



ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

ВІСНИК ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

1(8), 2026



ISBN

ВІСНИК

ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА



ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ



НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ

Виходить 2 рази на рік

1(8), 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ВІСНИК

ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Серія

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 1(8) (2026)

Вінниця
2026

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet Вченою радою Донецького національного університету імені Василя Стуса, протокол № 10 від 16.06.2026 року

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор: Вікторія Оверчук – головний редактор, доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, директор навчально-наукового інституту психології, професор кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна).

Людмила Матохнюк – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової та клінічної психології Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна).

Наталія Афанасьєва – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і соціології, Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця (м. Харків, Україна).

Софія Березка – кандидат психологічних наук, доцент, консультант кар'єрного та консультативного центру; доцент кафедри практичної психології, доцент кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Брно, Чеська Республіка).

Олена Ігнатів – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувачка відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. (м. Київ, Україна).

Наталія Лапшова – кандидат психологічних наук, доцент кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, завідувачка відділу соціально-психологічної допомоги та підтримки комунального некомерційного підприємства «Вінницький регіональний центр онкології Вінницької обласної Ради» (м. Вінниця, Україна).

Ніно Махашвілі – доктор медицини, психіатр; доктор філософії у галузі громадського психічного здоров'я, керівниця центру ресурсів психічного здоров'я при Державному університеті Ілії; директорка магістерської програми з психічного здоров'я; співдиректорка міжнародної PhD-програми з громадського здоров'я; директорка Global Initiative on Psychiatry, Державний університет Ілії. (Грузія).

Майя Мествірішвілі – доктор філософії у галузі психології, доцент, асоційована професорка інституту особистості, оцінювання та консультування факультету психології та педагогічних наук, Тбіліський державний університет імені Іване Джавахішвілі (м. Тбілісі, Грузія).

Олена Петяк – доктор філософії з психології, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, завідувачка аспірантури та докторантури, Хмельницький національний університет. (м. Хмельницький, Україна).

Алла Руденко – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна).

Богуслав Стельцер – доктор філософії, доцент кафедри харчування та гігієни людини, Познанський університет наук про життя (м. Познань, Польща).

В 53 Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки» / Гол. ред. проф. Вікторія Оверчук. Вінниця : Вид-во ДонНУ ім. Василя Стуса, 2026. Випуск 1(8). 202 с.

Засновник і видавець: Донецький національний університет імені Василя Стуса

Періодичність випусків збірника – двічі на рік

Свідectво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія

КВ № 25067–15007Р від 10.12.2021 р.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення Unicheck
Автори статей несуть всю повноту відповідальності за зміст статей, достовірність даних, фактів, цитат,
рівень незалежності отриманих результатів

Адреса редакції:

вул. Академіка Янгеля, 4, Вінниця, Україна, 21007

e-mail: v.overchuk@donnu.edu.ua

<https://psy-donnu.net>

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE VASYL' STUS
DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

BULLETIN
OF THE VASIL' STUS DONETSK NATIONAL
UNIVERSITY

Series

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Issue 1(8) (2026)

Vinnytsia
2026

Recommended for publication and distribution via the Internet by the Academic Council of Vasyl' Stus Donetsk National University, Minutes No. 10 of 16.06.2026

EDITORIAL BOARD

Editor-in-Chief: Victoriia Overchuk – Doctor of Economics, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Act. D. of the Educational and Scientific Institute of Psychology, Vasyl' Stus Donetsk National University (Vinnytsia, Ukraine).

Liudmyla Matokhniuk – Doctor of psychological sciences, Professor, Professor of the Department of General and Social Psychology, Vasyl' Stus Donetsk National University (Vinnytsia, Ukraine)

Nataliia Afanasieva – doctor of psychological sciences, professor, professor of the department of social economy of Semyon Kuznets Kharkiv National University of Economics (Kharkiv, Ukraine)

Sofiia Berezka – PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor Psychologist at the Career and Counseling Center of Masaryk University (Brno, Czech Republic)

Olena Ignatovych - Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Head of the Department of Labor Psychology, Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Sciences of Ukraine. (Kyiv, Ukraine)

Natalia Lapshova - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Crisis and Clinical Psychology, Vasyl Stus Donetsk National University, Head of the Department of Social and Psychological Assistance and Support of the Municipal Non-Profit Enterprise "Vinnytsia Regional Oncology Center of the Vinnytsia Regional Council". (Vinnytsia, Ukraine)

Nino Makhashvili - Doctor of Medicine, Psychiatrist; Doctor of Philosophy in Public Mental Health, Head of the Mental Health Resource Center at Ilia State University; Director of the Master's Program in Mental Health; Co-Director of the International PhD Program in Public Health; Director of the Global Initiative on Psychiatry, Ilia State University. (Georgia)

Maya Mestvirishvili - Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Institute of Personality, Assessment and Counseling, Faculty of Psychology and Pedagogical Sciences, Ivane Javakhishvili Tbilisi State University. (Tbilisi, Georgia)

Olena Petyak - Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Head of Postgraduate and Doctoral Studies, Khmelnytskyi National University. (Khmelnytskyi, Ukraine)

Alla Rudenok - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University. (Khmelnytskyi, Ukraine)
Bohuslav Steltser - Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of Nutrition and Human Hygiene, Poznan University of Life Sciences. (Poznan, Poland)

Bogusław Stelcer - Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of Nutrition and Human Hygiene, Poznań University of Life Sciences (Poznań, Poland)

B 53 Bulletin of Vasyl' Stus Donetsk National University. Series «Psychological sciences» / Editor-in-chief Prof. Viktoriia Overchuk. Vinnytsia: Vasyl' Stus Donetsk National University, 2026. Issue 1 (8). 202 p.

Founder and publisher: Vasyl' Stus Donetsk National University

Publication frequency: This journal publishes two issues per year

Certificate of state registration of the printed media, series KB No. 25067-15007P, dated 10.12.2021

Articles are checked for plagiarism using Unicheck softwar.

The authors are responsible to ensure the content of the articles, the accuracy of data, facts, quotations, and the level of independence of the obtained results

Editorial address:

4 Akademika Yangel'a St., Vinnytsia, Ukraine, 21007

e-mail: v.overchuk@donnu.edu.ua

<https://psy-donnu.net>

© Vasyl' Stus Donetsk National University, 2026

© Authors of articles, 2026

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЯК ПРЕДМЕТ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ВІТЧИЗНЯНИЙ
ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД..... 6

Гресько І.М.

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД..... 22

Ушакова І.М.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО
ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ
ДОСВІДОМ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ..... 43

Світлична Н. О.

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

ФЕНОМЕН ДУШІ В ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДУМКИ: ВІД АНТИЧНИХ УЯВЛЕНЬ ДО
СУЧАСНИХ КОНЦЕПЦІЙ ПСИХІКИ..... 62

Кучер І.М., Оверчук В.А.

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ
ДИТИНИ 3 ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ

ПОТРЕБАