілісне сприйняття подорожі. Як можна бачити з досліджень сприйняття голосу інтонації, швидкість, ритміка, тембр і гучність звучання голосу мають великий вплив на емоційний фон слухача (Nelligan, McCaffrey, 2020; Zeig, 2013). Тож голосова інструкція, записана жіночим спокійним голосом з додаванням атмосферних звукових ефектів, як-то легке відлуння для підсилення казковості та шипіння вінілового програвача – для створення атмосфери затишку, безпеки та "живої присутності", це має сприяти зниженню тривоги і створенню підтримуючого середовища (Nelligan, McCaffrey, 2020; Belin et al., 2004).

Інструкції розроблялися відповідно до рекомендацій кататимно-імагінативної терапії та традицій недирективного методу вербальної психотерапії, розробленого Мілтоном Еріксоном. Зокрема, обидва підходи використовують широку палітру настанов заснованих на художніх образах і метафорах, як інструментах м'якого впливу, а також створюють умови плавного занурення та виходу з процесу імагінації (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Zeig, 2013).

Після кожної голосової інструкції можна почути кілька секунд тиші перш ніж розпочнеться музичний матеріал, таким чином у стимульному матеріалі закладено час для відпочинку сенсорних систем, обробки і усвідомлення отриманої інформації і налаштування на новий етапу подорожі. Тиша з одного боку створює простір без стимуляції, що сприяє більш збалансованій роботі нервової системи і покращує загальне сприйняття матеріалу, а з іншого – виступає своєрідним "екзистенційним вакуумом", що може пробуджувати внутрішнє відчуття поклику, так би мовити "екзистенційною умовою буття собою" (Thanh-My, Bao, 2020; Мулярчук, 2019).

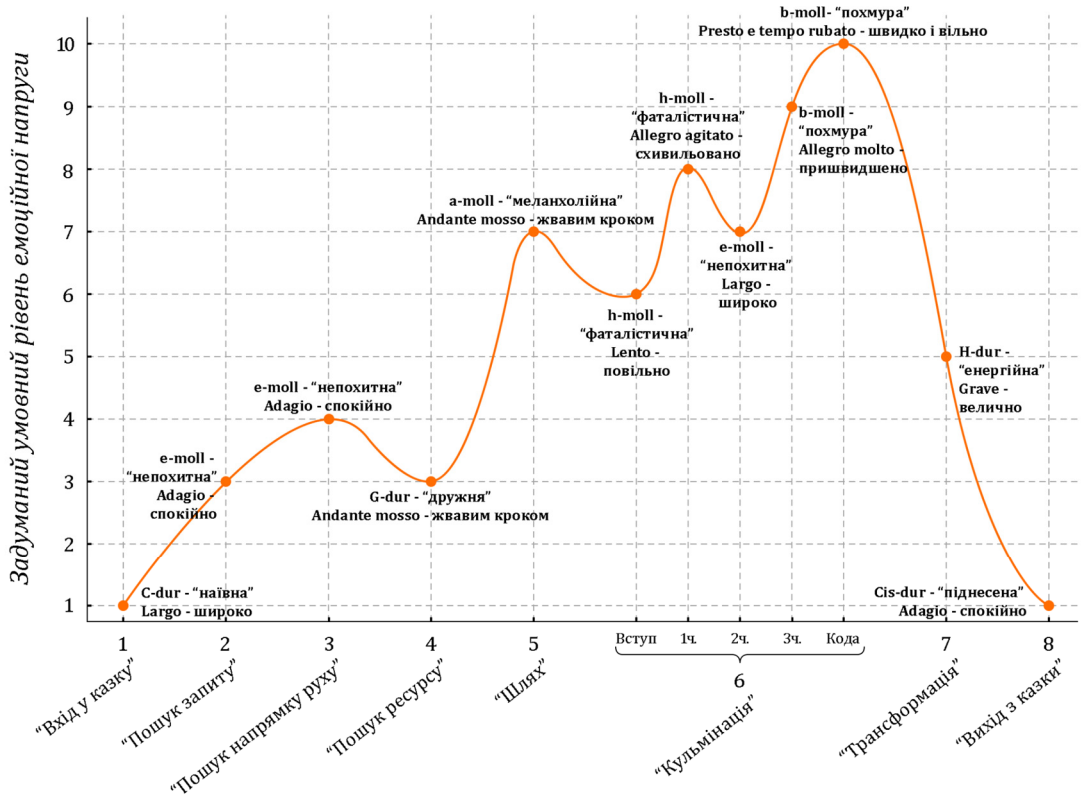
Опис стимульного матеріалу

Аудіозапис створено як цілісний музичний програмний цикл, який складається з восьми окремих вербально-музичних частин, що поєднані в єдину сюжетну лінію. У музикознавстві форма циклу передбачає, що його окремі частини також можуть розглядатися як самостійні твори (Sadiq, Jannu, 2023), це потенційно розширює можливості використання розробленого циклу. Кожен музичний епізод передає конкретний крок з архетипічної концепції "Шлях героя", запрошуючи слухача уявно пережити відповідний етап (Boichuk, Kazachiner, 2021; Campbell, 2010). В цьому завданні додатково допомагає вербальна інструкція перед кожним з музичних фрагментів, озвучена жіночим голосом, що задає напрямок для роботи уяви.

Музичний стимульний матеріал було розроблено українським композитором та аранжувальником Богданом Сінченком за допомоги цифрової робочої аудіостанції *Studio One*, для розробки було задіяні бібліотеки тембрів *LABS* від *Spitfire Audio* та симфонічного оркестру *BBC,* що забезпечило широку звукову палітру і стало важливим інструментом виразності у композиції (Roads, 2015). Розробка у *DAW (Digital Audio Workstation)* дозволила композитору варіювати тембри від м'яких низькочастотних до тривожних високочастотних струнно-смичкових інструментів, від сумних та теплих тембрів дерев'яних духових до гнітючих кличних тембрів – мідних духових та холодних і відсторонених тембрів електронної музики (Leider, 2004).

Також задіяна активна робота з темпами, фактурою, та алгоритмічними патернами, що покликана максимально точно та різнобарвно відображати закладений сенс фрагментів стимульного матеріалу (Roads, 2015). Застосування постмінімалізму, культури "нової простоти", репететивних і адитивних технік, дозволило створити медитативний занурюючий настрій, що сприяє зосередженню на імагінації (Torun, 2023; Овсяннікова-Трель, 2021).

Вибір тональностей, який з одного боку є суб'єктивним вираженням кожного окремого митця, в той же час був побудований на тональних планах і семантичній традиції, що склалася у європейській музиці за останні століття. Одна з таких – це концепція характерів і настроїв тональностей Крістіана Шубарта, на якій до певної міри і ґрунтувався вибір тонального плану для сюжетної музичної композиції (Steblin, 1996). Тональна структура циклу представлена наступним планом: *C-dur – e-moll – e-moll – G-dur – a-moll – h-moll – e-moll – h-moll – H-dur – Cis-dur* (див. рис. 1), який є відображенням як терцово-медіантової логіки ($C \rightarrow e \rightarrow G$), один з розповсюджених прийомів романтичної епохи в музиці, так і поступової хроматичної модуляції вверх *(h* $\rightarrow$ *H* $\rightarrow$ *Cis*), що за манерою ближче Вагнера (Steblin, 1996). Такий підхід допомагає створити плавний перехід між частинами та обережно змінювати емоційний настрій музики (див. рис. 1).



Етапи сюжетного музичного циклу "Шлях героя"

Рисунок. 1. Темпоральна шкала емоційної напруги сюжетної музичної композиції / Temporal Scale of Emotional Tension in a Narrative Musical Composition

Загальна тривалість аудіозапису становить 29 хвилин і 4 секунди. Протягом цього часу слухача поступово проводять від початкового етапу символічного входу в уявний світ до виходу, через ряд екзистенційних питань, до катарсичного вивільнення і нарешті повного заспокоєння. Кожен фрагмент тексту та музики має на меті запросити до емоційного і когнітивного проживання відповідних завдань. Така структура й змістовна наповненість музичного матеріалу дають можливість для більш цілеспрямованого регулювання внутрішнього емоційного стану слухача, сприяючи його кращому самоусвідомленню, що було підтверджено у ході пілотного дослідження ефективності стимульного матеріалу, проведеного серед 86 учасників. Було виявлено, що більшість респондентів після прослуховування зазначила зростання позитивних емоцій (приблизно 56%) та підвищення самооцінки (приблизно 59 %), а також значне зниження рівня тривожності (63%) та гострих депресивних переживань (72 %) (Klimusheva, Yanovskaya, Tetska, Turenko, 2025).

Фрагмент 1: "Вхід у казку". Це перший епізод циклу, завданням якого є налаштування слухача на роботу з його уявою в умовах музичної стимуляції і релаксація (Zeig, 2013). Написана частина у тональності *C-dur* (до-мажор), яка на думку Шубарта має наївний, простий та дещо дитячий характер, що певною мірою відповідає початковому етапу рефлексії (Steblin, 1996). Темп *Largo* (італ. – широко) *40 BPM* (англ. *Beats Per Minute* – ударів на хвилину), дуже повільний, близький до медитативного (Величко, 2020). При розробці передбачалося, що така швидкість музичних долей ймовірно здатна сповільнювати роботу мозку та інших систем організму, що сприяло "зануренню" у внутрішній світ (Chen, 2023; Trimble, Hesdorffer, 2017). Тембри шумових інструментів на фоні нагадують гуркіт дощу або стукіт копит коней в далечині, що додає затишної атмосфері, може викликати сонливість і має на меті створити атмосферу затишку та безпеки. Глибокий і ніжний тембр фортепіано в рівних восьмушках, що звучить на гучності на *mp* (італ. *mezzo piano* – напів тихо), асоціюється з дуже повільною ходою або медитативним рівномірним стіканням крапель (Величко, 2020). Цей образний ряд запрошує слухача до внутрішнього спостереження і глибокого рівномірного дихання разом із ритмікою. Натомість високі довгі ноти з реверберацією у вокальній партії своїм ефектом відлуння можуть викликати фантазії про безкрайні небесні простори і піднесеність (Di Stefano, 2023). У вербальній інструкції голос пропонує уявити затишний будинок на чарівній вулиці із знайомими дверима, що виступає символічною метафорою безпечного простору та входу у процес (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Zeig, 2013). Інструкція триває 0:50 секунд, музика – 2:24, загалом фрагмент – 3:14.

Фрагмент 2: "Пошук запиту". Цей фрагмент має на меті спонукати до проективної символічної візуалізації бажаного об'єкту або цілі, що є мотиваційним і організуючим елементом самоусвідомлення. Написано епізод у тональності *e-moll* (мі-мінор), що за Шубартом відповідає характеру непохитності і певної зухвалості (Steblin, 1996). Такий настрій покликаний мотивувати до пошуку своєї мети та сенсів (Мулярчук, 2019). Темп даної частини *52 BPM* або *Adagio* (італ. – повільно), такий темп

у музиці відповідає повільному кроку, він ледь-ледь швидший за попередній, але в напрямку повільного набору швидкості (Величко, 2020). Ритміка продовжує бути в характері кроку або монотонного процесу, але додаються більш холодні "кришталеві" тембри металофону, згодом додаються тембри подібні до електричного органу, струнних та бар-чаймсу (інструмент на кшталт вітряних дзвоників). Рівні крокуючі чверті в мелодії накладаються на шумний дещо змішаний простір інших тембрів, що мало б асоціюватись з кристалізацією власного образу крізь загальний хаос існування (Di Stefano, 2023). А певна холодність та смуток, що з'являються на даному етапі, мають звернути увагу на екзистенційну значущість даного пошуку (Мулярчук, 2019). Характерною рисою композиції також виступає зміна мінорної тоніки на мажорну в кінці, що символізує успішність внутрішніх пошуків та гармонізацію. Інструкція в даному випадку не надає алегорій чи метафор, але спонукає до пошуку цілим рядом питань: "Що ми тут шукаємо? Заради чого ми тут? Що кличе з глибин?", головна мета яких запустити процес їх обмірковування упродовж прослуховування музики (Nelligan, McCaffrey, 2020; Zeig, 2013). Текст цього фрагменту триває 0:30 секунд, музика – 2:48, разом – 3:18.

Фрагмент 3: "Пошук напрямку руху". Він виступає певним продовженням попереднього епізоду в тій самій тональності та темпі зі схожими тембрами, з тією лише зміною, що вектор уваги зміщується з мети на пошук варіантів її досягнення. Даний етап є важливою складовою процесу стабілізації, тому що формування символічної "мапи" або стратегії може знижувати рівень невизначеності, а з цим тривожних проявів пов'язаних з нею (Boichuk, Kazachiner, 2021; Васюк, Боженко, 2022). Не дивлячись на схожість із попереднім фрагментом, цей має певні відмінності, зокрема, стає розмитою і нестійкою ритміка, що символічно передає різноманітність і сплутаність шляхів до однієї цілі. Зазвичай це і становить головну складність вибору напрямку, але в той же час настрій композиції залучає до необхідності пошуку, навіть в умовах невизначеності. Холодні електронні тембри, що відповідають типовій емоції на початку чогось нового – як-то страх невідомості і невдачі, змінюються на глибокі, низькі і глухі тембри схожі на звуки з печери чи підводного світу. Такий ефект покликаний розгортати в уяві занурення у більш глибокий і ґрунтовний пошук рішень (Di Stefano, 2023). Загалом композиція має тривожний, містичний але в той же час спокійний і поміркований характер, що перегукується зі складним завданням даного епізоду. Вербальна інструкція підсилює уявні процеси пропозицією "придивитися вдалечінь" та "уявити свій унікальний шлях" (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Zeig, 2013). Текст епізоду триває 0:22 секунди, музика – 3:07, весь фрагмент – 3:29.

Фрагмент 4: "Пошук ресурсу". Завдання даного етапу надавати відчуття підтримки та актуалізувати усвідомлення власної потреби в ній, а також мотивувати до їх пошуку як символічно, так і в реальності (Барчі, 2020; Горобець, 2021). Для цього було обрано тональність *G-dur* (соль-мажор), яка на думку Шубарта має настрій ідилії, задоволеності і вдячності за дружбу, а темпо-ритмічно композиція звучить у *Andante mosso* (італ. — жвавим кроком) у розмірі 6/8 (Steblin, 1996; Величко, 2020). Тридольність метрики створює ефект вальсування або покачування на хвилях, з одного боку активного і енергійного процесу, але в той же час гайдоючого та безпечного, що перегукується з настроєм дитячої гри. Посилює враження теплий тембр гітарного перебору, в свою чергу, високі та дзвінкі довгі ноти в партії синтезатора, що за тембром подібні до струнних, покликані додавати сонячного сяйва у загальну атмосферу (Di Stefano, 2023). В тексті згадуються такі висловлювання: "вірний супутник, магічний артефакт, казкова постать, інтуїція, сила, знання, енергія", що символізують сферу підтримки та ресурсів. Таким чином інструкція запрошує створити в уяві проективний образ необхідного ресурсу (Turetska, Yaskevych, 2022). Текст триває 0:35 секунд, музика – 2:56, загалом фрагмент – 3:31.

Фрагмент 5: "Шлях". Покликаний м'яко стимулювати більш складні емоції на кшталт тривоги, задля розширення можливостей емоційної витримки, напрацювання толерантності до напруги і невизначеності в умовах безпечного і контрольованого уявного простору (Sharman, Dingle, 2015; Van den Tol, Edwards, 2011). Логіка даного процесу полягає в тому, що для розвитку і досягнення певних цілей інколи є необхідність витримувати більш складні внутрішні стани і знаходити ресурси саморегуляції (Барчі, 2020). В свою чергу, подолання і досягнення допомагають вибудовувати віру у власний потенціал, тож в цьому контексті вкрай важливо мати навички саморегуляції та витримки в тому числі емоційних навантажень помірного рівня (Барчі, 2020). Композиція створена у тональності *a-moll* (ля-мінор), що має меланхолійне, ліричне та елегічне забарвлення, але в силу того, що *a-moll* є паралельною до *C-dur* і немає жодного знаку в ключі, вона все ж таки має більш простий за своєю сонорикою характер (Steblin, 1996). Така тональність не створює надто темних і складних барв і не має бути надмірно напружливою для слухача, але все ж таки залучає до рефлексії та більш складних емоцій. Темп витриманий у тому самому *Andante mosso* (італ. – жвавим кроком), який наче виступає місточком з попередньою композицією, але ж в силу тембральної палітри (тривожні струнні, валторни з відлунням, шумові) та складних ритмічних поєднань (довгі ноти, розмита сильна доля, короткі синкоповані ритмічні малюнки) з'являється зовсім інший – тривожний і напружливий характер (Di Stefano, 2023; Величко, 2020). Вся композиція дає відчуття стрімкості і невизначеності, спонукає рухатися. Текст надає доволі прозору інструкцію: "дозвольте уяві мандрувати". Текст триває 0:22 секунди; музика – 3:46; загалом – 4:08.

Фрагмент 6: "Кульмінація". Центральна композиція циклу, що має на меті метафорично висвітлити внутрішній конфлікт та за допомогою бурхливого і драматичного характеру музики зняти внутрішню напругу, призводячи до катарсичного вивільнення емоцій пов'язаних з ним, а також ймовірно дійти певного вирішення цього конфлікту, шляхом символічного подолання спротиву (Тюріна, Кудрик, 2025; Мулярчук, 2019). Найбільш складний як за формою – складається зі

вступу і з трьох частин, так і за своїми характеристиками, написаний в трьох тональностях з двома модуляціями. Перша частина написана в тональності *h-moll* (сі-мінор), яка характеризується певним фаталізмом і трагічністю і відображає катастрофічне мислення та трагедію зневіри в майбутньому (Steblin, 1996). Вона розпочинається з печального вступу, який ілюструє спустошеність та відсутність мотивації (Мулярчук, 2019). Довгі, високі і печальні ноти у струнних, розмита і нечітка ритміка, відсутність основи у вигляді басової партії, все передає крихкість і млявість цього уявного світу (Di Stefano, 2023). Але цю фаталістичну "замерзлість" різко перериває *ff* (італ. *fortissimo* – дуже голосно) першої частини в партії мідних духових, яке гострим та чітким ритмом в темпі *Allegro agitato* (італ. – швидко та схвильовано) задає енергію боротьби із цим занедбанням (Величко, 2020). До мідної партії додається стрімка і зухвала лінія струнних, швидкі і рівні, мотиви злітають до верху, наче спонукають зібратися і дати відсіч "темряві". На цю музичну тканину накладається кличний звук сурми (труба), який в давні часи був закликом до боротьби. Надмірно активна і дещо самовпевнена динаміка першої частини обривається пасажем подібним до блискавки, який вихоплюється у повну тишу (Di Stefano, 2023).

Порушує її "смиренна" друга частина в темпі *Largo* (італ. – широко) (Величко, 2020). Вона створена у тональності *e-moll* (мі-мінор), яка відгукується ніжністю та глибиною душевного змісту (Steblin, 1996).. Такий контрастний перехід має звертати увагу на можливі і природні процеси властиві будь-яким змінам, як-то розчарування в боротьбі, ймовірні невдачі, знесилення (Гюріна, Кудрик, 2025). Цей фрагмент ніжністю струнних гармонійних тембрів, протяжністю ритміки, співучим настроєм запрошує до переосмислення як фаталістичних фантазій, так і первинної самовпевненості, яка буває властива на початку шляху (Di Stefano, 2023). Він символічно дозволяє оплакати руйнацію ідеї власної всемогутності і через цю печаль прийняти свою живу та тендітну сутність (Мулярчук, 2019). Але в той же час цей епізод допомагає зібратися з новими силами на нову спробу (третю частину), яка все ж таки є невід'ємним складовою успіху.

Нарешті, третя частина, яка розпочинається шляхом зіставлення у тональності *b-moll* (сі бемоль-мінор) та в темпі *Allegro molto* (італ. – доволі швидко) з поступовим додаванням пришвидшування до *Presto e tempo rubato* (італ. – швидко і вільно, без точного витримування тривалості нот) (Steblin, 1996; Величко, 2020). Про цю тональність Шубарт писав так: "дивна істота, одягнена в ніч"; найбільш похмура, складна, сповнена драматикою, вона відповідає найбурхливішій частині кульмінації, справжньому грандіозному катарсичному зіткненню (Полубоярина, Пляка, 2023; Van den Tol, Edwards, 2011; Sharman, Dingle, 2015; Steblin, 1996). Злітаючий мотив, що був у першій частині в партії струнних набуває особливо гострого характеру, його неймовірна сила підкреслюється додаванням зменшеного ладу, що через покладений у його основу Зм VII7 (зменшений септакорд), звучить дуже напружено, зловісно, драматично додаючи темі головній партії надриву. Апогей вивільняється в повному *tutti* (італ. – всі разом) симфонічного оркестру з максимально дисонуючими акордами у дуже широкому діапазоні звучання, які обриваються гучною тонікою – доленосний переможний удар (Di Stefano, 2023; Величко, 2020). Весь фрагмент побудовано суто на тембрах симфонічного оркестру, що додає йому природності та спорідненості, і в той же час передає міць можливостей реальних інструментів, як і живої людини. В якості сонорних засобів виразності фрагмент включає кластери та глісандо, які своїм хаотичним звучанням покликані залучати до розформування застарілих блокуючих образів, мотивуючи до відбудови нових більш актуальних (Di Stefano, 2023; Тюріна, Кудрик, 2025; Горобець, 2021). Вербальне налаштування відповідає складності музичного процесу і зауважує, що це "серце пригоди", "вирішальна зустріч", а також додатково налаштовує на процес через заклик дозволити собі "відчути міць власного потенціалу і силу ресурсів" (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Nelligan, McCaffrey, 2020). Весь текст триває 0:46 секунд, музика – 4:48, загалом фрагмент – 5:34.

Фрагмент 7: "Трансформація". Це етап виступає логічним та позитивним завершенням попереднього фрагменту і запрошує до остаточного завершення напруги та виходу у релаксацію, через визнання власної життєвої сили (Горобець, 2021; Boichuk, Kazachiner, 2021). Фрагмент написано у тональності *H-dur* (сі-мажор), яка висловлює силу, енергію та велич і додатково підсилюється темпом *Grave* (італ. – велично), який символізує почесну і переможну ходу (Steblin, 1996; Величко, 2020). Атмосфера тріумфу і внутрішньої гармонії відображена поважними довгими вертикальними акордами струнних, маршеподібним ритмом малого барабану і домінуючими над усім яскравими тембрами святкових дзвонів (Di Stefano, 2023). Вербальна інструкція покликана допомогти усвідомити та визнати власний успіх імагінативного досвіду. Вона стверджувальними посланням на кшталт "Ми це здійснили", "Ця радість повністю належить Вам!" пропонує слухачеві прийняти власну роботу та її цінність (Nelligan, McCaffrey, 2020). Тривалість тексту складає 0:39 секунд, музика – 2:36; загалом фрагмент триває – 3:15.

Фрагмент 8: "Вихід з казки". Покликаний вирівнювати емоційний стан та повертати до свідомого функціонування слухача. Цикл побудований таким чином, щоб рухатися від "простого" *C-dur* (до-мажор) у першій композиції, через драматичніші тональності, що символізують нелегкий шлях розвитку до умовно більш "складної" тональності *Cis-dur* (до-дієз мажор) в останньому фрагменті. Завершення у цій тональності, яка є на півтона вищою від початкової і має сім дієзів в ключі, підкреслює символічне зростання первинних більш простих форм самоусвідомлення до оновлених та збагачених. За Шубартом характер цієї тональності є яскравим і урочистим, і в той же час з відтінком суму, що відповідає процесу прощання (Steblin, 1996). Темп *Adagio* (італ. – спокійно) 66 *BPM*, що має налаштовувати на врівноважену і залучену поведінку (Chen, 2023; Berthold-Losleben, 2021; Величко, 2020). Тембр фортепіано озвучує рівні вертикальні мажорні акорди, що гармонізують атмосферу, а над цими акордами схожими

на роботу серця, наче "парують" довгі світлі ноти електронних тембрів, поєднаних з вокалом та струнними. Знову використано звуковий ефект у вигляді стукоту дощу, що вже з'являвся на початку, завершуючи стимуляцію аркою тієї ж самої атмосфери затишку і безпеки (Di Stefano, 2023). В тексті до епізоду проговорено завершення процесу: "Ми пройшли свій казковий шлях" та "Знайомі двері вже чекають на нас" (тепер двері виступають символікою виходу), а також прямим декларуванням "Час йти". Для того, щоб дати можливість на свідомому або несвідомому рівні відфільтрувати ті процеси, які, можливо, були надто важкими чи проблемними для слухача, голос пропонує поміркувати під час прослуховування над питанням: "Що ви візьмете із собою?", таким чином остаточно завершуючи весь цикл (Коттьє-Бірнбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Zeig, 2013).. Текст триває 0:27 секунд, музика – 2:29, а загалом фрагмент – 2:56.

Висновки

Аналіз сучасних наукових джерел засвідчив, що попри зростання популярності музикотерапії у вітчизняній та всесвітній практиці, саме сюжетно-структуровані музикотерапевтичні програми залишаються новою сферою дослідницьких інтересів. У ході теоретичного аналізу було обґрунтовано й практично реалізовано музикотерапевтичний цикл, побудований на сюжеті "Шлях героя" та поєднанні музики, активної уяви й голосових інструкцій.

В процесі роботи охарактеризовано принципи організації музичного матеріалу з урахуванням сучасних технологій в музиці та психології, представлено роль голосу, тексту та тиші у стимульному процесі та обґрунтовано значення сюжетної структури для ефективної регуляції емоційних станів.

Розроблений цикл відзначається цілісною композиційною і сюжетною логікою: кожна з восьми частин відповідає окремому етапу символічної подорожі героя, що дозволяє слухачеві поступово проходити через ключові етапи емоційного переналаштування та самоусвідомлення. Важливу роль відіграють голосові інструкції та паузи, які сприяють налаштуванню на активну уяву, глибшу рефлексію та створюють безпечний слухацький простір.

Таким чином, запропонований підхід музично-сюжетної композиції відкриває нові перспективи для подальших досліджень і практичного впровадження сюжетної музикотерапії у різних сферах психологічної допомоги та освіти.

Список використаних джерел

Барчі Б. В., Бондар Г. І. Музикотерапія як арт-терапевтична техніка саморегуляції функціонального стану особистості. *Мистецька освіта в європейському соціокультурному просторі XXI століття* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Мукачево, 22–23 квітня 2020 р. / МДУ Мукачево, 2020. С. 219-222. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/6650

Васюк К. М., Боженко В. Г. Образ морального героя у молоді: психолінгвістичний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 7–12. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.1

Величко А. Словник-довідник юного музиканта : навч. посіб. Київ : ДМЦНЗКМУ, 2020. 248 с.

Горобець О. В. Здатність до уяви як підґрунтя формування здатності до імагінації психологів-символдраматистів. *Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали V Міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Бердянськ, 21–22 квітня 2021 р. / БДПУ Бердянськ, 2021. С. 79–83. URL: https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/Sbornyk2021_1.pdf#page=79

Кататимно-імагінативна психотерапія / ред.: А. Коттьє-Бірнбахер, У. Заксе, Є. Вільке. Львів : Місіонер, 2025. Т. 1. 212 с.

Крет М., Левчук Н. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *New pedagogical thought*. 2021. Т. 106, № 2. С. 164–168. https://doi.org/10.37026/2520-6427-2021-106-2-164-168

Мулярчук Є. Феномен поклику: голоси і тиша у досвіді покликання. *Філософська думка*. 2019. № 4. С. 93–103. URL: https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/download/367/306/593

Овсяннікова-Трель О. А. "Нова простота" як системний жанрово-стильовий феномен в сучасному музичному мистецтві : монографія. Одеса : Вид. дім "Гельветика", 2021. 448 с. URL: https://odma.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/ovsyannikova-trel-o.a.-monografiya-1.pdf

Полубоярина І., Пляка Л. Музична арт-терапія як метод психокорекції та розвитку особистості. *«Akademis notes» Педагогічні науки*. 2023. Т. 3. С. 50–55. http://nbuv.gov.ua/UJRN/anps_2023_3_11

Тюріна Т. Г., Кудрик Л. Г. "Шлях героя" як модель духовного самопізнання особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2025. Т. 1, № 1 (111). С. 184–194. https://doi.org/10.33216/2220-6310/2025-111-1-184-194

Ярошенко О. Музична терапія у стресових ситуаціях, спричинених воєнними діями. *Grail of Science*. 2024. № 37. С. 380–382. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.060

A teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D. / ed. by J. K. Zeig. New York : The Milton H. Erickson Foundation, 1980. 354 p. URL: https://dokumen.pub/a-teaching-seminar-with-milton-h-erickson-1nbsped-0876302479-9780876302477.html

Belin P., Fecteau S., Bédard C. Thinking the voice: neural correlates of voice perception. *Trends in cognitive sciences*. 2004. Vol. 8, №3. P. 129–135. URL: https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.01.008

Berthold-Losleben M., Papalini S., Habel U., Losleben K., Schneider F., Amunts K., Kohn N. A short-term musical training affects implicit emotion regulation only in behaviour but not in brain activity. *BMC neuroscience*. 2021. Vol. 22, №1. https://doi.org/10.1186/s12868-021-00636-1

Boichuk Y. D., Kazachiner O. S. Technique "hero's way" in fairy-tale therapy. *Innovate pedagogy*. 2021. Vol. 2, №31. P. 97–100. https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.18

Bonny H. L. Music psychotherapy: guided imagery and music. *Voices: a world forum for music therapy*. 2001. Vol. 10, №3. https://doi.org/10.15845/voices.v10i3.568

Burić K. Receptive Music therapy as an Additional Intervention in the Rehabilitation Program of Cardiovascular Patients. *Cardiologia Croatica*. 2021. Vol. 16, №-6. P. 217–222. https://doi.org/10.15836/ccar2021.217

Campbell J. Hero with a thousand faces. HarperCollins Publishers Limited, 2010.

Chen L. Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in neuroscience*. 2023. Vol. 17. https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638

Di Stefano N. Musical emotions and timbre: from expressiveness to atmospheres. *Philosophia*. 2023. https://doi.org/10.1007/s11406-023-00700-6

Dawsh N., Altamimi A., Aladwani A., Alanazi S. Effects of music therapy in awaken memories and boosting brain activities on patients suffering from alzheimer and dementia. *International journal of innovative research in engineering & multidisciplinary physical sciences*. 2024. Vol. 12(4). https://doi.org/10.37082/ijirmps.v12.i4.230780

He Z. Music therapy in insomnia. *Theoretical and natural science*. 2024. 29(1). P. 208–211. https://doi.org/10.54254/2753-8818/29/20240783

Kanzler S. A., Cidral-Filho F. J., Kuerten B., Prediger R. D. Effects of acoustic neurostimulation in healthy adults on symptoms of depression, anxiety, stress and sleep quality: a randomized clinical study. *Exploration of Neuroprotective Therapy*. 2023. P. 481–496. https://doi.org/10.37349/ent.2023.00064

Klimusheva H., Yanovskaya S., Tetska P., Turenko R. The personality emotional states` dynamics in the context of a musical composition perception. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2025. № 78. P. 7–12. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-01

Leider C. Digital audio workstation. McGraw Hill Professional, 2004. 368 p.

Man and his symbols / ed. by Jung C. G. New York : Laurel, 1968. 415 p.

McNiff S. Jung on active imagination. *Art therapy*. 1998. Vol. 15, № 4. P. 269–272. https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10759337

Myers-Coffman K. Intersections of trauma and grief: navigating multilayered terrain in music therapy to support youth through bereavement. *The arts in psychotherapy*. 2024. P. 102166. https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102166

Nelligan S., McCaffrey T. An investigation of music therapists' experiences of verbal dialogue in music therapy sessions. *Voices: a world forum for music therapy*. 2020. 20(1). https://doi.org/10.15845/voices.v20i1.2868

Plokhikh V. V., Kadukha O. S. Intellectual abilities of students with an addictive tendency to listen to music. *Scientic bulletin of kherson state university. series psychological sciences*. 2021. № 1. C. 32–40. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-4

Plokhikh V. V., Yakovleva T. A., Maier Y. V. Functional connection of the craving for music with psychological defenses of students. *Scientic bulletin of kherson state university. series psychological sciences*. 2020. № 1. C. 46–56. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-7

Roads C. Composing electronic music: a new aesthetic. Oxford University Press, Incorporated, 2015. 496 p.

Rossi C., Oasi O., Colombo B. Personality characteristics, music-listening, and well-being: a systematic and scoping review. Research in psychotherapy: psychopathology, process and outcome. 2024. https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742

Sadiq M., Jannu R. Categorization of musical genres. *International research journal of modernization in engineering technology and science*. 2023. https://doi.org/10.56726/irjmets43225

Sharman L., Dingle G. A. Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in human neuroscience*. 2015. Vol. 9. https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00272

Steblin R. A history of key characteristics in the eighteenth and early nineteenth centuries. Rochester, N.Y : University of Rochester Press, 1996. 396 p.

Thanh-My N., Bao D. How silence facilitates verbal participation. *English language teaching educational journal*. 2020. Vol. 3, №3. P. 188. https://doi.org/10.12928/eltej.v3i3.3004

Torun O. Müzikal minimalizm: bir yanıltıcı ad mı?. *Porte akademik müzik ve dans araştırmaları dergisi*. 2023. https://doi.org/10.59446/porteakademik.1292776

Trimble M., Hesdorffer D. Music and the brain: the neuroscience of music and musical appreciation. *BJPsych. International*. 2017. Vol. 14, №2. P. 28–31. https://doi.org/10.1192/s2056474000001720

Turetska K. I., Yaskevych O. I. Guidede affective imagery (katathym imaginative psychotherapy) – psychodynamic psychotherapy of neurotic disorders. *Habitus*. 2022. №41. P. 295–300. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.52

Van den Tol A. J. M., Edwards J. Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of music*. 2011. Vol. 41, №4. P. 440–465. https://doi.org/10.1177/0305735611430433

Västfjäll D. Emotion induction through music: a review of the musical mood induction procedure. *Musicae scientiae*. 2001. Vol. 5, №1_suppl. P. 173–211. https://doi.org/10.1177/10298649020050s107

Zaretska N., Makarenko G. Psychological recovery by musical means in wartime. *Problems of the humanitarian sciences. psychology*. 2023. № 2. C. 29–41. https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.4

H. KLIMUSHEVA (Hanna Klimusheva)
Postgraduate student of the Department of General Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: subbdominanta31@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-4019-4646
S. YANOVSKAYA (Svitlana Yanovskaya)
Candidate of Psychological Sciences (PhD)
Associate Professor of the Applied Psychology Department
V. N. Karazin Kharkiv National University
4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
E-mail: sgyanovskaya@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0002-5439-5269
P. TETSKA (Polina Tetska)
Master of Psychology, Kharkiv, Ukraine.
E-mail: kkrodnik@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-1223-3561
M. OBRAZKOVA (Mariana Obrazkova)
Master of Psychology, Kharkiv, Ukraine.

E-mail: probudzheni@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-7849-0299
B. SINCHENKO (Bohdan Sinchenko)
Master of Musical Arts, composer, arranger, Kharkiv, Ukraine.
E-mail: bohdanmus@yahoo.com
https://orcid.org/0009-0005-3903-6558

THE THEORETICAL BASIS FOR DEVELOPING A MUSICAL COMPOSITION FOR THE REGULATION OF AN INDIVIDUAL'S PSYCHO-EMOTIONAL STATES

The article presents an integration of psychological and musicological concepts that formed the basis for developing a narrative-based music therapy cycle inspired by Joseph Campbell's monomyth, *The Hero's Journey*. Against the background of current trends in music therapy, the study highlights a notable lack of structured, coherent programs that employ narrative principles. The relevance of such an approach is linked to the growing emotional exhaustion, feelings of helplessness, and diminished self-confidence among people in Ukraine, as well as the limited accessibility of individual psychotherapy — factors that intensify the need for widely available, technologically accessible self-regulation tools. The proposed cycle combines music as a familiar and accessible medium for emotional influence, methods of active imagination, elements of katathymic-imaginative therapy integrated into verbal instructions, and the archetypal structure of the Hero's Journey. The stimulus material is oriented toward a gentle, non-directive influence: music and narrative work together to contain emotional experience and gradually shift the listener's affective state. The article further outlines the technical principles of creating the music–narrative cycle using modern digital technologies, the organisation of voice guidance, and the function of silence as an existential pause within the experiential process. The material is presented as a programmed audio cycle consisting of eight sequential verbal–musical fragments (total duration: 29 minutes), each corresponding to a specific stage of the symbolic hero's path — from entering the imaginative space, clarifying the request, and identifying resources to the climactic overcoming of internal resistance, the experience of transformation, and the return to renewed everyday life. The article details the selection of tonalities, tempi, textures, timbres, and algorithmic noise patterns, as well as approaches to designing verbal instructions that support a sense of safety, facilitate imagination, and encourage emotional containment and reflection. Preliminary effectiveness is demonstrated through a pilot study (n = 86), which showed increases in positive emotions and self-esteem, along with reductions in anxiety and acute depressive experiences after a single listening session (Klimusheva, Yanovskaya, Tetska, Turenko, 2025). The article concludes by outlining potential applications of the developed music therapy tool in individual and group work, online formats, educational and preventative programs, and by identifying directions for future empirical research on narrative receptive music therapy in the Ukrainian context.

Keywords: *music therapy, musical composition, active imagination, guided voice instructions, emotional regulation, mental health, "Hero's Journey".*

References

Barchi, B. V., & Bondar, H. I. (2020). *Music therapy as an art therapy technique for self-regulation of the functional state of the personality*, Mystetska osvita v yevropeiskomu sotsiokulturnomu prostori XXI stolittia: III Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia, MSU. http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/ 123456789/6650 [in Ukrainian].

Vasiuk, K. M., & Bozhenko, V. H. (2022). The image of the moral hero among young people: a psycholinguistic analysis. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia,* 1, 7–12. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.1 [in Ukrainian].

Velychko, A. (2020). *Reference dictionary for young musicians*. DMTsNZKMU [in Ukrainian].

Horobets, O. V. (2021). *The capacity for imagination as the basis for the formation of the capacity for imagination in symbol drama psychologists,* Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektyvy rozvytku : V Mizhnarodna naukovo-praktychna internet-konferentsiia, BDPU. https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/ 2021/04/Sbornyk2021_1.pdf#page=79 [in Ukrainian].

Kottie-Birnbakher, L., Zakse, U., & Vilke, Ye. (Ed.). (2025). *Katathym-imaginative psychotherapy*, Misioner. [in Ukrainian].

Kret, M., & Levchuk, N. (2021). Music therapy as a factor influencing the psycho-emotional state of an individual. *New pedagogical thought*, *106*(2), 164–168. https://doi.org/10.37026/2520-6427-2021-106-2-164-168 [in Ukrainian].

Muliarchuk, Ye. (2019). The phenomenon of calling: voices and silence in the experience of vocation. *Filosofska dumka*, (4), 93–103. https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/download/367/306/593 [in Ukrainian].

Ovsiannikova-Trel, O. A. (2021). *'New simplicity' as a systemic genre and style phenomenon in contemporary music.* Publishing house "Helvetyka". https://odma.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/ovsyannikova-trel-o.a.-monografiya-1.pdf [in Ukrainian].

Poluboiaryna, I., & Pliaka, L. (2023). Music art therapy as a method of psychocorrection and personality development. «*Academis notes» Pedagogical sciences*, *3*, 50–55. https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.03.050

Tiurina, T. H., & Kudryk, L. H. (2025). The Hero's Journey as a model of spiritual self-discovery. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, *1*(1 (111)), 184–194. https://doi.org/10.33216/2220-6310/2025-111-1-184-194

Yaroshenko, O. (2024). Music therapy in stressful situations caused by military action. *Grail of science*, (37), 380–382. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.060

Zeig, J. K. (Ed.). (2013). *A teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D.* The Milton H. Erickson Foundation. https://dokumen.pub/a-teaching-seminar-with-milton-h-erickson-1nbsped-0876302479-9780876302477.html

Belin, P., Fecteau, S., & Bédard, C. (2004). Thinking the voice: neural correlates of voice perception. *Trends in cognitive sciences*, *8*(3), 129–135. https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.01.008

Berthold-Losleben, M., Papalini, S., Habel, U., Losleben, K., Schneider, F., Amunts, K., & Kohn, N. (2021). A short-term musical training affects implicit emotion regulation only in behaviour but not in brain activity. *BMC neuroscience*, *22*(1). https://doi.org/10.1186/s12868-021-00636-1

Boichuk, Y. D., & Kazachiner, O. S. (2021). Technique "hero's way" in fairy-tale therapy. *Innovate pedagogy*, *2*(31), 97–100. https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.18

Bonny, H. L. (2001). Music psychotherapy: guided imagery and music. *Voices: a world forum for music therapy*, *10*(3). https://doi.org/10.15845/voices.v10i3.568

Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy* (2nd ed.). Barcelona Publishers.

Burić, K. (2021). Receptive music therapy as an additional intervention in the rehabilitation program of cardiovascular patients. *Cardiologia croatica*, 16(5-6), 217–222. https://doi.org/10.15836/ccar2021.217

Campbell, J. (2010). *Hero with a thousand faces*. HarperCollins Publishers Limited.

Chen, L. (2023). Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in neuroscience*, *17*. https://doi.org/10.3389/ fnins.2023.1236638

Di Stefano, N. (2023). Musical emotions and timbre: from expressiveness to atmospheres. *Philosophia*. https://doi.org/10.1007/s11406-023-00700-6

Dawsh, N., Altamimi, A., Aladwani, A., & Alanazi, S. (2024). Effects of music therapy in awaken memories and boosting brain activities on patients suffering from alzheimer and dementia. *International journal of innovative research in engineering & multidisciplinary physical sciences*, *12*(4). https://doi.org/10.37082/ ijirmps.v12.i4.230780

He, Z. (2024). Music therapy in insomnia. *Theoretical and natural science*, *29*(1), 208–211. https://doi.org/10.54254/2753-8818/29/20240783

Kanzler, S. A., Cidral-Filho, F. J., Kuerten, B., & Prediger, R. D. (2023). Effects of acoustic neurostimulation in healthy adults on symptoms of depression, anxiety, stress and sleep quality: a randomized clinical study. *Exploration of neuroprotective therapy*, 481–496. https://doi.org/10.37349/ent.2023.00064

Klimusheva, H., Yanovskaya, S., Tetska, P., & Turenko, R. (2025). The personality emotional states` dynamics in the context of a musical composition perception. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (78), 7–12. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-01

Leider, C. (2004). *Digital audio workstation*. McGraw Hill Professional.

Jung, C. G. (Ed.). (1968). *Man and his symbols*. Laurel.

McNiff, S. (1998). Jung on active imagination. *Art therapy*, *15*(4), 269–272. https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10759337

Myers-Coffman, K. (2024). Intersections of trauma and grief: navigating multilayered terrain in music therapy to support youth through bereavement. *The arts in psychotherapy*, 102166. https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102166

Nelligan, S., & McCaffrey, T. (2020). An investigation of music therapists' experiences of verbal dialogue in music therapy sessions. *Voices: a world forum for music therapy*, *20*(1). https://doi.org/10.15845/voices.v20i1.2868

Plokhikh, V. V., & Kadukha, O. S. (2021). Intellectual abilities of students with an addictive tendency to listen to music. *Scientic bulletin of Kherson state university. Series Psychological sciences*, (1), 32–40. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-4

Plokhikh, V. V., Yakovleva, T. A., & Maier, Y. V. (2020). Functional connection of the craving for music with psychological defenses of students. *Scientic bulletin of Kherson state university. Series Psychological sciences*, (1), 46–56. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-7

Roads, C. (2015). *Composing electronic music: a new aesthetic*. Oxford University Press, Incorporated.

Rossi, C., Oasi, O., & Colombo, B. (2024). Personality characteristics, music-listening, and well-being: a systematic and scoping review. *Research in psychotherapy: psychopathology, process and outcome*. https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742

Sadiq, M., & Jannu, R. (2023). Categorization of musical genres. *International research journal of modernization in engineering technology and science*. https://doi.org/10.56726/irjmets43225

Sharman, L., & Dingle, G. A. (2015). Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in human neuroscience*, *9*. https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00272

Steblin, R. (1996). *A history of key characteristics in the eighteenth and early nineteenth centuries*. University of Rochester Press.

Thanh-My, N., & Bao, D. (2020). How silence facilitates verbal participation. *English language teaching educational journal*, *3*(3), 188. https://doi.org/10.12928/eltej.v3i3.3004

Torun, O. (2023). Müzikal minimalizm: bir yanıltıcı ad mı? *Porte akademik müzik ve dans araştırmaları dergisi*. https://doi.org/10.59446/porteakademik.1292776

Trimble, M., & Hesdorffer, D. (2017). Music and the brain: the neuroscience of music and musical appreciation. *BJPsych. International*, *14*(2), 28–31. https://doi.org/10.1192/s2056474000001720

Turetska, K. I., & Yaskevych, O. I. (2022). Guidede affective imagery (katathym imaginative psychotherapy) – psychodynamic psychotherapy of neurotic disorders. *Habitus*, (41), 295–300. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.52

Van den Tol, A. J. M., & Edwards, J. (2011). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of music*, *41*(4), 440–465. https://doi.org/10.1177/0305735611430433

Västfjäll, D. (2001). Emotion induction through music: a review of the musical mood induction procedure. *Musicae scientiae*, *5*(1), 173–211. https://doi.org/10.1177/10298649020050s107

Zaretska, N., & Makarenko, G. (2023). Psychological recovery by musical means in wartime. *Problems of the humanitarian sciences. Psychology*, (2), 29–41. https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.4

Конфлікт інтересів: автори засвідчують, що, незважаючи на те, що один з авторів статті є заступником головного редактора цього журналу, процес рецензування, прийняття рішення щодо публікації та редагування проводилися незалежно, без його участі чи впливу. Будь-які потенційні конфлікти інтересів були повністю усунені шляхом зовнішнього контролю процесу.

Conflict of Interest: Authors certify that, although one of the authors of the article serves as a deputy editor-in-chief of this journal, the peer review process, the decision regarding publication, and the editing were conducted independently, without his involvement or influence. Any potential conflicts of interest were fully mitigated through external oversight of the process.

Стаття надійшла до редакції 08.10.2025 (The article was received by the editors 08.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 11.12.2025 (The article is recommended for printing 11.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-15
УДК 159.9.072:159.922

О. О. ЛИТВИНЕНКО (Олена Олександрівна Литвиненко)
доктор психологічних наук, доцент.
завідувач кафедри практичної психології,
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна
E-mail: o.lytvynenko@kubg.edu.ua
https://orcid.org/0000-0003-2152-7285
Я. О. КОРКОС (Ярослав Олександрович Коркос)
доктор філософії в галузі психології,
викладач кафедри практичної психології,
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Україна
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, Україна
E-mail: y.korkos@kubg.edu.ua
https://orcid.org/0000-0002-5718-4053

АДАПТАЦІЯ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ ШКАЛИ АВТОНОМНОЇ КАР'ЄРНОЇ МОТИВАЦІЇ

Мета статті полягає у представленні результатів адаптації україномовної версії Шкали автономної кар'єрної мотивації. Процедуру подвійного перекладу здійснював україномовний психолог зі знанням англійської мови на рівні С1 та спеціаліст, який має вищу освіту за спеціальністю Іноземна філологія (англійська мова). Після чого оцінювалась еквівалентність між оригінальною анкетою та її перекладеною версією. Вибірка дослідження становить n = 336 осіб, серед яких: 1) школярі (14-17 років) – 68,15%; 2) студенти (17-20 років) – 31,85%. Статевий розподіл респондентів є наступним: 1) жінки – 65,18%; 2) чоловіки – 30,36%; 3) не зазначили стать – 4,46% респондентів. Результати дослідження підтверджують теоретичну структуру опитувальника І. Сверко та Т. Бабаровича, що узгоджується з попередніми концептуальними уявленнями про конструкт вимірювання. Експлураторний факторний аналіз дозволив виявити чітку факторну структуру, яка підтримує гіпотези про багатовимірність концепту й вказує на соціокультурну стійкість моделі. Конфірматорний факторний аналіз показав високі показники відповідності моделі, що свідчить про адекватність обраної структури, проте деякі індикатори точності демонструють потенціал для подальшого вдосконалення моделі. Надійність шкал знаходиться на прийнятному та високому рівні, що підтверджує їх узгодженість, гомогенність та здатність стабільно відображати вимірюваний конструкт. Конвергентна та дискримінативна валідність методики також підтверджені, що демонструє здатність шкал корелювати з відповідними пунктами та водночас розмежовувати різні конструкти. Висока дискримінативність шкал свідчить про ефективність інструменту у розмежуванні різних аспектів кар'єрної мотивації, що є важливим для подальшого застосування опитувальника в емпіричних дослідженнях та для досягнення практичних цілей психологами, кар'єрними радниками та ін. Шкала автономної кар'єрної мотивації отримала низку високих психометричних показників, що дозволяють позитивно оцінити факторну структуру (модель), надійність, конструктну, конвергентну і дискримінативну валідність та дискримінативність шкал методики. Отримані результати свідчать про ефективність використання даного опитувальника для вимірювання кар'єрної мотивації, одночасно вказуючи на напрямки для подальшої оптимізації моделі.
Ключові слова: *психодіагностична шкала; психометрика, мотивація, кар'єрний вибір, автономна кар'єрна мотивація, факторний аналіз, надійність, кар'єрне радництво.*

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці України в умовах воєнного стану характеризується високою динамікою, що супроводжується постійними змінами вимог до професійних компетенцій (Мутерко & Михальов, 2024; Штундер, 2022). Попри достатній рівень професійної підготовки спеціалістів, значна частина випускників закладів вищої освіти змушена шукати роботу, що не відповідає їхній спеціальності. Це явище свідчить про необхідність оптимізації системи кар'єрного радництва та розробки ефективних стратегій планування професійного шляху. У цьому контексті профорієнтація та кар'єрне консультування набувають особливої вагомості, адже вони сприяють не лише пошуку відповідного місця на ринку праці, але й розвитку особистісних ресурсів, підвищенню самосвідомості та формуванню адекватних кар'єрних очікувань (Хоружа et al., 2024).

Особлива увага при цьому приділяється питанням мотивації кар'єрного вибору, оскільки саме усвідомлена, стійка мотивація стає рушійною силою для успішного професійного становлення. Розробка нових теоретичних моделей, зокрема концепції автономної кар'єрної мотивації, стимулює вчених до пошуку ефективних методів вимірювання та підтримки цього процесу. Адаптація таких інструментів до локальних умов дозволяє забезпечити їх валідність та надійність, що є основою для впровадження сучасних підходів у кар'єрне консультування.

У сучасному світі профорієнтація та кар'єрне консультування є важливими інструментами ефективного функціонування соціальної системи, а також забезпечення суб'єктивного благополуччя окремих членів суспільства, завдяки чому науковий інтерес до кар'єрного радництва постійно зростає

Як цитувати: Литвиненко, О.О., Коркос, Я.О. (2025). Адаптація україномовної версії Шкали автономної кар'єрної мотивації. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 124-132. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-15
In cites: Lytvynenko, O., Korkos, Ya. (2025). Adaptation of the ukrainian version of Autonomous Career Motivation Scale. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 124-132. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-15 (in Ukrainian)
© Литвиненко, О.О., Коркос, Я.О. (2025), CC BY 4.0 license

(Garriott et al., 2017). Основна увага науковців зосереджується при цьому на державній політиці у сфері кар'єрного консультування (Kettunen et al., 2016), особистісно-орієнтованих та ціннісно-орієнтованих підходах у консультуванні (Niles & Guttierez, 2019), можливостях використання комп'ютерних систем профорієнтації (Осборн, 2021), мотивації кар'єрного вибору (Sverko & Babarovic, 2024) та розробці психометричних інструментів її дослідження (Milot-Lapointe & Le Corff, 2024) тощо.

Серед інших напрямів практичної реалізації особливе значення має профорієнтація та консультування в системі освіти. Шкільний вік, особливо підлітковість, є ключовим етапом, коли людина стикається з необхідністю робити свої перші кар'єрні вибори (Sharma, 2022), часто не маючи життєвого досвіду, необхідного для повної оцінки своїх сильних сторін і потенціалу (Marciniak та ін., 2020). Цей період, який визначається розвитком особистої ідентичності, додає складності процесу вибору кар'єри (Branje, 2022). Зовнішні впливи, такі як очікування батьків і тиск однолітків, можуть підштовхнути підлітків до професій, які можуть не відповідати їхнім інтересам і здібностям (Kazi & Akhlaq, 2017). Крім того, швидкі темпи технологічного прогресу та поява нових професій створюють невизначеність, через що важко прогнозувати тенденції розвитку ринку праці у майбутньому (Bankins et al., 2024). Тому доступ до кар'єрного консультування у закладах освіти та розвиток внутрішньої мотивації, що ґрунтується на особистих уподобаннях і цінностях, є важливими для формування усвідомленої та успішної професійної траєкторії, а також для відчуття суб'єктивного благополуччя.

Важливим фактором на етапі вибору майбутньої професії є кар'єрна мотивація (Guay, 2005; Priyashantha et al., 2022). Теоретичну основу даного дослідження складає концепція автономної кар'єрної мотивації (АКМ) — нещодавно розроблений теоретичний конструкт, що базується на теорії самовизначення й описує особистісну мотивацію професійного розвитку та побудови кар'єри (Deci et al., 2017; Ryan & Deci, 2000). Згідно з позицією І. Сверко та Т. Бабаровича, АКМ включає шість мотиваційних типів: внутрішня мотивація, визначена мотивація, внутрішньо-орієнтована позитивна мотивація, внутрішньо-орієнтована негативна мотивація, зовнішня мотивація, амотивація (Sverko & Babarovic, 2024).

З огляду на новітність концепції АКМ та загалом нетривалий період її практичної реалізації, сьогодні майже відсутні психодіагностичні інструменти, які б дозволили виміряти зазначений конструкт. Проте дослідники з Інституту соціальних наук Іво Пілара (Хорватія) розробили та стандартизували Шкалу автономної кар'єрної мотивації (Sverko & Babarovic, 2024). Своєю чергою, науковці з кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, отримавши згоду на її використання, провели дослідження, спрямоване на переклад та адаптацію україномовної версії методики.

Саме тому, **мета статті** полягає у представленні результатів адаптації україномовної версії "Шкали автономної кар'єрної мотивації", а також у наданні повного тексту шкали та ключів до неї для вільного використання вітчизняним дослідниками та практиками (практичними психологами, вчителями старших класів та ін.).

Гіпотеза дослідження – оригінальна факторна структура та прийнятні психометричні показники опитувальника будуть відтворені на українській вибірці.

Методи. **Методологія перекладу.** Питання шкали були представлені українською мовою після процедури подвійного перекладу. Ця процедура зазвичай використовується для забезпечення лінгвістичної еквівалентності тестових інструментів (Grisay, 2003). Серед спеціалістів, які працювали над перекладом, був україномовний психолог зі знанням англійської мови на рівні С1, та спеціаліст, який має вищу освіту за спеціальністю Іноземна філологія (англійська мова). Експертна оцінка дозволила підтвердити еквівалентність між оригінальною анкетою та її перекладеною версією.

Після підготовки тексту бланків анкети було проведено пілотне дослідження (N=30) з метою виявлення типових труднощів учасників і збору відгуків про зрозумілість запропонованих питань. Лише після цього відбувалось психометричне тестування опитувальника, в ході якого було визначено низку психометричних параметрів методики.

Учасники. Адаптація Шкали автономної кар'єрної мотивації відбулась на вибірці n=350, що є стандартною кількістю респондентів для психометричних досліджень (White, 2022). Відповідно до плану викладеного у протоколі реєстрації дослідження, в опитуванні взяло участь 350 осіб, які належать до двох груп: 1) школярі 10-11 класів та 2) студенти початкових курсів (Lytvynenko & Korkos, 2024). Після агрегації даних, отриманих під час дослідження в очному та онлайн форматах, було виявлено 8 зіпсованих бланків (значна кількість пропусків, некоректне заповнення). Крім того, анкети 6 респондентів з групи студентів було вилучено через невідповідність критерію віку (20+ років). Таким чином, підсумкова кількість респондентів становить n=336 осіб, серед яких: 1) школярі (14-17 років) – 68,15%; 2) студенти (17-20 років) – 31,85%. Статевий розподіл респондентів є наступним: 1) жінки – 65,18%; 2) чоловіки – 30,36%; 3) не зазначили стать – 4,46% респондентів.

Змінні. «Шкала автономної кар'єрної мотивації», яка містить 24 пункти, що об'єднані у шість шкал: внутрішня мотивація, визначена мотивація, внутрішньо-орієнтована позитивна мотивація, внутрішньо-орієнтована негативна мотивація, зовнішня мотивація, амотивація (Sverko & Babarovic, 2024).

Процедура та інструменти. Учасникам пропонувалось заповнити опитувальник у друкованому варіанті або через власні цифрові пристрої в онлайн форматі (Google Forms). Вибір формату дослідження обумовлений зручністю охоплення більшої кількості потенційних учасників у дистанційному режимі та можливістю уникнути побічних ефектів при безпосередньому проведенні опитування. На початковій сторінці анкети було надано інформацію про мету дослідження, особливості використання і зберігання даних. Після цього учасники повинні були письмово підтвердити свою згоду на участь у дослідженні.

Наступні запитання (на другій сторінці) стосувались Шкали автономної кар'єрної мотивації. На третій сторінці були наведені питання щодо віку та статі респондентів.

Організація дослідження. Адаптація україномовної версії Шкали відбувалась у межах масштабного дослідження «Профорієнтація та консультування в системі освіти України: доінституційний період», що реалізується на кафедрі практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка у 2024-2025 роках. Детальний протокол дослідження представлено на порталі відкритої науки — Open Science (Lytvynenko & Korkos, 2024).

Статистичне аналізування. Математико-статистичні обрахунки здійснювались за допомогою програмного забезпечення SPSS 21, Jamovi 2.6.24 (модуль SEM) та Python (Jupyter Notebook). Масив статистичних даних та розрахунки розміщено у репозиторії порталу Open Science Framework (Lytvynenko & Korkos, 2024).

Результати

Внутрішня структура. З метою аналізу структури опитувальника, було проведено експлураторний факторний аналіз. Для виявлення доцільності його застосування, було використано критерій сферичності Бартлета (χ^2 = 3609,83; p < 0,001) та критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкіна (KMO = 0,86), що вказали на сильні кореляційні зв'язки між змінними та доречність зазначеної процедури. За допомогою факторного аналізу даних (метод виділення: аналіз головних компонент, метод ротації: Varimax normalized Кайзера), було виокремлено 6 значущих факторів, які пояснюють 65,73% сумарної дисперсії та відображають існуючі шкали методики. Обертання зійшлося за 8 ітерацій. Склад, навантаження та відсоток дисперсії кожного фактора представлені у табл. 1, що відфільтрована від низьких значень та впорядкована за номером пункту.

Таблиця 1. Матриця повернутих компонент / Matrix of rotated components

№	F1	F2	F3	F4	F5	F6
1.	0,58					
2.	0,81					
3.	0,77					
4.	0,62					
5.		0,76				
6.		0,83				
7.		0,71				
8.		0,49				
9.			0,74			
10.			0,82			
11.			0,71			
12.			0,7			
13.				0,76		
14.				0,78		
15.				0,84		
16.				0,78		
17.					0,58	
18.					0,76	
19.					0,7	
20.					0,64	
21.						0,80
22.						0,75
23.						0,83
24.						0,77
% of Var	5,95	4,3	7,42	25,13	5,36	17,57

Відповідно F_1 відображає шкалу «Внутрішня», F_2 — «Визначена», F_3 — «Внутрішньо-орієнтована позитивна», F_4 — «Внутрішньо-орієнтована негативна», F_5 — «Зовнішня», F_6 — «Амотивація». Кількість та склад отриманих факторів повністю відображає оригінальні шкали опитувальника автономної кар'єрної мотивації та їх змістове наповнення. Факторні навантаження вказують переважно на високий зв'язок між зазначеними питаннями та факторами (шкалами) методики. Внутрішня структура (модель) опитувальника відтворилась на українській вибірці, що підтверджує її високу конструктну валідність та стабільність у різних соціокультурних умовах.

Для оцінки якості отриманої факторної моделі нами використано конфірматорний факторний аналіз. Графічну структурну модель зображено на рис. 2, а зведені результати аналізу наведено у табл. 2.

Критерій χ^2, який оцінює, наскільки модель узгоджується з емпіричними даними, вказує на суттєві відмінності між моделлю та фактичними значеннями. Однак через надмірну чутливість до розміру вибірки χ^2 є дуже ненадійним показником. Відповідно до даних, модель має високі значення CFI, TLI та GFI (> 0,95), що означає її високу відповідність емпіричним даним й відмінну збалансованість між точністю та простотою. Водночас показники SRMR та RMSEA (< 0,08)

демонструють прийнятний рівень адекватності моделі та здатності до узагальнення, яка не має серйозних недоліків. Отже, факторна модель, яка лежить в основі опитувальника розробленого І. Сверко та Т. Бабаровичем, має досить високу якість та точність, однак має потенціал для покращення.

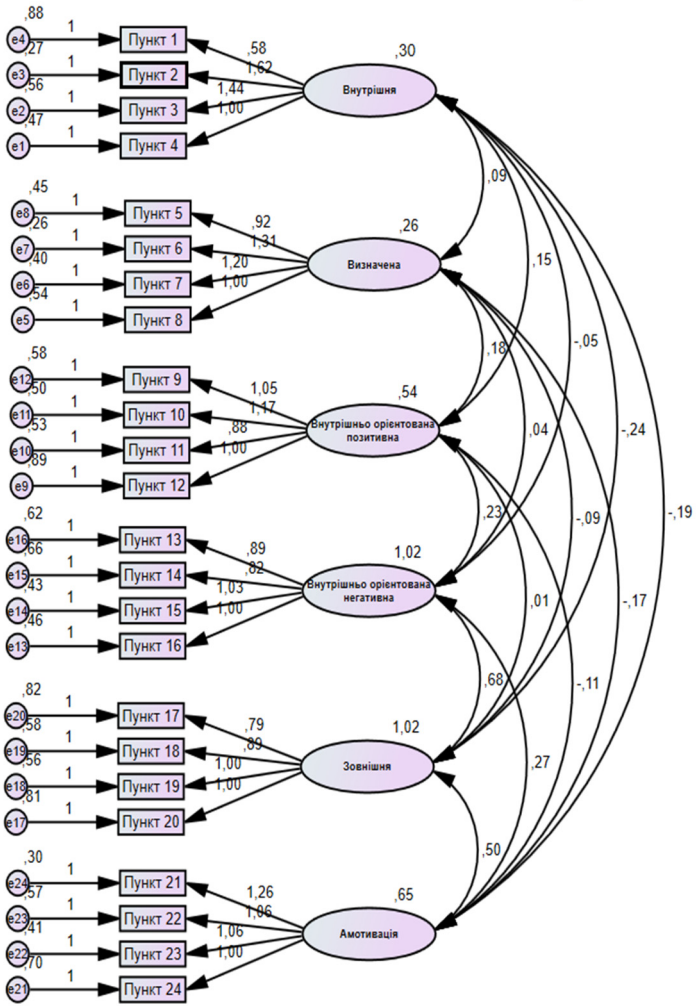


Рисунок 2. Конфірматорний факторний аналіз опитувальника «Шкала автономної кар'єрної мотивації» / Confirmatory factor analysis of the questionnaire "Autonomous Career Motivation Scale"

Таблиця 2. Сумарна оцінка точності моделі / Overall model accuracy score

Показник	Значення
Chi-square (χ^2)	517; p<0.001
Comparative Fit Index (CFI)	0,99
Tucker-Lewis Index (TLI)	0,98
Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)	0,07
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0,06
Goodness-of-Fit Index (GFI)	0,98

Надійність шкал. Перейдемо від аналізу загальної структури опитувальника до розгляду його окремих шкал, які дозволяють детальніше оцінити специфічні аспекти вимірюваних конструктів. З метою дослідити надійність шкал опитувальника, нами здійснений аналіз їх внутрішньої узгодженості та гомогенності (див. табл. 3). Разом з α Кронбаха, що є традиційним стандартом для вимірювання надійності й спирається на середні кореляції між пунктами припускаючи еквівалентність питань шкали, використано ω Макдональда, яка ґрунтується на факторному підході, враховує варіації навантаження пунктів і, як вважається, забезпечує більш детальну і точну оцінку надійності, особливо коли суворі припущення α Кронбаха не виконуються (Revelle & Zinbarg, 2008).

Показники α Кронбаха (від 0,71) та ω Макдональда (від 0,74) підтверджують надійність шкал опитувальника, що свідчить про їхню прийняту або високу внутрішню узгодженість. Значення коефіцієнта Спірмена-Брауна (від 0,74) вказує на прийнятну надійність при поділі тесту на дві частини, що позначає відсутність дисбалансу між питаннями та структурну однорідність відповідних шкал. Для шкали «Внутрішня» цей показник трохи нижче, ніж порогове значення прийнятності й пов'язано з низькою силою кореляції першого пункту з рештою питань шкали.

Таблиця 3.Внутрішня узгодженість та гомогенність шкал методики / Internal consistency and homogeneity of the scales of the methodology

Шкала/ Scale	**Внутрішня узгодженість**		**Внутрішня гомогенність**
	α Кронбаха	**ω Макдо-нальда**	**Коефіцієнт Спірмена-Брауна**
Внутрішня/ Internal	0,71	0,74	0,69
Визначена/ Definite	0,74	0,75	0,74
Внутрішньо-орієнтована позитивна/ Internally oriented positive	0,78	0,78	0,78
Внутрішньо-орієнтована негативна/ Internally oriented negative	0,87	0,87	0,86
Зовнішня/ External	0,83	0,83	0,82
Амотивація/ Amotivation	0,86	0,86	0,87

Аналіз внутрішньої узгодженості після видалення елемента мав неоднозначні висновки. Так, видалення будь-якого з питань у шкалах «Визначена», «Внутрішньо-орієнтована позитивна», «Внутрішньо-орієнтована негативна», «Зовнішня» та «Амотивація» призводило до зниження показників надійності. Водночас видалення першого пункту («Тому що це весело») зі шкали «Внутрішня» підвищувало внутрішню узгодженість (**α** = 0,78; **ω** = 0,78). Враховуючи те, що це питання є важливим для теоретичного концепту кар'єрної мотивації й забезпечує покриття певного аспекту конструкта, його видалення може бути не оптимальним рішення. Таким чином, цей пункт залишається в адаптованому опитувальнику з можливістю модифікації формулювання у подальших дослідженнях.

Конвергентна, дискримінативна валідність та дискримінантність шкал. Дослідження конвергентної та дискримінативної валідності для «Шкали автономної кар'єрної мотивації» здійснювалось за допомогою показників AVE, HTMT та критерію Форнелла-Ларкера (Henseler et al., 2014; Shrestha, 2021), що представлено у табл. 4.

Таблиця 4. Конвергентна та дискримінативна валідність / Convergent and discriminant validity

Шкала/ Scale	**AVE**	$\mathbf{r_{s\ max}}$	**Fornell-Larker criterion**	$\mathbf{HTMT_{max}}$
Внутрішня/ Internal	0,54	-0,32	0,74 > |-0,32|	0,46
Визначена/ Definite	0,57	0,41	0,71 > |0,41|	0,52
Внутрішньо-орієнтована позитивна/ Internally oriented positive	0,54	0,41	0,74 > |0,41|	0,52
Внутрішньо-орієнтована негативна/ Internally oriented negative	0,7	0,58	0,79 > |0,58|	0.69
Зовнішня/ External	0,65	0,58	0,67 > |0,58|	0.69
Амотивація/ Amotivation	0,7	0,5	0,79 > |0,5|	0,63

Відповідно значення всіх шкал є вищими за порогові AVE (≥ 0,5), що означає прийнятну конвергентну валідність. Спираючись на значення критерію Форнелла-Ларкера ($\sqrt{AVE} > r_{s\ max}$) та HTMT (< 0,85) можна констатувати високу дискримінативну валідність для всіх шкал методики. Такими чином, кожна шкала достатньо узгодження зі своїми пунктами та вимірює різнопланový тип кар'єрної мотивації.

З огляду на отримані результати, логічним наступним кроком є аналіз дискримінантності опитувальника «Шкала автономної кар'єрної мотивації», що дозволяє оцінити здатність інструменту адекватно розрізняти особливості вимірюваного конструкта. Значення дискримінантності шкал опитувальника представлені у табл. 5.

Таблиця 5. Дискримінативність шкал методики / Discriminability of the scales of the methodology

Назва шкали/ Scale name	**Кількість питань/ Number of questions**	**δ Фергюсона**
Внутрішня/ Internal	4	0,9
Визначена/ Definite	4	0,87
Внутрішньо-орієнтована позитивна/ Internally oriented positive	4	0,92
Внутрішньо-орієнтована негативна/ Internally oriented negative	4	0,91
Зовнішня/ External	4	0,89
Амотивація/ Amotivation	4	0,88

Отримані значення **δ** коливаються у межах 0,87-0,92 та вказують, що всі шкали методики мають високу дискримінативність. Це означає чутливість методики як психодіагностичного інструменту у виявленні індивідуальних особливостей кар'єрної мотивації. Дані підтверджують конструктивну валідність моделі і її здатності диференціювати різні рівні прояву кар'єрної мотивації.

Описова статистика та розподіл. Для подальшої інтерпретації результатів проаналізуємо розподіл отриманих балів за шкалами, що дозволить визначити їхню варіативність, характер розподілу та можливість використання різних підходів до нормування. Оцінка відхилень від нормального розподілу оцінювалась за допомогою асиметрії, ексцесу та критерію Шапіро-Вілка. Результати зведеної статистики за шкалами методики представлені у табл. 6.

Таблиця 6. Розподіл даних методики «Шкала автономної кар'єрної мотивації» на українській вибірці / Distribution of data from the "Autonomous Career Motivation Scale" methodology in the Ukrainian sample

Шкала / Scale	Описова статистика / Descriptive statistics				Критерій Шапіро-Вілка / Shapiro-Wilk criterion	
	M	SD	As	Ex	ω	α
Внутрішня / Internal	15,29	2,92	-0,92	1,01	0,94	p < 0,001
Визначена / Definite	17,04	2,58	-0,71	-0,16	0,91	p < 0,001
Внутрішньо-орієнтована позитивна / Internally oriented positive	14,54	3,39	-0,37	-0,17	0,97	p < 0,001
Внутрішньо-орієнтована негативна / Internally oriented negative	8,93	4,06	0,71	-0,17	0,93	p < 0,001
Зовнішня / External	8,32	4,07	0,78	-0,17	0,9	p < 0,001

Дані дозволяють констатувати, що всі шкали методики мають розподіл, який суттєво відрізняється від нормального. Ймовірним поясненням є те, що вимірюваний конструкт може природно мати асиметричний розподіл у популяції. Зокрема, деякі типи кар'єрної мотивації можуть бути рідкісними або, навпаки, домінувати серед респондентів, що відображається в асиметричних, лептокуртичних розподілах, у зв'язку з чим, для нормування даних буде використаних процентильний (квартильний) підхід. Відповідно низький рівень визначається значеннями, що не перевищують 25-й процентиль, середній рівень — у межах між 25-м і 75-м, а високий — починаючи з 75-го процентиля. Результати зображено у табл. 7.

Таблиця 7. Нормативні дані шкал методики «Шкала автономної кар'єрної мотивації» / Normative data of the scales of the methodology "Scale of Autonomous Career Motivation"

Шкала / Scale	Рівень/Level		
	Низький/ Low	Середній/ Average	Високий/ High
Внутрішня/ Internal	4 – 14	15 – 18	19 і більше
Визначена/ Definite	4 – 15	16 – 19	20 і більше
Внутрішньо-орієнтована позитивна/ Internally oriented positive	4 – 12	13 – 17	18 і більше
Внутрішньо-орієнтована негативна/ Internally oriented negative	4 – 5	6 – 12	13 і більше
Зовнішня/ External	4	5 – 11	12 і більше
Амотивація/ Amotivation	4 – 5	6 – 11	12 і більше

Одержані нормативні значення дозволяють інтерпретувати індивідуальні результати у контексті генеральної сукупності та встановити, чи знаходиться результат у межах типової варіативності або має суттєві відхилення.

Обговорення. Результати дослідження підтверджують теоретичну структуру опитувальника І. Сверко та Т. Бабаровича, що узгоджується з попередніми концептуальними уявленнями про конструкт вимірювання. Експлураторний факторний аналіз дозволив виявити чітку факторну структуру, яка підтримує гіпотези про багатовимірність концепту й вказує на соціокультурну стійкість моделі (Sverko & Babarovic, 2024). Водночас результат підтверджує конструктну валідність опитувальника й адекватність адаптації, яка не спотворила оригінальну модель.

Конфірматорний факторний аналіз показав високі показники відповідності моделі, що свідчить про адекватність обраної структури, проте деякі індикатори точності вказують на потенціал для подальшого вдосконалення моделі (Fidell & Tabachnick, 2012).

Надійність шкал знаходиться на прийнятному та високому рівнях, що підтверджує їх узгодженість, гомогенність та здатність стабільно відображати вимірюваний конструкт. Конвергентна та дискримінативна валідність методики також підтверджені, що демонструє здатність шкал корелювати з відповідними пунктами та водночас розмежовувати різні конструкти. Висока дискримінативність шкал свідчить про ефективність інструменту у розмежуванні різних аспектів кар'єрної мотивації, що є важливим для подальшого застосування опитувальника в емпіричних дослідженнях та для досягнення практичних цілей психологами, кар'єрними радниками та ін.

Особливу увагу слід приділити тому, що розподіл балів за шкалами значно відрізняється від нормального. Можливо такий розподіл детерміновано сутнісними характеристиками вимірюваного конструкту (зокрема, природною асиметрією розподілу специфічних типів кар'єрної мотивації в генеральній сукупності). Ці особливості слід враховувати при виборі методів кореляційного аналізу, тестування статистичних гіпотез тощо.

Крім того, вартим уваги в контексті загальної дискусії є один з пунктів («Тому що це весело»), який дещо не узгоджується з іншими та знижує загальний показник внутрішньої узгодженості. Детальний лінгвістичний аналіз україномовної версії Шкали, який було проведено після отримання статистичних даних, засвідчив неможливість замінити цей пункт відповідником, який би достатньо повно розкривав як саме питання, так і всю підшкалу внутрішньої мотивації. З огляду на це було прийняте рішення залишити зазначений пункт в актуальній редакції. Проте перспективи подальших досліджень ми вбачаємо також і в його редагуванні, в тому числі із залученням до цього завдання спеціально створеної фокус-групи.

Також слід зазначити, що недостатня кількість попередніх досліджень у даній області не дозволила здійснити повноцінне порівняльне обґрунтування результатів, що ще більше підкреслює необхідність подальших досліджень із застосуванням більш

різноманітних методів валідації та врахуванням культурних та контекстуальних особливостей.

Висновки. Шкала автономної кар'єрної мотивації отримала низку високих психометричних показників, що дозволяють позитивно оцінити факторну структуру (модель), надійність, конструктну і конвергентну, дискримінативну валідність та дискримінативність шкал методики. Результати свідчать про ефективність використання даного опитувальника для вимірювання кар'єрної мотивації, одночасно вказуючи на напрямки для подальшої оптимізації моделі.

Перспективу подальших психометричних досліджень вбачаємо у дослідженні ретестової надійності, конвергентної та дивергентної валідності. Водночас перспективи подальших польових досліджень полягають у використанні Шкали автономної кар'єрної мотивації як психодіагностичного інструменту в межах реалізації масштабного дослідження «Профорієнтація та консультування в системі освіти України: доінституційний період», що проводиться на кафедрі практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Список використаних джерел

Мутерко Г., Михальов Д. Особливості мотивації персоналу підприємства в умовах воєнного стану. *Економіка та суспільство*. 2024. № 60. URL: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-60-141

Хоружа Л., Братко М., Гриневич Л. Інноваційні тренди у професійно-педагогічній освіті: кар'єрний радник для Нової української школи. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2024. Т. 80, № 3. С. 31–44. URL: https://doi.org/10.28925/2412-0774.2024.3.3

Штундер І. Ринок праці України в умовах воєнного стану. *Економіка та суспільство*. 2022. № 40. URL: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-40-22

Bankins S. et al. Navigating career stages in the age of artificial intelligence: a systematic interdisciplinary review and agenda for future research. *Journal of vocational behavior*. 2024. P. 104011. URL: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2024.104011

Branje S. Adolescent identity development in context. *Current opinion in psychology*. 2022. Vol. 45. P. 101286. URL: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006

Brown S. D. Career intervention efficacy: making a difference in people's lives. *APA handbook of career intervention, volume 1: foundations*. Washington, 2015. P. 61–77. URL: https://doi.org/10.1037/14438-004

Deci E. L., Olafsen A. H., Ryan R. M. Self-Determination theory in work organizations: the state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*. 2017. Vol. 4, № 1. P. 19–43. URL: https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108

Fidell L. S., Tabachnick B. G. Using multivariate statistics. Pearson Education, Limited, 2012.

Garriott P. O., Faris E., Frazier J., Nisle S., Galluzzo J. Multicultural and international research in four career development journals: an 11-year content analysis. *The career development quarterly*. 2017. Vol. 65, № 4. P. 302–314. URL: https://doi.org/10.1002/cdq.12109

Grisay A. Translation procedures in OECD/PISA 2000 international assessment. *Language testing*. 2003. Vol. 20, № 2. P. 225–240. URL: https://doi.org/10.1191/0265532203lt254oa

Guay F. Motivations underlying career decision-making activities: the career decision-making autonomy scale (CDMAS). *Journal of career assessment*. 2005. Vol. 13, № 1. P. 77–97. URL: https://doi.org/10.1177/1069072704270297

Henseler J., Ringle C. M., Sarstedt M. A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the academy of marketing science*. 2014. Vol. 43, № 1. P. 115–135. URL: https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8

Kettunen J., Vuorinen R., Ruusuvirta O. European Lifelong Guidance Policy Network representatives' conceptions of the role of information and communication technologies related to national guidance policies. *International journal for educational and vocational guidance*. 2015. Vol. 16, № 3. P. 327–342. URL: https://doi.org/10.1007/s10775-015-9313-7

Lytvynenko O., Korkos Y. Career guidance and counseling in ukrainian educational system: pre-institutional phase. *OSF registration*. URL: https://osf.io/9wpfq/files/osfstorage.

Marciniak J. , Johnston C. S., Steiner R. S., Hirschi A. Career preparedness among adolescents: a review of key components and directions for future research. *Journal of career development*. 2020. P. 089484532094395. URL: https://doi.org/10.1177/0894845320943951

Milot-Lapointe F., Le Corff Y. Development and validation of the career counseling outcome questionnaire in two clinical settings. *Journal of career assessment*. 2024. URL: https://doi.org/10.1177/10690727241299127

Niles S. G., Guttierez D. Career counselling with soul. *Handbook of innovative career counselling*. Cham, 2019. P. 633–645. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-22799-9_35

Priyashantha K. G., Dahanayake W. E., Maduwanthi M. N. Career indecision: a systematic literature review. *Journal of humanities and applied social sciences*. 2022. URL: https://doi.org/10.1108/jhass-06-2022-0083

Revelle W., Zinbarg R. E. Coefficients alpha, beta, omega, and the glb: comments on sijtsma. *Psychometrika*. 2008. Vol. 74, № 1. P. 145–154. URL: https://doi.org/10.1007/s11336-008-9102-z

Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68

Sharma R. Adolescents and career development. *Adolescence in India*. Singapore, 2022. P. 105–123. URL: https://doi.org/10.1007/978-981-16-9881-1_6

Shrestha N. Factor analysis as a tool for survey analysis. *American journal of applied mathematics and statistics*. 2021. Vol. 9, № 1. P. 4–11. URL: https://doi.org/10.12691/ajams-9-1-2

Sverko I., Babarović T. Self-Determination theory perspective on careers: stability and change of autonomous career motivation in adolescence. *IEVG international conference*: Book of Abstracts, Jyväskylä, 12 November 2024 – 14 November 2025. P. 113–114.

White M. Sample size in quantitative instrument validation studies: A systematic review of articles published in Scopus, 2021. *Heliyon*. 2022. Vol. 8, № 12. P. e12223. URL: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12223

Додаток

Шкала автономної кар'єрної мотивації

Текст-знайомство. Всі ми іноді замислюємося про своє майбутнє і про те, яку професію обрати. І в кожного з нас є свої власні чинники вибору. Сьогодні нам цікаво дізнатись, на що орієнтуєтесь саме Ви. Наведені нижче твердження описують, чому люди зазвичай думають про майбутню професію і на що спираються у її виборі. Ви можете погодитись з якимись твердженнями й не погодитись з іншими.

Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та оцініть рівень своєї згоди з ним за шкалою від 1 до 5, де:

1 – абсолютно не погоджуюсь
2 – не погоджуюсь
3 – складно сказати
4 – погоджуюсь
5 – абсолютно погоджуюсь

Чому я думаю про майбутню професію?

1. Тому що це весело
2. Тому що це приносить мені задоволення
3. Тому що мені це подобається
4. Тому що мені це цікаво
5. Тому що це має стосунок до мого майбутнього
6. Тому що, на мою думку, це важливо
7. Тому що це має велике значення загалом
8. Тому що це важливо особисто для мене
9. Тому що так я почуваюсь більш впевненим (-ною) у собі
10. Тому що я хочу пишатись собою
11. Тому що я хочу загалом добре почуватись
12. Тому що хочу довести, що я компетентний (-на)
13. Якби я цього не робив (-ла), мені було б соромно
14. Якби я не думав (-ла) про це, я б чувся (-лась) загалом погано
15. Якби я цього не робив (-ла), я б чувся (-лась) невдахою
16. Якби я цього не робив (-ла), я б відчував (-ла) провину
17. Тому що важливі для мене люди будуть цінувати мене більше, якщо я буду думати про це
18. Тому що у мене будуть неприємності, якщо я цього не робитиму
19. Близькі мені люди сердитимуться, якщо я не подумаю про це
20. Тому що я зобов'язаний (-на), у мене немає іншого вибору
21. Раніше у мене була вагома причина, а тепер я навіть не знаю, чому я це роблю
22. Чесно кажучи, я взагалі не знаю, навіщо я про це думаю
23. Раніше я знав (-ла), навіщо я це роблю, а зараз не знаю
24. Я не впевнений (-на), чи варто продовжувати думати про це

Ключ підрахунку балів

Субшкали мотивації:

- внутрішня – 1-4,
- визначена – 5-8,
- внутрішньо-орієнтована позитивна – 9-12,
- внутрішньо-орієнтована негативна – 13-16,
- зовнішня – 17-20,
- амотивація – 21-24.

O. LYTVYNENKO (Olena Lytvynenko)
Doctor of Psychological Sciences,
Head of the Department of Practical Psychology,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
18/2, Shamo Str., Kyiv, Ukraine,
E-mail: o.lytvynenko@kubg.edu.ua
https://orcid.org/0000-0003-2152-7285
Y. KORKOS (Yaroslav Korkos)
PhD in Psychology,
Lecturer of the Department of Practical Psychology,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
18/2, Shamo Str., Kyiv, Ukraine,
E-mail: y.korkos@kubg.edu.ua
https://orcid.org/0000-0002-5718-4053

ADAPTATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF AUTONOMOUS CAREER MOTIVATION SCALE

The paper aims to present the results of adaptation of the Ukrainian version of Autonomous Career Motivation Scale (Sverko & Babarović, 2024). **Methods.** At the preparatory stage of adaptation, the double translation procedure was carried out for the Ukrainian version of the scale to correspond as closely as possible to the original one. After that, the equivalence between the original scale and its translated version was assessed. The study sample (N=336) included: 1) high school students (14-17 y. o.) – 68.15%; 2) first year university students (17-20 y. o.) – 31.85%. The gender distribution of respondents was following: 1) female – 65.18%; 2) male – 30.36%; 3) unidentified – 4.46%. **Results.** The results of the study confirm theoretical structure of the Scale, which is consistent with previous conceptual ideas about the measurement construct. Exploratory factor analysis allowed us to identify a clear factor structure that supports the hypotheses about the multidimensionality of the concept and indicates the sociocultural stability of the model. Conformational factor analysis showed high indicators of model compliance, which proves the adequacy of the chosen structure, however, some accuracy indicators demonstrate potential for further improvement of the model. The reliability of the scales is at an acceptable and high level, wh0ich confirms their consistency, homogeneity and ability to stably reflect the measured construct. Convergent and discriminant validity of the Scale are also

confirmed, which demonstrates the ability of the Scales to correlate with the corresponding items and at the same time distinguish between different constructs. The high discriminantity of the scales indicates the effectiveness of the tool in distinguishing different aspects of career motivation, which is important for further use of the questionnaire in empirical research and for achieving practical goals by psychologists, career counsellors, etc. **Conclusions.** The Ukrainian version of Autonomous Career Motivation Scale shows a number of high psychometric indicators, which allow to positively assess the factor structure (model), reliability, construct, convergent and discriminant validity and discriminantity of its subscales. Obtained results indicate the effectiveness of using this Scale to measure autonomous career motivation, while indicating directions for further optimization of the model.
Keywords: *psychodiagnostic scale; psychometrics, motivation, career choice, autonomouscareer motivation, factor analysis, reliability, career guidance.*

References

Muterko, G., Mykhalyov, D. (2024). Peculiarities of motivation of enterprise personnel under martial law. *Economy and Society*, 60. URL: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-60-141 [in Ukrainian].

Khoruzha, L., Bratko, M., Hrynevych, L. (2024). Innovative trends in vocational and pedagogical education: career advisor for the New Ukrainian School. *Neperervna profesiyna osvita: teoriya i praktyka,* 80, 3, 31–44. URL: https://doi.org/10.28925/2412-0774.2024.3.3 [in Ukrainian].

Shtunder, I. (2024).The labor market of Ukraine under martial law. *Economy and Society,* 40. URL: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-40-22 [in Ukrainian].

Bankins, S., Jooss, S., Restubog, S. L. D., Marrone, M., Ocampo, A. C., & Shoss, M. (2024). Navigating career stages in the age of artificial intelligence: A systematic interdisciplinary review and agenda for future research. *Journal of Vocational Behavior*, 104011. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2024.104011

Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101286. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006

Brown, S. D. (2015). Career intervention efficacy: Making a difference in people's lives. In *APA handbook of career intervention, volume 1: Foundations.* (pp. 61–77). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/14438-004

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *4*(1), 19–43. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108

Fidell, L. S., & Tabachnick, B. G. (2012). *Using multivariate statistics*. Pearson Education, Limited.

Garriott, P. O., Faris, E., Frazier, J., Nisle, S., & Galluzzo, J. (2017). Multicultural and international research in four career development journals: An 11-year content analysis. *The Career Development Quarterly*, *65*(4), 302–314. https://doi.org/10.1002/cdq.12109

Grisay, A. (2003). Translation procedures in OECD/PISA 2000 international assessment. *Language Testing*, *20*(2), 225–240. https://doi.org/10.1191/0265532203lt254oa

Guay, F. (2005). Motivations underlying career decision-making activities: The career decision-making autonomy scale (CDMAS). *Journal of Career Assessment*, *13*(1), 77–97. https://doi.org/10.1177/1069072704270297

Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *43*(1), 115–135. https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8

Kettunen, J., Vuorinen, R., & Ruusuvirta, O. (2015). European Lifelong Guidance Policy Network representatives' conceptions of the role of information and communication technologies related to national guidance policies. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, *16*(3), 327–342. https://doi.org/10.1007/s10775-015-9313-7

Lytvynenko, O., & Korkos, Y. (2024, December 15). *Career guidance and counseling in ukrainian educational system: Pre-institutional phase*. OSF registration. https://osf.io/9wpfq/files/osfstorage

Marciniak, J., Johnston, C. S., Steiner, R. S., & Hirschi, A. (2020). Career preparedness among adolescents: A review of key components and directions for future research. *Journal of Career Development*, 089484532094395. https://doi.org/10.1177/0894845320943951

Milot-Lapointe, F., & Le Corff, Y. (2024). Development and validation of the career counseling outcome questionnaire in two clinical settings. *Journal of Career Assessment*. https://doi.org/10.1177/10690727241299127

Niles, S. G., & Guttierez, D. (2019). Career counselling with soul. In *Handbook of innovative career counselling* (pp. 633–645). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-22799-9_35

Priyashantha, K. G., Dahanayake, W. E., & Maduwanthi, M. N. (2022). Career indecision: A systematic literature review. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*. https://doi.org/10.1108/jhass-06-2022-0083

Revelle, W., & Zinbarg, R. E. (2008). Coefficients alpha, beta, omega, and the glb: Comments on sijtsma. *Psychometrika*, *74*(1), 145–154. https://doi.org/10.1007/s11336-008-9102-z

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68

Sharma, R. (2022). Adolescents and career development. In *Adolescence in India* (pp. 105–123). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-16-9881-1_6

Shrestha, N. (2021). Factor analysis as a tool for survey analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, *9*(1), 4–11. https://doi.org/10.12691/ajams-9-1-2

Sverko, I., & Babarović, T. (2024). Self-Determination theory perspective on careers: Stability and change of autonomous career motivation in adolescence. In *IEVG international conference* (pp. 113–114).

White, M. (2022). Sample size in quantitative instrument validation studies: A systematic review of articles published in Scopus, 2021. *Heliyon*, *8*(12), Article e12223. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12223

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 26.08.2025 (The article was received by the editors 26.08.2025)
Стаття рекомендована до друку 25.10.2025 (The article is recommended for printing 25.10.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ І ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-16
УДК: 159.923+316.6

I. KRYAZH (Iryna Kryazh)
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Department of Applied Psychology,
V.N. Karazin Kharkiv National University
maydan Svobody 4, Kharkiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-9616-5891
V. KHOLMANOVA (Viktoriya Kholmanova)
PhD Student,
Department of Applied Psychology,
V.N. Karazin Kharkiv National University
maydan Svobody 4, Kharkiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-8124-8854

DO DIFFERENT PEOPLE BELIEVE IN A JUST WORLD DIFFERENTLY? STUDY OF IT SPECIALISTS IN THE CONTEXT OF THE RUSSIAN INVASION OF UKRAINE

The current study utilized cluster analysis to investigate the different configurations of Personal Belief in a Just World (PBJW) and General Belief in a Just World (GBJW) among Ukrainian IT -specialists and explored how these distinct justice belief profiles relate to Subjective Well-being (SWB), encompassing life satisfaction (SWL) and emotional well-being (SSWB) and Existential Fulfillment (EF) in the dramatically shifted context from peacetime (2021) to wartime (2022). This approach provided insight into the functioning of this established psychological resource under conditions of extreme uncertainty and military aggression. **Sample:** 177 IT-specialists (86 men, 71 women): 80 during 2021 peacetime, 77 in 2022, after Russia's invasion. Methods: Belief in a Just World scale (Dalbert, 1999), Test of Fundamental Motivation (Eckhardt, 2001), Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985), Scale of Subjective Well-being (Perrudet-Badoux et al., 1988). **Foundlings:** The study identified five distinct profiles of personal and general justice beliefs, showing that these components do not always coincide. The findings confirmed the adaptive role of PBJW for well-being and highlighted a compensatory function of GBJW under wartime conditions. By examining BJW profiles across peaceful and wartime periods, the study expands existing evidence by demonstrating both the stability of these profiles and their sensitivity to major societal disruptions.
Keywords: *belief in a Just World, subjective well-being, personal resources, existential fulfillment, cluster analysis, wartime impact*

Armed conflict disrupts the social continuity of peaceful life and calls into question the fundamental assumptions about the world. Such events may elicit psychological distress (Priebe et al., 2013), but they may also stimulate processes that help individuals adapt and integrate traumatic experience (Bonanno, 2004; Kashdan & Kane, 2011). When external stability is lost and access to familiar social and material resources is reduced, internal psychological resources become particularly significant for maintaining well-being.

One of these resources is the belief in a just world (BJW), which helps individuals maintain a sense of order, predictability, and controllability of life (Furnham, 2003; Dalbert & Donat, 2015). However, military events often contradict notions of justice. Military aggression confronts individuals with situations that directly violate personal and general expectations of justice, putting their beliefs about the justice of the world to the test. The integration of these experiences into a coherent worldview is a necessary condition for resilience and for maintaining or restoring subjective well-being (Janoff-Bulman, 1992; Frankl, 1959; Ostafin et al., 2023).

It should be noted that BJW is not a homogeneous construct. The distinction between personal BJW (PBJW) and general BJW (GBJW) is of particular importance (Lipkus, Dalbert, & Siegler, 1996; Dalbert, 1999). PBJW is closely related to psychosocial adaptation, positive self-perception, and effective stress coping (Dzuka & Dalbert, 2002, 2007; Fatima & Suhail, 2010), whereas GBJW refers more to generalized beliefs about society and may respond differently to negative or threatening events. BJW can buffer negative experiences, but its protective function is not unlimited; repeated or severe negative events may undermine it (You & Ju, 2020), and it has been shown that war weakens beliefs in a just world at both the personal and societal levels (Fasel & Spini, 2014).

A second important intrapsychic resource is existential fulfillment (EF), which reflects the extent to which an individual experiences meaning, purpose, and coherence in life (Längle, 2003a, 2003b, 2003c). Traumatic events may initially disrupt existential stability; however, deeper processing and reappraisal of the experience can strengthen meaningfulness and support psychological integration. EF has been shown to contribute to emotional well-being, life satisfaction, and healthy functioning (Shumskiy, 2017; Mausch & Rys, 2020). Since meaning-making processes play

Як цитувати: Кряж І.В., Холманова В.М. (2025). Do different people believe in a just world differently? study of it specialists in the context of the Russian invasion of Ukraine. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 133-140. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-16
In cites: Kryazh, I., Kholmanova, V. (2025). Do different people believe in a just world differently? study of it specialists in the context of the Russian invasion of Ukraine. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 133-140. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-16
© Kryazh, I., Kholmanova, V. (2025), CC BY 4.0 license

a central role in adapting to traumatic and unjust events (Wenzel, Schindler, & Reinhard, 2017; Park et al., 2008; Park, 2010), examining EF alongside BJW provides insight into how, under conditions of war, individuals reconstruct both their beliefs about justice and their existential structures.

The decrease in SWB in response to Russia's invasion of Ukraine was described in studies not only among Ukrainian citizens (Kryazh & Kholmanova, 2024) but even among citizens of other countries (Pypenko et al., 2023; Seleznova et al., 2023). The negative consequences of war have manifested in SWB (emotional and cognitive components), reflected in reduced SWL (Tamilina, 2024) and increased signs of emotional discomfort (EmDisc) (Pypenko et al., 2023). Moreover, war-related events may undermine BJW (Fasel & Spini, 2014) and decrease EF (Längle, 2003b).

Kryazh and Kholmanova (2024) found that the negative impact of war on SWB, as well as the positive contribution of GBJW to SWB, is mediated by EF and PBJW. A recent study by Hadarics and Kende (2023), based on representative data from 29 countries, shows that BJW may provide a powerful defense of a positive attitude toward a dysfunctional social system (political, economic, ideological, etc.), despite its negative impact on citizens' lives. Moreover, the stronger the negative effects of the system, the stronger the palliative effect of BJW.

Thus, BJW serves as a buffer against the negative impact of adverse external circumstances on subjective well-being. During the COVID-19 pandemic, BJW also performed a buffering function with respect to feelings of hopelessness (Kiral Ucar et al., 2022). However, the buffering capacity of BJW has its limits, and repeated negative events are not always compensated by its influence. Consequently, BJW itself may be undermined by the pressure of negative events (You & Ju, 2020). Essentially, BJW is not a stable resource: it may be weakened by personal life circumstances, such as illness (Park et al., 2008), or by events of national scale—war, political and economic crises (Fasel & Spini, 2014). Wenzel, Schindler, and Reinhard (2017) emphasize the importance of meaning-making processes in response to unjust events for the adaptive function of BJW, highlighting the positive role of cognitive reappraisal of unjust situations. Reappraisal of traumatic experience that enables the restoration of personal BJW contributes to subjective well-being (SWB) and adaptation. While researchers predominantly examine the influence of BJW on SWB, it is also important to consider the reverse process, in which SWB supports BJW (Dzuka & Dalbert, 2007).

A number of studies confirm that the relationship between SWB and BJW is bidirectional: a higher level of life satisfaction may strengthen beliefs in a justly ordered world, and the activation of cognitions related to BJW, in turn, may lead to an increase in self-reported life satisfaction (Correia et al., 2009). More recent longitudinal data further reinforce this reciprocal influence, demonstrating that changes in BJW and SWB mutually affect each other over time (Schmitt et al., 2023).

The present study aims to analyze differences in beliefs about a just world for oneself and for others among Ukrainian IT specialists based on data collected during a peaceful period (2021) and under conditions of wartime (2022). By identifying distinct profiles of personal and general BJW and comparing their distribution across the two temporal samples, the study examines how specific configurations of justice-related beliefs correspond to existential fulfillment and subjective well-being under conditions of military threat. Given that Personal BJW and General BJW, despite their interrelation, represent different aspects of justice perception and may manifest differently across individuals, particular attention is paid to typical combinations of these dispositions that may form stable profiles of justice beliefs. This analytical approach makes it possible to determine which BJW patterns demonstrate the greatest resilience under extreme circumstances, as well as to identify how resources related to the domains of justice and existential orientation jointly contribute to maintaining individuals' subjective well-being during an armed conflict.

Research questions:

1. What qualitatively distinct profiles of personal and general belief in a just world can be identified among Ukrainian IT specialists?
2. Does the distribution of these justice-belief profiles differ between the peaceful period (2021) and the wartime period (2022)?
3. Do individuals with different justice-belief profiles differ in their levels of existential fulfillment and subjective well-being?

Research background. When this study was initially designed, attention was focused on the organizational structure of IT companies as a potential contextual factor, as well as on psychological variables such as individualism–collectivism and attitudes toward money, considered as predictors of employees' subjective well-being (Kryazh & Kholmanova, 2021). However, Russia's invasion of Ukraine radically transformed the research context and brought to the forefront the macrosituational contrast between peaceful times and wartime as a key factor. This shift turned the study into a natural experiment testing the resilience of employees' justice beliefs and their existential–personal resources under conditions of military aggression.

Method

Participants. The study involved 157 respondents (54% men) working in the IT industry. The research was conducted in two stages: in September 2021, during a peaceful period, and in November 2022, eight months after Russia's invasion of Ukraine. At the first stage, 80 employees of IT companies were surveyed (57.5% men), with 51.3% of participants younger than 35 years. At the second stage, 77 employees of IT companies were surveyed (52% men), among whom 52% were younger than 35 years.

Instruments

1. *Belief in a Just World Scale* (Dalbert, 1999) includes 13 items. The Ukrainian adaptation was developed by Kryazh and Kholmanova (in publication process). The instrument includes two subscales: Personal Belief in a Just World (PBJW) with 7 items (McDonald's $\omega = 0.92$) and General Belief in a Just World (GBJW) with 6 items (McDonald's $\omega = 0.84$).
2. *Fundamental Motivations Test* (Eckhardt, 2001) consists of 30 items. In the present study, the general indicator of existential fulfillment (EF) was used (McDonald's $\omega = 0.88$).
3. *Satisfaction with Life Scale* (SWL) (Diener et al., 1985) consists of 5 items and was used to assess the cognitive component of subjective well-being (SWB) (McDonald's $\omega = 0.82$).

4. *Subjective Well-Being Scale* (SSWB) (Perrudet-Badoux et al., 1988) contains 17 items and was used to assess the emotional component of subjective well-being (SWB) (McDonald's ω = 0.94). High scores on this scale indicate pronounced emotional discomfort, whereas low scores reflect a high level of emotional well-being.

Procedure. The study was conducted online using Google Forms. Invitations to participate were posted in professional communities of IT companies located in Ukraine, on Facebook, LinkedIn, and Telegram. All responses were collected anonymously, and participants provided consent for the use of their data in the study. In 2022, after the onset of the full-scale invasion, some IT specialists relocated to other countries in search of safety; however, despite their physical absence from Ukraine, they continued to work in Ukrainian IT companies and maintained a close connection to the country.

Data analysis. Comparison of BJW scale responses obtained in 2021 and 2022 was conducted using the Mann–Whitney test. Ward's method and the k-means method were used for clustering the sample. To compare two dependent variables within each cluster, the Wilcoxon test was applied. Data processing was performed using the Statistica 7 software package.

Results. To identify typical combinations of GBJW and PBJW, cluster analysis was conducted using standardized scores of these two variables. After a preliminary hierarchical cluster analysis and determination of the possible number of clusters, the k-means method was applied. The best ratio of F-criterion indicators was obtained when the sample was divided into 5 clusters (Figure 1, Table 1). All five clusters differ significantly at a high level of statistical significance in terms of GBJW; at the same time, no pronounced differences were observed between Clusters 1 and 2, as well as between Clusters 3 and 5, in PBJW. The test for dependent samples (T-test for Dependent Samples) showed that PBJW scores were significantly higher in all clusters.

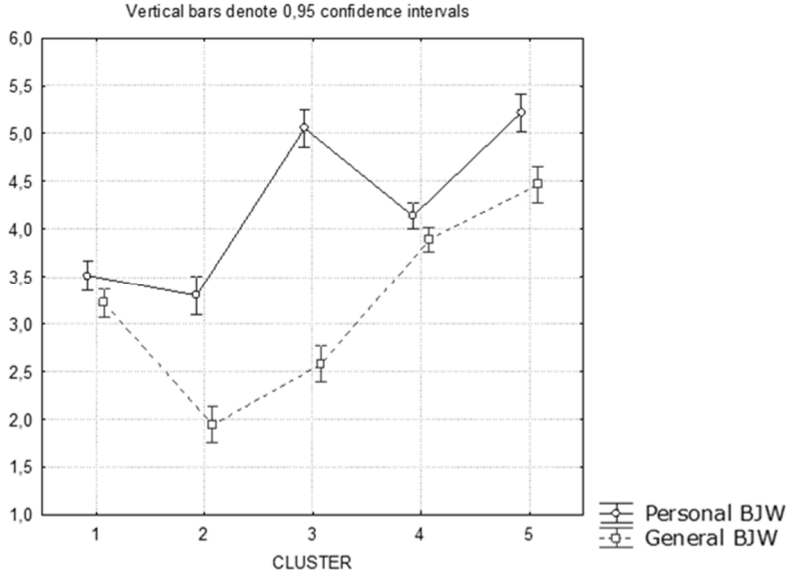


Figure 1. Graph of average values of Personal BJW and General BJW for five clusters, with different profiles of beliefs about justice.

Let us consider the clusters in more detail. **Cluster 5** is characterized by high, and the highest in the entire sample, values of both PBJW and GBJW (Table 1). Representatives of this cluster are convinced that the world is just both toward all people and toward them personally; therefore, we propose to designate this cluster as *"Optimistic / The world is just to me and others."*

In **Cluster 3**, the world is perceived as just toward oneself but not toward other people, which allows this cluster to be characterized as *"Egocentric / The world is just to me, but not to others."*

Cluster 4 may appear similar to the cluster 1 in terms of the ratio between PBJW and GBJW; however, in Cluster 4, which is the most numerous, the values of both variables are higher than in Cluster 1. Respondents in Cluster 4, who have a weak belief in the justice of the world toward themselves and an even weaker belief in the justice of the world to others, are designated as *"Conservative / The world is not just to me or to others."*

In **Cluster 1**, respondents' beliefs in the justice of the world toward both themselves and others fall into an indeterminate range (between "rather believe" and "rather do not believe"). This contrasts with Cluster 4, whose members exhibit a weak but still present belief in the world's justice. Accordingly, Cluster 1 may be labeled *"Distrustful / Not sure that the world is just to me or to others."*

With regard to **Cluster 2**, which shows the lowest mean values on both variables, this cluster can be described in terms of skepticism: respondents are not confident in the justice of the world toward themselves and deny the general justice of the world (GBJW = 1.94 on a six-point scale). Accordingly, this cluster is designated as *"Skeptical / The world is unjust to me and to others."*

To determine whether significant differences exist in the frequency of occurrence of specific personal "justice profiles" depending on the situation in the country, a cross-tabulation analysis was conducted for two nominal scales: "Cluster" and "Study stage." Pearson's χ^2 test revealed significant differences in the distribution of clusters in 2021 and 2022 ($p < 0.001$). The "Distrustful" Cluster 1 is predominantly observed during the wartime period of 2022 (77%); the "Egocentric" Cluster 3 occurs more frequently in

the peaceful period of 2021 (87%); and the "Optimistic" Cluster 5 is likewise more characteristic of the peaceful period - 63%. Clusters 2 (Skeptical) and 4 (Conservative) occur with equal frequency in both 2021 and 2022.

Table 1. Mean and standard deviations for five clusters

Claster #	N (2021/2022)	Personal BJW		General BJW		More common in:
		Mean	Std.Dev.	Mean	Std.Dev.	
1 "Distrustful"	36 (9/27)	3,51	0,48	3,22	0,41	2022 (wartime)
2 "Skeptical"	23 (11/12)	3,30	0,79	1,94	0,42	equally
3 "Egocentric"	23 (20/3)	5,06	0,47	2,58	0,62	2021 (peacetime)
4 "Conservative"	51 (25/26)	4,14	0,28	3,89	0,36	equally
5 "Optimistic"	24 (15/9)	5,22	0,47	4,47	0,55	≈2021 (peacetime)

To compare subjective well-being and existential fulfillment across the five clusters, an ANOVA was conducted (standardized indicators are presented in Figure 2).

The most psychologically well-functioning individuals are those belonging to the clusters typical of the peaceful period: the Optimistic Cluster 5, with the highest PBJW and GBJW values, and the Egocentric Cluster 3, with high PBJW and low GBJW values. No significant differences were found between these two clusters, indicating that a low level of GBJW did not affect subjective well-being or existential fulfillment.

The "Conservative" Cluster 4 is considerably less psychologically well-off, exhibiting high GBJW values but lower PBJW values compared to Clusters 3 (Egocentric) and 5 (Optimistic). The "Distrustful" Cluster 1, which is more typical of the wartime period, is characterized by lower emotional discomfort compared with Cluster 2 (Skeptical), despite similar PBJW levels. It may be assumed that it is specifically the GBJW indicator that "operates" under wartime conditions, reducing the emotional discomfort of individuals in Cluster 1.

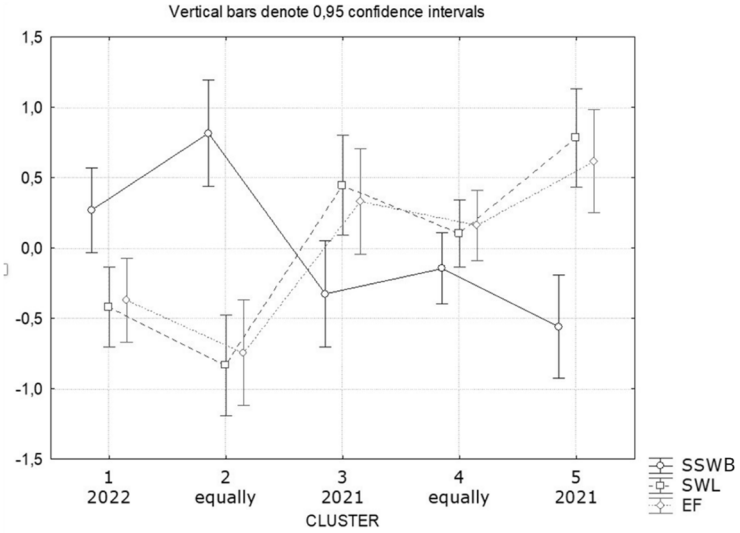


Figure 2. Graph of average values of SWL, SSW, EF (constructed from standardized data) across the five clusters. Clusters names: 1) Mistrustful, 2) Skeptical, 3) Egocentric, 4) Conservative, 5) Optimistic.

A comparative analysis of life satisfaction (SWL), subjective well-being (SWB), and existential fulfillment (EF), conducted separately for each cluster using the Mann-Whitney test, did not reveal differences in these indicators between 2021 and 2022.

Discussion. The Optimistic Cluster (Cluster 5), characterized by the highest PBJW values and the highest GBJW values, and the Egocentric Cluster (Cluster 3), characterized by high PBJW and low GBJW values, represented the most psychologically well groups. These two clusters did not demonstrate significant differences in subjective well-being (SWL, SSWB) or existential fulfillment (EF). The data indicate that high PBJW scores are the strongest predictor of psychological well-being, regardless of whether an individual simultaneously believes that the world as a whole is just for others (GBJW). This is consistent with findings from studies emphasizing PBJW as a key internal resource associated with psychosocial adaptation, positive self-perception, effective stress coping, and higher well-being.

A comparison of the frequency distribution of the profiles between the peaceful and wartime periods showed that the most well-off profiles (Optimistic and Egocentric) were predominantly observed during the peaceful period (2021). In contrast, the Distrustful Cluster (Cluster 1), characterized by moderate PBJW and GBJW values, was predominantly represented during the wartime period of 2022 (77% of its members). This shift provides indirect support for the idea that serious external threats may undermine justice-related beliefs, forcing individuals to retreat from strong assertions about the justice of the world.

Data indicate a specific compensatory function of GBJW under conditions of military aggression. The Distrustful Cluster (Cluster 1) demonstrated lower emotional discomfort (that is, higher scores on the emotional

component of SSWB) compared with the Skeptical Cluster (Cluster 2), which had the lowest GBJW values. Since PBJW values in these two clusters were similar, it is assumed that the higher GBJW values in the Distrustful Cluster served as an important psychological resource during the war. This is consistent with the notion that the significance of belief in general justice, particularly the idea that justice will be preserved and restored in the future (Kryazh & Kholmanova, 2024), may become more evident when belief in personal justice weakens, providing a sense of order and control even when one's own world is under threat.

The key result of the study is the pronounced stability of SWB, SSWB, and EF levels within each cluster when comparing the data from 2021 (peaceful period) and 2022 (wartime period). This indicates that an individual's BJW profile, representing their interpretation of justice, functions as a dispositional psychological structure that mitigates the negative impact of extreme situational changes, such as war, on well-being. This is consistent with the findings of Donat and Wolgast (2025), who identified strong positive associations between the second-order latent factors of BJW and SWB.

Although the identified profiles are considered by authors as relatively stable individual configurations of just-world beliefs, methodological studies indicate a more complex relationship: longitudinal research using cross-lagged panel designs demonstrates that the association between BJW and SWB is bidirectional (Bartholomaeus, et al., 2023; Correia et al., 2009; Igou et al., 2021; Otto et al., 2009; Schmitt et al., 2023). Diary studies by Lutz et al. show that BJW fluctuates in everyday life and that these fluctuations are positively associated with well-being (Lutz et al., 2024).

Thus, the present findings suggest a protective role of justice-related cognitions under war-related stress, yet the causal relationship is likely reciprocal. High well-being in the Optimistic and Egocentric profiles may also reinforce PBJW, strengthening the belief that the world treats them justly.

Recent studies show that a significant positive association has been identified between current well-being and next-day GBJW (Lutz et al., 2024). This raises the classic "chicken-and-egg" question: what comes first - the individual's conviction that the world is just, which in turn supports higher well-being, or elevated daily well-being, which leads the person to conclude that the world is not so unjust after all?

Our results provide indirect support for the idea that, during wartime, people face ongoing challenges that undermine their well-being. In contrast, during peaceful times they are generally more optimistic and/or egocentric in terms of PBJW, which corresponds to higher levels of subjective well-being.

At the same time, the relative shares of Skeptics and Conservatives remain stable across both periods. Conservatives, characterized by high PBJW and GBJW values, demonstrate higher subjective well-being than Skeptics, whose substantially lower GBJW may account for this difference. These findings suggest a potential role of GBJW in sustaining subjective well-being.

Conclusions

The study identified five qualitatively distinct profiles of justice beliefs, demonstrating that PBJW and GBJW do not necessarily align and may form unique configurations within individuals. These profiles remained stable across peaceful and wartime periods, indicating that BJW functions as a dispositional cognitive structure rather than a transient state.

Across profiles, PBJW consistently emerged as the strongest predictor of subjective well-being and existential fulfillment, while GBJW showed a compensatory role under conditions of external threat. The predominance of Optimistic and Egocentric profiles in peaceful periods, and the increased representation of the Distrustful profile during wartime, highlight the sensitivity of justice-related beliefs to macrosituational conditions.

Overall, the findings reinforce the well-established adaptive function of belief in a just worldõ particularly its personal component, while also emphasizing the distinct and context-dependent contributions of personal and general justice beliefs to well-being.

Limitations and Future Research

Several limitations should be noted. The sample consisted solely of Ukrainian IT specialists, which may constrain the generalizability of the findings. In addition, the two cross-sectional measurements taken eight months after the invasion do not capture the acute phase or long-term dynamics. Future studies should use longitudinal and mixed-method designs to trace how different groups revise their justice beliefs over time.

References

Bartholomaeus, J., & Strelan, P. (2019). The adaptive, approach-oriented correlates of belief in a just world for the self: A review of the research. *Personality and Individual Differences, 151*, 109548. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.028

Bonanno, G. A. (2004). Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Correia, I., Batista, M. T., & Lima, M. L. (2009). Does the belief in a just world bring happiness? Causal relationships among belief in a just world, life satisfaction and mood. *Australian Journal of Psychology, 61*(4), 220–227. https://doi.org/10.1080/00049530802579515

Correia, I., Carvalho, H., Otto, K., & Nudelman, G. (2023). Justice perceptions and well-being: Belief in a just world is a personal resource and a coping resource. *British Journal of Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1111/bjop.12689

Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the personal belief in a just world scale's validity. *Social Justice Research, 12*(2), 79–98. https://doi.org/10.1023/A:1022091609047

Dalbert, C. (2001). *The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Dalbert, C., & Donat, M. (2015). Belief in a just world. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., Vol. 2). Elsevier.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Donat, M., & Wolgast, A. (2025). Further evidence for the latent structure and relationship between belief in a just world and subjective well-being: A commentary on the latent factor approach by Hafer et al. *Social Justice Research, 38*, 14–26. https://doi.org/10.1007/s11211-025-00449-1

Dzuka, J., & Dalbert, C. (2002). Mental health and personality of Slovak unemployed adolescents: The impact of belief in a

just world. *Journal of Applied Social Psychology, 32*, 732–757. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00240.x

Dzuka, J., & Dalbert, C. (2007). Aggression at school: Belief in a personal just world and well-being of victims and aggressors. *Studia Psychologica, 49*, 313–320.

Eckhardt, P. (2001). Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. *Existenzanalyse, 18*(1), 35–39.

Fasel, R., & Spini, D. (2014). Shattered beliefs: How to cope when the world is not a just place? In D. Spini, G. Elcheroth, & D. Corkalo Biruski (Eds.), *War, community, and social change: Collective experiences in the former Yugoslavia* (pp. 183–198). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7491-3_12

Fatima, I., & Suhail, K. (2010). Belief in a just world and subjective well-being: Mothers of normal and Down syndrome children. *International Journal of Psychology, 45*(6), 461–468. https://doi.org/10.1080/00207591003774519

Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology, 15*, 157–165.

Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences, 34*(5), 795–817. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00072-7

Guo, Y., Chen, X., Ma, J., Li, Y., & Hommey, C. (2022). How belief in a just world leads to prosocial behaviours: The role of communal orientation. *Personality and Individual Differences, 195*, 111642. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111642

Hadarics, M., & Kende, A. (2023). Belief in a just world as a basis for biased system attitudes and their palliative effect: The context matters. *Social Psychological and Personality Science*. https://doi.org/10.1177/19485506231204463

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 84–89. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.028

Kiral Ucar, G., Donat, M., Bartholomaeus, J., Thomas, K., & Nartova-Bochaver, S. (2022). Belief in a just world, perceived control, perceived risk, and hopelessness during the COVID-19 pandemic: Findings from a globally diverse sample. *Current Psychology, 41*(12), 8400–8409. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03172-1

Kryazh, I. V., & Kholmanova, V. V. (2021). Social attitudes as predictors of subjective well-being of IT company employees. *Scientific Perspectives, 12*(18), 393–405.

Kryazh, I., & Kholmanova, V. (2024). Wartime and Ukrainian information technology specialists' wellbeing: Exploring the role of internal resilience resources. *Psychology, Society & Education, 16*(3), 41–52. https://doi.org/10.21071/pse.v16i3.17081

Längle, A. (2003a). Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention. *European Psychotherapy, 4*, 107–121.

Längle, A. (2003b). The search for meaning in life and the fundamental existential motivations. *Psychotherapy in Australia, 10*(1), 14–19.

Längle, A. (2003c). The method of "Personal Existential Analysis." *European Psychotherapy, 4*(1), 59–75.

Lerner, M. J. (1977). The justice motive: Some hypotheses as to its origins and forms. *Journal of Personality, 45*(1), 1–52. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1977.tb00591.x

Lerner, M. J. (1998). The two forms of belief in a just world. In L. Montada & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to victimizations and belief in a just world* (pp. 247–269). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6418-5_13

Lipkus, I. M., Dalbert, C., & Siegler, I. C. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(7), 666-677. https://doi.org/10.1177/0146167296227002

Lutz, P. K., Newman, D. B., & Zelenski, J. M. (2024). Belief in a just world and well-being: A daily diary perspective. *Personality and Individual Differences, 233*, 112886. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112886

Mausch, K., & Rys, E. (2020). Existential fulfilment, religiousness, values and state of mental health. *Existential Analysis, 31*(1), 142–160.

Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress & Coping, 33*(6), 603–622. https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655

Otto, K., et al. (2009). *[Full reference if needed — missing in original]*

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review. *Psychological Bulletin, 136*, 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R., & Blank, T. O. (2008). Meaning making and psychological adjustment following cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*, 863–875. https://doi.org/10.1037/a0013348

Perrudet-Badoux, A., Mendelsohn, G., & Chiche, J. (1988). Développement et validation d'une échelle pour l'évaluation subjective du bien-être. *Cahiers d'Anthropologie et Biométrie Humaine, 6*(3–4), 121–134.

Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals, 6*(2), 20–31. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2

Priebe, S., Jankovic Gavrilovic, J., Bremner, S., et al. (2013). Psychological symptoms as long-term consequences of war experiences. *Psychopathology, 46*(1), 45–54. https://doi.org/10.1159/000338640

Schmitt, M., Heck, L., & Maes, J. (2023). Experimental and longitudinal investigations of the causal relationship between belief in a just world and subjective well-being. *Social Justice Research, 36*, 432–455. https://doi.org/10.1007/s11211-023-00427-5

Seleznova, V., Pinchuk, I., Feldman, I., Virchenko, V., Wang, B., & Skokauskas, N. (2023). The battle for mental well-being in Ukraine. *International Journal of Mental Health Systems, 17*, 28. https://doi.org/10.1186/s13033-023-00598-3

Tamilina, L. (2024). The analysis of life satisfaction predictors among Ukrainian students during times of conflict. *MPRA Paper, 119915*. https://mpra.ub.uni-muenchen.de/119915/

Wenzel, K., Schindler, S., & Reinhard, M.-A. (2017). General belief in a just world is positively associated with dishonest behavior. *Frontiers in Psychology, 8*, 1770. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01770

І.В. КРЯЖ (Ірина Володимирівна Кряж)
доктор психологічних наук, доцент,
професор ЗВО кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
майдан Свободи 4, Харків, Україна
E-mail: ikryazh@karazin.ua
https://orcid.org/0000-0002-9616-5891

В. ХОЛМАНОВА (Вікторія Холманова)
аспірантка кафедри прикладної психології,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
майдан Свободи 4, Харків, Україна
https://orcid.org/0000-0002-8854

ЧИ ПО-РІЗНОМУ РІЗНІ ЛЮДИ ВІРЯТЬ У СПРАВЕДЛИВИЙ СВІТ? ДОСЛІДЖЕННЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ У КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ

У даному дослідженні було застосовано кластерний аналіз для вивчення різних конфігурацій особистої віри у справедливий світ (ВСМ особиста) та загальної віри у справедливий світ (ВСМ загальна) серед українських ІТ-спеціалістів, а також для з'ясування того, як ці відмінні профілі переконань щодо справедливості пов'язані із суб'єктивним благополуччям (СБ), що включає задоволеність життям (ЗЖ) та емоційне благополуччя (ЕБ) і екзистенційною сповненістю (ЕС) у контексті різкої зміни умов - від мирного періоду (2021) до періоду війни (2022). Такий підхід дав змогу отримати уявлення про особливості функціонування цього усталеного психологічного ресурсу в умовах крайньої невизначеності та воєнної агресії. **Вибірка:** 177 ІТ-спеціалістів (86 чоловіків, 71 жінка): 80 - у мирний період 2021 року, 77 - у 2022 році після вторгнення Росії. **Методи:** Шкала віри у справедливий світ (Dalbert, 1999), Тест фундаментальних мотивацій (Eckhardt, 2001), Шкала задоволеності життям (Diener et al., 1985), Шкала суб'єктивного благополуччя (Perrudet-Badoux et al., 1988). **Результати:** Дослідження виявило п'ять виразно відмінних профілів особистої та загальної віри у справедливий світ, що засвідчує їхню неповну узгодженість. Отримані дані підтвердили адаптивну роль особистої ВСМ для благополуччя та підсвітили компенсаторну функцію загальної ВСМ в умовах воєнного часу. Аналіз профілів ВСМ у мирний і воєнний періоди розширює наявну емпіричну базу, демонструючи як стабільність цих профілів, так і їхню чутливість до масштабних суспільних потрясінь.

Ключові слова: *віра у справедливий світ, суб'єктивне благополуччя, особистісні ресурси, екзистенційна сповненість, кластерний аналіз, вплив війни.*

Список використаних джерел

Bartholomaeus, J., & Strelan, P. (2019). The adaptive, approach-oriented correlates of belief in a just world for the self: A review of the research. *Personality and Individual Differences, 151*, 109548. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.028

Bonanno, G. A. (2004). Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Correia, I., Batista, M. T., & Lima, M. L. (2009). Does the belief in a just world bring happiness? Causal relationships among belief in a just world, life satisfaction and mood. *Australian Journal of Psychology, 61*(4), 220–227. https://doi.org/10.1080/00049530802579515

Correia, I., Carvalho, H., Otto, K., & Nudelman, G. (2023). Justice perceptions and well-being: Belief in a just world is a personal resource and a coping resource. *British Journal of Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1111/bjop.12689

Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the personal belief in a just world scale's validity. *Social Justice Research, 12*(2), 79–98. https://doi.org/10.1023/A:1022091609047

Dalbert, C. (2001). *The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Dalbert, C., & Donat, M. (2015). Belief in a just world. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., Vol. 2). Elsevier.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Donat, M., & Wolgast, A. (2025). Further evidence for the latent structure and relationship between belief in a just world and subjective well-being: A commentary on the latent factor approach by Hafer et al. *Social Justice Research, 38*, 14–26. https://doi.org/10.1007/s11211-025-00449-1

Dzuka, J., & Dalbert, C. (2002). Mental health and personality of Slovak unemployed adolescents: The impact of belief in a just world. *Journal of Applied Social Psychology, 32*, 732–757. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00240.x

Dzuka, J., & Dalbert, C. (2007). Aggression at school: Belief in a personal just world and well-being of victims and aggressors. *Studia Psychologica, 49*, 313–320.

Eckhardt, P. (2001). Skalen zur Erfassung existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. *Existenzanalyse, 18*(1), 35–39.

Fasel, R., & Spini, D. (2014). Shattered beliefs: How to cope when the world is not a just place? In D. Spini, G. Elcheroth, & D. Corkalo Biruski (Eds.), *War, community, and social change: Collective experiences in the former Yugoslavia* (pp. 183–198). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7491-3_12

Fatima, I., & Suhail, K. (2010). Belief in a just world and subjective well-being: Mothers of normal and Down syndrome children. *International Journal of Psychology, 45*(6), 461–468. https://doi.org/10.1080/00207591003774519

Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology, 15*, 157–165.

Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences, 34*(5), 795–817. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00072-7

Guo, Y., Chen, X., Ma, J., Li, Y., & Hommey, C. (2022). How belief in a just world leads to prosocial behaviours: The role of communal orientation. *Personality and Individual Differences, 195*, 111642. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111642

Hadarics, M., & Kende, A. (2023). Belief in a just world as a basis for biased system attitudes and their palliative effect: The context matters. *Social Psychological and Personality Science*. https://doi.org/10.1177/19485506231204463

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 84–89. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.028

Kiral Ucar, G., Donat, M., Bartholomaeus, J., Thomas, K., & Nartova-Bochaver, S. (2022). Belief in a just world, perceived control, perceived risk, and hopelessness during the COVID-19 pandemic: Findings from a globally diverse sample. *Current Psychology, 41*(12), 8400–8409. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03172-1

Kryazh, I. V., & Kholmanova, V. V. (2021). Social attitudes as predictors of subjective well-being of IT company employees. *Scientific Perspectives, 12*(18), 393–405.

Kryazh, I., & Kholmanova, V. (2024). Wartime and Ukrainian information technology specialists' wellbeing: Exploring the role of internal resilience resources. *Psychology, Society & Education, 16*(3), 41–52. https://doi.org/10.21071/pse.v16i3.17081

Längle, A. (2003a). Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention. *European Psychotherapy, 4*, 107–121.

Längle, A. (2003b). The search for meaning in life and the fundamental existential motivations. *Psychotherapy in Australia, 10*(1), 14–19.

Längle, A. (2003c). The method of "Personal Existential Analysis." *European Psychotherapy, 4*(1), 59–75.
Lerner, M. J. (1977). The justice motive: Some hypotheses as to its origins and forms. *Journal of Personality, 45*(1), 1–52. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1977.tb00591.x
Lerner, M. J. (1998). The two forms of belief in a just world. In L. Montada & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to victimizations and belief in a just world* (pp. 247–269). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6418-5_13
Lipkus, I. M., Dalbert, C., & Siegler, I. C. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(7), 666–677. https://doi.org/10.1177/0146167296227002
Lutz, P. K., Newman, D. B., & Zelenski, J. M. (2024). Belief in a just world and well-being: A daily diary perspective. *Personality and Individual Differences, 233*, 112886. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112886
Mausch, K., & Rys, E. (2020). Existential fulfilment, religiousness, values and state of mental health. *Existential Analysis, 31*(1), 142–160.
Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress & Coping, 33*(6), 603–622. https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655
Otto, K., et al. (2009). *[Full reference if needed — missing in original]*
Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review. *Psychological Bulletin, 136*, 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301
Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R., & Blank, T. O. (2008). Meaning making and psychological adjustment following cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*, 863–875. https://doi.org/10.1037/a0013348
Perrudet-Badoux, A., Mendelsohn, G., & Chiche, J. (1988). Développement et validation d'une échelle pour l'évaluation subjective du bien-être. *Cahiers d'Anthropologie et Biométrie Humaine, 6*(3–4), 121–134.
Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals, 6*(2), 20–31. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2
Priebe, S., Jankovic Gavrilovic, J., Bremner, S., et al. (2013). Psychological symptoms as long-term consequences of war experiences. *Psychopathology, 46*(1), 45–54. https://doi.org/10.1159/000338640
Schmitt, M., Heck, L., & Maes, J. (2023). Experimental and longitudinal investigations of the causal relationship between belief in a just world and subjective well-being. *Social Justice Research, 36*, 432–455. https://doi.org/10.1007/s11211-023-00427-5
Seleznova, V., Pinchuk, I., Feldman, I., Virchenko, V., Wang, B., & Skokauskas, N. (2023). The battle for mental well-being in Ukraine. *International Journal of Mental Health Systems, 17*, 28. https://doi.org/10.1186/s13033-023-00598-3
Tamilina, L. (2024). The analysis of life satisfaction predictors among Ukrainian students during times of conflict. *MPRA Paper, 119915*. https://mpra.ub.uni-muenchen.de/119915/
Wenzel, K., Schindler, S., & Reinhard, M.-A. (2017). General belief in a just world is positively associated with dishonest behavior. *Frontiers in Psychology, 8*, 1770. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01770

Конфлікт інтересів: автор засвідчує, що, незважаючи на те, що один із авторів статті є членом редакційної колегії цього журналу, процес рецензування, прийняття рішення щодо публікації та редагування проводилися незалежно, без його участі чи впливу. Будь-які потенційні конфлікти інтересів були повністю усунені шляхом зовнішнього контролю процесу.

Conflict of Interest: The author certifies that, although one of the authors of the article is a member of the editorial board of this journal, the peer review, publication decision, and editorial processes were conducted independently, without their participation or influence. Any potential conflicts of interest were fully mitigated through external oversight of the process

Стаття надійшла до редакції 20.10.2025 (The article was received by the editors 20.10.2025)
Стаття рекомендована до друку 19.12.2025 (The article is recommended for printing 19.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

ISSN 2225-7756
DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-17
УДК 614.253.5:159.944

Б. В. ПАТУТА (Богдана Василівна Патута)
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Комунальний заклад вищої освіти «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради, вул. Лесі Українки, 2, Луцьк, Україна
E-mail: bohdana_pavlova@vmi.volyn.ua
https://orcid.org/0000-0003-1402-564X

МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ Й ФОРМУВАННЯ ВТОМИ ВІД СПІВЧУТТЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену втоми від співчуття серед медичних сестер. Актуальність теми зумовлена зростанням емоційного навантаження на медичний персонал в умовах пандемії COVID-19, воєнних дій в Україні та збільшенням кількості складних клінічних випадків серед пацієнтів. Втома від співчуття розглядається як результат тривалого емоційного залучення у процес догляду за пацієнтами, що супроводжується постійним співпереживанням та самовіддачею, особливо у складних відділеннях. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння механізмів виникнення цього стану. Особливу увагу приділено поглядам зарубіжних та українських дослідників, які вивчають взаємозв'язок втоми від співчуття з вторинною травматизацією, емоційним вигоранням та моральним дистресом. Розкрито роль індивідуальних (рівень емпатії, емоційна стійкість) та організаційних факторів (нестача підтримки, перевантаження, відсутність чітких алгоритмів дій у складних ситуаціях). Окреслено, що найбільшу вразливість до розвитку втоми від співчуття демонструють медичні сестри, які постійно контактують з пацієнтами у стресових умовах і не мають достатньої професійної чи психологічної підтримки. Підкреслено, що втому від співчуття необхідно розглядати як окремий психоемоційний феномен, що має багатофакторне походження й проявляється у змінах когнітивної, емоційної та фізіологічної сфер особистості. Систематизовано основні симптоми синдрому: тривожність, зниження мотивації, втрата емпатії, психосоматичні розлади. Виокремлено ключові механізми розвитку цього стану, а саме постійна емоційна включеність у страждання інших, дефіцит ресурсів для відновлення, недостатня професійна підготовка до кризових ситуацій. У підсумку зазначено, що подолання втоми від співчуття вимагає комплексного підходу. Запропоновано перспективні напрями подальших досліджень – емпіричне вивчення стану втоми від співчуття у медичних сестер різних спеціалізацій з подальшим упровадженням психологічних програм їх підтримки.

Ключові слова: *втома від співчуття, медичні сестри, емоційна стійкість, вторинна травматизація, емоційне вигорання, психоемоційне виснаження, професійне здоров'я.*

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Умови сьогодення мають значний вплив на професійну діяльність медичних сестер. Виконуючи свої посадові обов'язки, медичні сестри реалізують один із ключових професійних обов'язків – надання медичної допомоги пацієнтам в умовах критичних й надзвичайних ситуацій. Їх виконання найчастіше супроводжується емоційним та фізичним стресом, великим навантаженням.

Разом із тим, сучасна медсестринська практика демонструє важливість співчуття у професійній діяльності медичних сестер. Ті медичні сестри, які більш співчутливі, швидше встановляють контакт з пацієнтами, формують довірливі взаємини, що допомагає у процесі лікування. Такий результат підвищує рівень задоволення результатами власної роботи. Проте, існують певні ризики співчуття у діяльності медичних сестер – втома від співчуття, як наслідок турботи (Peters, 2018).

На сьогоднішній день вивчення феномену втоми від співчуття серед медичних сестер досить популярне. Така зацікавленість науковців його вивченням зумовлена трансформацією й специфікою змін в українській медичній системі. Розвиток медсестринства, котрий зазначено у стратегіях МОЗ передбачає створення й реалізацію системного підходу до розвитку медсестринської освіти, практики та управління відповідно до викликів сучасності. Реалізація вище зазначеного сприяє не лише професійному зростанню медичних сестер та братів, а й покращенню якості надання медичних послуг, інтеграції міжнародних стандартів та інновацій у медсестринську діяльність (Міністерство охорони здоров'я України, 2025).

У дослідженнях порушується проблема впливу емоційного навантаження на медичних працівників в умовах надання допомоги різним за складністю категоріям пацієнтів. Дослідниця акцентує увагу, що варто звертати увагу на якісну психологічну підтримку аби зменшити ризик виникнення втоми від співчуття у медичних сестер (Свір & Сич, 2025).

Також, дослідження науковців підкреслюють високі ризики виникнення втоми від співчуття серед медичних сестер, котрі працюють у складних відділеннях, наприклад, паліативних чи інтенсивної терапії. Працюючи у них медичні сестри контактують з пацієнтами, які є в критичному або ж термінальному стані. Відсутність психологічної підтримки й готовності до таких умов професійної діяльності провокують переживання негативних емоцій медсестрами (Свір & Сич, 2025).

Таким чином, увага науковців до феномену втоми від співчуття серед медичних сестер підтверджує серйозність проблеми його виникнення. Щодо вище

Як цитувати: Патута, Б.В. (2025). Механізми виникнення й формування втоми від співчуття у професійні діяльності медичних сестер. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, *79*, 141-146. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-17
In cites: Patuta, B. (2025). Mechanisms of emergence and development of compassion fatigue in the nurses' professional activity. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, *79*, 141-146. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-17 (in Ukrainian)
© Патута, Б.В. (2025), CC BY 4.0 license

зазначеного неабияк актуальним є аналіз та узагальнення досліджень механізмів виникнення та формування втоми від співчуття у медичних сестер. Зіставлення факторів, що сприяють розвитку втоми від співчуття є важливим для розвитку стратегій її профілактики за умов яких працюють зараз медичні сестри України.

Метою статті є висвітлення зіставлених науково-психологічних поглядів на проблему механізмів виникнення й формування втоми від співчуття у професійні діяльності медичних сестер.

Матеріали та методи. Використано теоретико-методологічний аналіз та зіставлення досліджень проблеми втоми від співчуття у науковій літературі.

Результати. У ході аналізу науково-психологічних поглядів на проблему механізмів виникнення й формування втоми від співчуття у професійні діяльності медичних сестер, вважаємо доцільним опис підходів до тлумачення цього феномену, що представлені у психологічній літературі різних напрямків.

Аналізуючи появу визначення «втома від співчуття» у науковій літературі, то перші дослідження цього феномену відбувалися наприкінці XX століття, коли фахівці-психологи й соціальні працівники спостерігали за впливом роботи з травмованими людьми на емоційний стан працівників. Власне, перші дослідження мали на меті з'ясувати механізми виникнення феномену й взаємозв'язок з іншими негативними психічними станами як вторинний травматичний стрес й вигорання. Одним із перших визначення втоми від співчуття запропоновано Figley (2013), що описує його як емоційне виснаження й вигорання внаслідок впливу травмуючи ситуацій людей з якими доводиться працювати. Він вважає, що втома від співчуття є один із видів стресу, який переживають ті люди, що надають допомогу. Медичні працівники переживають втому від співчуття коли «проживають й чують» про страждання своїх пацієнтів, вони переживають негативні емоційні реакції схожі до вторинного травматичного стресу. Таким чином, втома від співчуття виникає як наслідок співпереживання болю інших, що призводить до зменшення здатності до прояву емпатії (Figley,2013).

Досліджуючи синдром «burnout», тобто «вигорання» Maslach (1981) своєю теорією описує і втому від співчуття. У порівняльному дослідженні цих феноменів втому від співчуття дослідниця описує як реакцію на співпереживання болю пацієнтів, а вигорання є більш глобальнішим процесом, котрий виникає при труднощах на роботі. Таким чином, ці феномени є різними, але одночасно взаємопов'язаними. Емпіричне вивчати вигорання у порівнянні легше, оскільки існують чіткі симптоми і відповідні методи їх дослідження, а от втому від співчуття емпірично визначити складно (Maslach & Jackson, 1981).

У роботах Є. Лікарчук (2024)описує виникнення втоми від співчуття через емпатійну взаємодію з клієнтом. Через переживання клієнтом наслідків травмування, емпатійне залучення у стосунки із ним, викликає зміни у внутрішньому емоційному досвіді психолога. Психологу важко уникнути таких змін, оскільки для того, щоб допомогти клієнту він повинен у ході спілкування проявити емпатію, співпереживати зі своїм клієнтом. Припускаємо, що через процес догляду за пацієнтом, медичні сестри переживають ідентичний стан, який несе деструктивний вплив на самопочуття, виникає ефект контрперенесення переживань пацієнта на медичну сестру (Лікарчук, 2024).

Дослідження Berger (2022) свідчать, що втома від співчуття негативно впливає на фізіологічний та психологічний стан медичних працівників. Регулярна робота з пацієнтами, які пережили травми має схожі наслідки для медичних сестер як ПТСР чи вторинний травматичний стрес. А переживання травм пацієнтів медичними сестрами на емоційному рівні призводить до виникнення втоми від співчуття (Berger, 2022).

Серед медичних сестер втома від співчуття описується як одна з найскладніших професійних небезпек. Така позиція випливає перш за все з того, що медичні сестри у порівнянні з іншими медичними працівниками, найчастіше мають контакт з пацієнтами. Така постійна взаємодія вимагає самовіддачі та переживання з пацієнтами їх страждань (Peters, 2018). Також, надто велика кількість пацієнтів на одну медичну сестру, яка зумовлена нестачею кадрів, перенавантажує їх, що є сприятливим для виникнення стресу, фізичної втоми й втоми від співчуття. Турбота про інших, але відсутність турботи про себе, ігнорування власних потреб є ризиком не лише втоми від співчуття, але й емоційного вигорання тощо (Kuhlmann at.al., 2024).

Вивчення втоми від співчуття більш детально сприяло напрацюванню моделей механізмів її виникнення. Відомі у науковій літературі моделі психологічних механізмів виникнення втоми від співчуття ґрунтуються на індивідуальних та соціальних факторах, здатності до емпатії та стресостійкості. Зокрема, Bhutani та колеги (2012)пропонують концепцію, що полягає у взаємозв'язку емоційної підтримки в колективі та ризиках розвитку втоми від співчуття у працівників. Таким чином, вони переконані, що втома від співчуття виникає під впливом індивідуальних емоційних факторів і відсутності підтримки від колег (Bhutani, 2012).

Проте, повертаючись до сучасних досліджень втоми від співчуття, то варто зауважити, що вона не обмежується лише негативним емоційним впливом. Її прояви мають фізіологічну природу а саме: проблеми зі сном, головні болі, втома. Страждає і мотиваційна сфера, оскільки видніється відсутність зацікавленості до діяльності, втрата бажання професійної реалізації. Разом із тим погіршуються соціальні зв'язки, мисленеві функції, зниження емпатії (Jiang at.al., 2022).

Стрімкий розвиток у напрямку вивчення втоми від співчуття спровокований пандемією COVID-19, яка змінила звичні умови роботи медиків. Початок війни в Україні також має вплив на систему охорони здоров'я і безперечно виникають зміни у підходах якісного надання медичних послуг. Тому з'являються все нові підходи до вивчення втоми від співчуття, де враховуються організаційні та соціально-психологічні фактори. Власне, Jiang (2022) досліджуючи вплив COVID-19 на медичних працівників виділив збільшення рівня фіксації втоми від співчуття та вигорання серед медсестер. Причинами цього вважається недостатня кількість ресурсів, постійна загроза життю та стресові умови роботи (Jiang at.al., 2022).

У праці Л. Засекіної (2023) вивчалися моральний дистрес і втома від співчуття у медичних працівників. Метою дослідження було вивчення зазначених та супутніх станів у медичних сестер в умовах війни в Україні. У ході теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було з'ясовано, що предиктором втоми від співчуття є реакція на тривалий травматичний стрес (Засекіна & Мартинюк, 2023).

На думку Zhang та колеги (2023) високий рівень емоційної стійкості сприяє зменшенню схильності до розвитку втоми від співчуття навіть коли медичні працівники переживають сильні емоційні та фізичні навантаження. Дослідник переконаний, що за допомогою спеціальних вправ й технік можливо «тренувати» стійкість до стресу. Загалом, емоційна стійкість забезпечує збереження психічного здоров'я медичних працівників (Zhang, at.al., 2023).

Дослідження Tian (2018) описує роль організаційних чинників у формуванні втоми від співчуття у медичних сестер. Його результати свідчать про те, що чіткі протоколи дій у складних ситуаціях з важкими пацієнтами, організаційна підтримка й забезпечення, тісний взаємозв'язок у колективі та з керівництвом – знижують ризики втоми від співчуття й стресу. Також, залучення працівників до тренінгів чи інших заходів метою яких є психологічна підтримка, реалізація стратегії реагування та їх супроводу у складних ситуаціях сприяють збереженню психічного здоров'я (Tian at.al., 2018).

Важливими є результати дослідження ризиків виникнення втоми від співчуття серед медичних сестер O'Mahony (2018), де описано вплив специфіки роботи на ймовірність виникнення втоми від співчуття. Медичні сестри, які забезпечують догляд пацієнтів у паліативних, онкологічних, реанімаційних відділеннях чи інших, де відбувається контакт з термінальними хворими, мають високі показники ризиків втоми від співчуття, що пов'язано з емоційно-складними умовами роботи (O'Mahony at.al., 2018).

Закордонні дослідження демонструють, що «співчутлива турбота» є наріжним каменем у сестринській практиці, оскільки ті медичні сестри, які її проявляють більш схильні до втоми від співчуття (Peters, 2018).

Українські науковці активно вивчають механізми виникнення втоми від співчуття не лише серед медсестер, але й інших представників соціономічних професій. Зокрема, С. Мащак (2012) вважає, що «втома від співчуття є наслідком довготривалої емоційної залученості, співчуття, допомоги особам, що мають хворобу або психологічну травму». Основною відмінністю втоми від співчуття від емоційного вигорання є раптове виникнення, механізм якого подібний до вторинної травматизації, а також відбувається зниження прояву емпатії. Раптове виникнення втоми від співчуття пояснюється специфічністю умов роботи з травмованими людьми (Мащак, 2012).

На сьогоднішній день, як демонструють результати досліджень підвищення рівня втоми від співчуття серед спеціалістів медичної сфери в Україні пов'язано з війною. Активні бойові дії супроводжуються великою кількістю поранених військових та цивільних. Догляд за такими пацієнтами беззаперечно є складним та стресовим для медичних сестер. Вивчення стресу і вигорання серед медичних працівників під час війни свідчить, що рівень втоми від співчуття серед лікарів та медсестер значно збільшився через роботу з важкими травмами, що виникають від обстрілів, а також через емоційне виснаження від масових смертей. Така ситуація призводить до зниження якості медичних послуг та нестабільності у системі охорони здоров'я. Недостатня психологічна підтримка медичних працівників за таких умов праці виступає одним з основних факторів розвитку втоми від співчуття (Оверчук & Суханова 2024).

Результати дослідження О. Буряк та колеги (2015) визначають, що симптоматична картина втоми від співчуття схожа до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Найпоширенішими симптомами втоми від співчуття є тривожність та безсоння, втрата емоційного зв'язку з реальністю, зниження емпатії. Робота з людьми, що пережили фізичні й психологічні травми має великий негативний емоційний тиск на працівників, що допомагають. Найскладніше допомагати й працювати з такими категоріями як діти та родини загиблих (Коваль, 2017).

Описані підходи до визначення сутності феномену «втома від співчуття» характеризуються поетапністю і багатогранністю вивчення. Механізми формування та його виникнення ґрунтуються на особливостях професійної діяльності та інших чинниках. Зокрема, Figley (2013) акцентує увагу на тому, що постійне співпереживання іншим виснажує психологічні ресурси працівників сфери допоміжних професій, відбувається вторинний травматичний стрес, який є предиктором втоми від співчуття. Механізми вторинного травматичного стресу у кризових умовах професійної діяльності спричиняють зниження опірності стресу й рівня емпатії. Саме Pearlman припускає, що це як результат втоми від співчуття у складній взаємодії з іншими. Вивчаючи професійну якість життя, Stamm вбачає механізми виникнення втоми від співчуття у тривалому перебуванні в умовах стресу, що зумовлений постійною допомогою іншим та співпереживанням із ними їх складних обставин життя (Figley,2013).

Формування синдрому втоми від співчуття як зазначає А. Єнджеєвська та колеги (2021) зі співавторами, є поступовим й кумулятивним як наслідок тривалого емоційного залучення у медсестринський процес догляду за пацієнтами, що співставно з переживанням психоемоційного напруження. Втома від співчуття виникає у результаті порушення межі психологічної стійкості та відчуття глибокого внутрішнього виснаження медичних сестер. Підсилюють описаний стан переживання професійного стресу та робота з постійними людськими стражданнями. У проведеному дослідженні авторка підсумовує, що згадані фактори не лише сприяють розвитку втоми від співчуття, але й знижують рівень професійного задоволення та мотивації. Основними проявами втоми від співчуття є зміни в емоційній та поведінкових сферах, а також негативні ознаки фізіологічних змін організму працівників (Єнджеєвська at.al., 2021).

Втома від співчуття серед медсестринського персоналу є проявом негативних емоційних, духовних,

соціальних та фізичних реакцій, які виникають у результаті перебування у стресових умовах, самовіддачі й переживанні страждань пацієнтів, а також ігноруванні власних потреб, перенавантаженні, що зменшує витривалість (Wei at.al., 2025). Такий стан не лише формує втому від співчуття, але й негативно впливає на загальний стан здоров'я медичних сестер, їх професійну ефективність

Обговорення. У даному теоретичному огляді представлено аналіз наукових підходів до вивчення механізмів виникнення та формування втоми від співчуття серед медичних сестер. Здійснене дослідження дозволило встановити, що феномен втоми від співчуття має багатофакторну природу, формується й обумовлюється тривалим емоційним залученням у професійну взаємодію з пацієнтами. Особлива роль у розвитку втоми від співчуття є індивідуальних психологічних характеристик працівника: емоційна стійкість, рівень емпатії, а також соціально-професійні чинники – дефіцит ресурсів для відновлення, недостатня підтримка з боку колективу, високий рівень професійного навантаження, тривала робота в умовах стресу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні особливостей прояву втоми від співчуття у різних спеціалізаціях медичних сестер. На основі отриманих емпіричних показників створення та впровадження психологічних інтервенцій для зниження її проявів, підвищення психологічної стійкості медсестринського персоналу.

Висновки. Отож, втома від співчуття є окремим феноменом, який має як спільні риси з емоційним вигоранням і вторинною травматизацією, так і унікальні механізми формування. Вона виявляється у порушеннях психоемоційної рівноваги, когнітивних і фізіологічних змінах, зниженні мотивації до професійної діяльності та емпатійної взаємодії з пацієнтами. Наявні емпіричні дані вказують на підвищену вразливість медичних сестер до проявів цього синдрому, зокрема у кризових умовах таких як COVID-19, військові дії, коли зростає кількість складних клінічних випадків, а організаційна підтримка часто є недостатньою. Подолання втоми від співчуття вимагає міждисциплінарного підходу, індивідуальної та колективної дії проти її виникнення.

Список використаних джерел

Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 3(44). С. 137–141. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/

Єнджеєвська А., Хржан-Родак А., Нідорис-Карчмарчик Б., Слюсарська Б. Синдром втоми від співчуття серед медсестер під час пандемії COVID-19. *Медсестринство*. 2021. № 4(43). С. 5–6. https://doi.org/10.11603/2411-1597.2021.4

Засекіна Л., Мартинюк А. Моральний дистрес та втома від співчуття у медпрацівників в умовах тривалого травматичного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 3(62), Т. 2. С. 101–113. https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-101-113

Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності 2017. 294 с. https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/3_nauka/svr/04/dysertacija_koval_i_s.pdf

Лікарчук Є. В. Теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми вікарної травми психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 3. С. 82–88. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/344/416

Оверчук В.А., Суханова О.О. Психологічні наслідки роботи в умовах війни: дослідження втоми від співчуття у практикуючих психологів. *Психологічні студії*. 2024. № 3. С. 56–62. DOI: https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.8

Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2012. Вип. 2(1). С.444–452. http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/489

Стратегічні напрями розвитку медсестринства в Україні / Міністерство охорони здоров'я України. URL: https://moz.gov.ua/uk/predstavleno-strategichni-napryami-rozvitku-medsestrinstva-v-ukrayini (дата звернення: 23.10.2025).

Свір В., Сич А. Психологічні особливості професійного вигорання у медичних працівників. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 2. С. 102–107. DOI https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.15

Berger R. S., Wright R. J., Faith M. A., Stapleton S. Compassion fatigue in pediatric hematology, oncology, and bone marrow transplant healthcare providers: An integrative review. *Palliative & Supportive Care*. 2022. Vol. 20, No. 6. P. 867–877. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34852865/

Bhutani J., Bhutani S., Balhara Y. P., Kalra S. Compassion fatigue and burnout amongst clinicians: a medical exploratory study. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2012. Vol. 34, No. 4. P. 332–337. DOI: https://doi.org/10.4103/0253-7176.108206

Figley C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/Mazel, 2013. 103 p. https://www.researchgate.net/profile/Charles-Figley/publication/326273881_COMPASSION_FATIGUE_Coping_with_Secondary_Traumatic_Stress_Disorder_in_Those_Who_Treat_the_Traumatized_NY_BrunnerRoutledge/links/5b43aef8458515f71cb88350/COMPASSION-FATIGUE-Coping-with-Secondary-Traumatic-Stress-Disorder-in-Those-Who-Treat-the-Traumatized-NY-Brunner-Routledge.pdf

Jiang Z., Wang S., Shen Z., Zhao X., Wang F., Chen Y., Qiao Y., Wei T., Dong P., Ding S., Yang X. Nurses' experience of work stress related to COVID-19 regular prevention and control in China: A qualitative study. *Journal of Nursing Management*. 2022. Vol. 30, No. 2. P. 375–383. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34845777/

Kuhlmann R., Süß S. The dynamic interplay of job characteristics and psychological capital with employee health: A longitudinal analysis of reciprocal effects. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2024. Vol. 29, No. 1. P. 14–29. https://doi.org/10.1037/ocp0000368

Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2,

No. 2. P. 99–113. DOI: https://doi.org/10.1002/job.4030020205
O'Mahony S., Ziadni M., Hoerger M., Levine S., Baron A., Gerhart J. Compassion Fatigue Among Palliative Care Clinicians: Findings on Personality Factors and Years of Service. *The American Journal of Hospice & Palliative Care*. 2018. Vol. 35, No. 2. P. 343–347. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28347144/
Peters E. Compassion fatigue in nursing: A concept analysis. *Nursing Forum*. 2018. Vol. 53, No. 4. P. 466–480. DOI: https://doi.org/10.1111/nuf.12274
Tian M., Fan L., Shi Y., Wei X., Jiang H., Wu Y. et al. The current status and influencing factors of compassion fatigue in clinical nurses. *Chinese Journal of Nursing*. 2018. P. 76–82. https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-708703
Wei J., Yun Z., Zhang Y. Mindful self-care and compassion fatigue in nurses: The chain mediating roles of resilience and professional identity. *Journal of Nursing Management*. 2025. Article ID 8572654. DOI: https://doi.org/10.1155/jonm/8572654
Zhang Y., Peng Q., Dong W., Hou C., Chen C. Professional identity and sense of coherence affect the between compassion fatigue and work engagement among Chinese hospital nurses. *BMC Nursing*. 2023. Vol. 22, No. 426. DOI: https://doi.org/10.1186/s12912-023-01596-z

B. PATUTA (Bohdana Patuta)
A graduate of the third (educational and scientific) level of higher education
Municipal Institution of Higher Education «Volyn Medical Institute», Lesi Ukrainky St., 2, Lutsk, Ukraine
E-mail: bohdana_pavlova@vmi.volyn.ua
https://orcid.org/0000-0003-1402-564X

MECHANISMS OF EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF COMPASSION FATIGUE IN THE NURSES' PROFESSIONAL ACTIVITY

The article provides a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of compassion fatigue in nurses. The relevance of the topic is due to the increase in the emotional burden on medical personnel in the context of the COVID-19 pandemic, military operations in Ukraine, and the increase in the number of complex clinical cases among patients. Compassion fatigue is considered as a result of prolonged emotional involvement in the process of caring for patients, which is accompanied by constant empathy and dedication, especially in complex departments. Modern scientific approaches to understanding the mechanisms of this condition are analyzed. Particular attention is paid to the views of foreign and Ukrainian researchers who study the relationship between compassion fatigue and secondary traumatization, emotional burnout, and moral distress. The role of individual (level of empathy, emotional stability) and organizational factors (lack of support, overload, lack of clear algorithms of actions in difficult situations) is revealed. It is outlined that the greatest vulnerability to the development of compassion fatigue is demonstrated by nurses who are constantly in contact with patients in stressful conditions and do not have sufficient professional or psychological support. It is emphasized that compassion fatigue should be considered as a separate psycho-emotional phenomenon that has a multifactorial origin and manifests itself in changes in the cognitive, emotional and physiological spheres of the personality. The main symptoms of the syndrome are systematized: anxiety, decreased motivation, loss of empathy, psychosomatic disorders. The key mechanisms of this condition development are identified, namely, constant emotional involvement in the suffering of others, a shortage of resources for recovery, insufficient professional training for crisis situations. In conclusion, it is noted that overcoming compassion fatigue requires a comprehensive approach. Promising directions for further research are proposed - empirical study of the state of compassion fatigue in nurses of various specializations with the subsequent implementation of psychological programs to support them.
Keywords: *compassion fatigue, nurses, emotional resilience, secondary traumatization, emotional burnout, psycho-emotional exhaustion, professional health.*

References

Buriak, O. O., Hinevskyi, M. I., Katerusha, H. L. (2015). Ways and methods of rehabilitation of persons with "military syndrome" and post-traumatic stress disorder. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl,* 3(44),137–141. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/ [in Ukrainian].
Yendzheievska, A., Khrzhan-Rodak, A., Nidorys-Karchmarchyk, B., Sliusarska, B. (2021). Compassion fatigue syndrome among nurses during the COVID-19 pandemic. *Nursing, 4*(43), 5–6. https://doi.org/10.11603/2411-1597.2021.4 [in Ukrainian].
Zasiekina, L., Martyniuk, A. (2023). Moral distress and compassion fatigue in medical workers under conditions of prolonged traumatic stress. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii,* 3(62), Vol. 2, 101–113. https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-101-113 [in Ukrainian].
Koval, I. S. (2017). Formation of professional readiness of future rescuers for activity in extreme conditions. *Cand. ped. sci. diss.* Lviv, Lviv State University of Life Safety. https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/3_nauka/svr/04/dysertacija_koval_i_s.pdf [in Ukrainian].
Likarchuk, Ye. V. (2024). Theoretical and methodological approaches to studying the problem of vicarious trauma of psychologists working in conditions of military conflicts. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia,* 3, 82–88. http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/344/416 [in Ukrainian].
Mashchak, S. O. (2012). Professional burnout of personality as a socio-psychological problem. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav Seriia psykholohichna, 2*(1), 444–452. http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/489 [in Ukrainian].
Overchuk, V. A., Sukhanova, O. O. (2024). Psychological consequences of working in war conditions: a study of compassion fatigue in practicing psychologists. *Psykholohichni studii,* 3, 56–62. DOI: https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.3.8 [in Ukrainian].
Ministry of Health of Ukraine (2025). Strategic directions for the development of nursing in Ukraine. https://moz.gov.ua/uk/predstavleno-strategichni-napryami-rozvitku-medsestrinstva-v-ukrayini (Accessed: 23.10.2025) [in Ukrainian].
Svir, V., Sych, A. (2025). Psychological features of professional burnout in medical workers. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia, 2*, 102–107. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.15 [in Ukrainian].
Berger, R. S., Wright, R. J., Faith, M. A., Stapleton, S. (2022). Compassion fatigue in pediatric hematology, oncology, and bone marrow transplant healthcare providers: An integrative review. *Palliative & Supportive Care. 20*(6), 867–877. https://doi.org/10.1017/S147895152100184X
Bhutani, J., Bhutani, S., Balhara, Y. P., Kalra, S. (2012). Compassion fatigue and burnout amongst clinicians: a medical exploratory study. *Indian Journal of Psychological Medicine. 34*(4), 332–337. https://doi.org/10.4103/0253-7176.108206

Figley, C. R. (2013*). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.

Jiang, Z., Wang, S., Shen, Z., Zhao, X., Wang, F., Chen, Y. et al. (2022). Nurses' experience of work stress related to COVID-19 regular prevention and control in China: A qualitative study. *Journal of Nursing Management*. *30*(2), 375–383. https://doi.org/10.1111/jonm.13528

Kuhlmann, R., Süß, S. (2014). The dynamic interplay of job characteristics and psychological capital with employee health: A longitudinal analysis of reciprocal effects. *Journal of Occupational Health Psychology*. *29*(1), 14–29. https://doi.org/10.1037/ocp0000368

Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. *2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

O'Mahony, S., Ziadni, M., Hoerger, M., Levine, S., Baron, A., Gerhart, J. (2018). Compassion Fatigue Among Palliative Care Clinicians: Findings on Personality Factors and Years of Service. *The American Journal of Hospice & Palliative Care*. *35*(2), 343–347. https://doi.org/10.1177/1049909117701695

Peters, E. (2018). Compassion fatigue in nursing: A concept analysis. *Nursing Forum*. *53*(4), 466–480. https://doi.org/10.1111/nuf.12274

Tian, M., Fan, L., Shi, Y., Wei, X., Jiang, H., Wu, Y. et al. (2018). The current status and influencing factors of compassion fatigue in clinical nurses. *Chinese Journal of Nursing*. 76–82. https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/wpr-708703

Wei, J., Yun, Z., Zhang, Y. (2025). Mindful self-care and compassion fatigue in nurses: The chain mediating roles of resilience and professional identity. *Journal of Nursing Management*. https://doi.org/10.1155/jonm/8572654

Zhang, Y., Peng, Q., Dong, W., Hou, C., Chen, C. (2023). Professional identity and sense of coherence affect the between compassion fatigue and work engagement among Chinese hospital nurses. *BMC Nursing*. *22*(426). https://doi.org/10.1186/s12912-023-01596-z

Конфлікт інтересів: автор заявляє про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».
Conflict of Interest: The author declares that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 08.09.2025 (The article was received by the editors 08.09.2025)
Стаття рекомендована до друку 14.12.2025 (The article is recommended for printing 14.12.2025)
Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)

Правила оформлення статей для фахового збірника
«Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія» (категорія Б)

Вельмишановні автори!

Політику журналу на сучасному етапі зосереджено на необхідності підвищення академічного статусу завдяки новим вимогам до публікацій, що відповідають кращим міжнародним стандартам. При цьому мета такої політики спрямована на спрощення підготовки рукописів авторами та рецензування рев'юверами.

Основними напрямами профільності журналу залишається друк оригінальних (раніше не опублікованих) завершених наукових досліджень з різних галузей **психологічних наук**: теоретико-методологічних проблем психології, психофізіології, нейропсихології, психології особистості, соціальної психології, когнітивної психології, психології індивідуальних відмінностей, педагогічної психології, вікової психології, медичної психології, політичної психології, юридичної психології, організаційної психології, психології емоцій, історії психології, психології спорту.

Редакція приймає до друку виключно оригінальні, раніше неопубліковані матеріали, що не містять ознак плагіату (З вересня 2017 року згідно із Законом України "Про вищу освіту" не допускається використання даних, які було представлено у захищених дисертаційних дослідженнях). За умови наявності у роботі плагіату/самоплагіату повторно така стаття не розглядатиметься.

Переклад засобами онлайн-сервісів (типу Google Translate, Yandex перекладач, Prompt, тощо) є неприпустимим.

До редакції подаються паперова та електронна версії статті. Обсяг статті: від 10 (без урахування списків літератури та резюме) до 30 сторінок.

Електронна версія подається до редакції у форматах *.doc, або *.rtf, яку необхідно надіслати на адресу: psychology_series@karazin.ua. Шрифт Times New Roman, 14 кегль, через півтора інтервали. Поля: зверху – 2,5 см; знизу – 2,5 см; ліворуч – 2 см; праворуч – 2 см. Папір – А4.

В тексті статті забороняється використовувати об'єкти Word Art, автофігури, кольорові діаграми та графіки, кольорові фотографії. Усі схеми мають бути у форматі jpg. Ілюстрації та таблиці нумеруються арабськими цифрами та супроводжуються пояснювальними підписами, таблиці – тематичними назвами; на кожну ілюстрацію та таблицю потрібно посилатися в тексті публікації та зазначати їх порядковими номерами, наприклад: (рис.2), (табл.1). Підписи під рисунками у статтях, що опубліковані українською мовою необхідно надати також англійською мовою.

Увага! Просимо звернути увагу на те, що посилання у тексті оформлюються не як раніше (наприклад, [1], [2, с. 3]), а за APA стилем: у круглих дужках прізвище автора - кома - рік видання роботи - (Іваненко, 2010). Якщо потрібно послатися на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою - (Іваненко, 2010; Петрова, 2007; Сидоров, 2015).

Структура статті:

1. Номер УДК.
2. Ініціали та прізвище (Ім`я та По батькові (повністю), Прізвище_____), наукова ступінь, вчене звання, посада, назва організації, повна поштова адреса організації. (курсив) (інформація розміщена ліворуч).
3. e-mail
4. ORCID
5. Назва статті (ВЕРХНІЙ РЕГІСТР). **Важливо! Назва роботи може містити не більше 10 слів, має розкривати сутність проблеми та бути цікавою широкому загалу науковців. Слід уникати скорочень.**
6. Анотація і ключові слова (курсив) мовою статті з такими обов'язковими елементами: актуальність проблеми, мета, методи та результати дослідження (від 500 знаків (без пробілів) та 5-10 ключових слів (через крапку)).
7. Текст статті, де присутні такі необхідні елементи:

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми / Introduction and the current state of the research problem (15% обсягу статті) постановка проблеми, її актуальність для теорії і практики.

Важливо у вступній частині чітко сформулювати понятійний апарат, щоб уникнути його неоднозначного трактування. У вступі також викладаються особливості сучасного стану дослідження проблеми. Окрім цього, редакція підтримує статті, в яких аналізуються результати досліджень наукових шкіл Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна з посиланням на них.

Мета / Aim.

Мета статті має чітко показувати предмет дослідження та бути конкретною (мета має бути одна!)__

Методи дослідження / Research methods (30% обсягу статті) (що можуть бути викладені в результатах дослідження).

Методи дослідження передбачають описання їх основного змісту, характеристик і показників, які вони фіксують, та одиниць вимірювання. **Увага!** Сюди також входить інформація щодо організації дослідження, якісних та кількісних характеристик вибірки тощо. Якщо Ви досліджуєте, наприклад, рівні сформованості певного явища, обов'язково тут необхідно подати його характеристику. Цей пункт має містити ВИЧЕРПНУ інформацію щодо процедури організації та проведення Вашого дослідження.

Результати / Research results (40% обсягу статті) (можуть мати як теоретичну, так й емпіричну частину).

Виклад основного матеріалу дослідження відповідно задач з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Опис емпіричних результатів повинен містити конкретні дані, що підтверджують статистичну достовірність отриманих результатів. Останні можуть бути представлені у вигляді таблиць, графіків, діаграм

(приймаються у чорно-білому кольорі; можна використовувати «штриховку» та «узори») з подальшою інтерпретацією. У статті має бути представлений кількісний та якісний аналіз літературних джерел із проблеми.

Обговорення / Discussion (10% обсягу статті).

Обов'язковим є пункт «Обговорення», де автор окрім детального інтерпретування та пояснення отриманих даних, має презентувати їх порівняльний аналіз з науковими результатами як вітчизняних, так і зарубіжних учених за схожою проблематикою з посиланням на них, обґрунтувати наукову цінність та напрями практичного використання отриманих результатів. Цей пункт обов'язково має містити обґрунтування наукової новизни отриманих даних.

Висновки / Conclusion (5% обсягу статті).

Висновки з дослідження, які стисло висвітлюють сутність отриманих результатів згідно з поставленими у роботі завданнями. **Важливо! У висновках не повинно бути даних, яких немає у змісті статті!**

8. Вказати внесок авторів у дослідження.
9. Вказати на відсутність конфлікту інтересів.
10. **Список використаних джерел** оформлюється відповідно до вимог «ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне посилання» (за алфавітом: спочатку кирилиця, потім латиниця).
11. **References.** Література в романському алфавіті в APA стилі. Більш детальну інформацію можна знайти: American Psychological Association. (2010). Publication manual of the American Psychological Association (6th ed.). Washington D.C.: Author. (https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/paper-format/professional-annotated.pdf)

*імена, прізвища транслітеруються, назви статей та решта інформації перекладаються. При транслітерації слід дотримуватись вимог постанови Кабінету Міністрів України «Про впорядкування транслітерації українського алфавіту латиницею» від 27 січня 2010 р. №55.

Для транслітерації з української мови можна скористатися сервісом http://ukrlit.org/transliteratsiia та з російської – http://ru.translit.net/?account=mvd

У списку використаної літератури рекомендується не більше 50% вітчизняних джерел, інші – зарубіжні виключно із БД Web of Science чи Scopus. При узагальненні літературних даних бажано посилатися на роботи, опубліковані протягом останніх 10 років. Перед тим, як формувати текст статті, автор аналізує кількісно та якісно роботи на момент написання статті є у WOS чи Scopus з проблеми, включаючи надання інформації про кількість джерел за кожним її типом (монографії, статті, тези тощо). Після цього робиться якісний аналіз джерел, на основі якого автор виділяє в тексті статті основні тенденції або напрями у пізнанні явища, що вивчається. Посилання на конкретних авторів в аналізі літератури допускається лише у випадку, якщо отримані ними дані суперечать точці зору автора статті або є основоположними для цього дослідження, по тексту – за умов цитування.

12. Інформація українською чи англійською мовою (відмінною від мови статті):

- ПІБ автора, інформація про автора (науковий ступінь, вчене звання, назва та адреса організації, в якій працює автор).
- Назва статті.
- Авторське резюме (актуальність, мета, методи, результати дослідження та висновки) обсягом від 1800 знаків і ключові слова.

Приклад оформлення статті для подання до фахового збірника «Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія»

DOI
УДК 159.9.072.432
І. І. ІВАНЕНКО (**Іван Іванович Іваненко**)
к. психол. н., доцент,
доцент кафедри прикладної психології,
Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, пл. Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна.
e-mail
https://orcid.org/

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІДКРИТОСТІ ДОСВІДУ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто поняття відкритості досвіду в рамках моделі Великої п'ятірки. і ... (продовження тексту анотації не менш, ніж 500 знаків(без пробілів)).

Ключові слова: *індивідуальний досвід, особистісний компонент індивідуального досвіду, відкритість досвіду, смисложиттєві орієнтації, студенти.*

В даний час інтерес _____ Продовження тексту публікації _____

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Перевозна Т. О., Харцій О. М. До питання дослідження особливостей системи значущих сфер життєдіяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2015. Вип. 58. С.33-36. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5431/4976
2. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes.* 1991. Vol.50 (2). P. 179-211.

3. Dobewall H, Tark R, Aavik T. Health as a value and its association with health- related quality of life, mental health, physical health, and subjective well-being. *Applied Research In Quality Of Life.* 2018. Vol. 13(4). P.859-872. https://doi.org/10.1007/s11482-017-9563-2

I. IVANENKO **(Ivan Ivanenko)**
PhD (Psychology), Associate professor,
Associate Professor of Department of Applied Psychology,
V. N. Karazin Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, 61022 Ukraine.
e-mail
https://orcid.org/

THE RELATIONSHIP OF OPENNESS OF EXPERIENCE AND LIFE-SENSE ORIENTATIONS OF STUDENTS

The article examines the concept of openness to experience within the framework of the Big Five model. The phenomenon of sense-orientation of the personality is analyzed; the role of openness of experience and ... (не менш, ніж 1800 знаків).
Keywords: *individual experience, personal component of individual experience, openness of experience, sense-life orientation, students.*

References

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179-211.

Dobewall, H., Tark, R., Aavik, T. (2018). Health as a value and its association with health- related quality of life, mental health, physical health, and subjective well-being. *Applied Research In Quality Of Life, 13*(4), 859-872. https://doi.org/10.1007/s11482-017-9563-2

Perevozna, T.O., Khartsii, O.M. (2015). To the question of research of features of system of significant spheres of vital activity of the person. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho. universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia Psykholohiia*, *58*, 33-36. https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5431/4976 [in Ukrainian].__

Наукове видання

ВІСНИК ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені В.Н. Каразіна

Серія "Психологія"

Випуск 79

Збірник наукових праць

українською та англійською мовами

Комп'ютерне верстання: Гірник С.А.

Підписано до друку 22.12.2025 р. Формат 60x84/8.
Папір офсетний. Друк цифровий. Ум. друк. арк. 14,11. Обл-вид. арк. 17,64.
Наклад 50 пр. Зам. № 57/25. Ціна договірна.

Видавець і виготовлювач
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна.
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб`єкта видавничої справи ДК №3367 від 13.01.2009.

Видавництво Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна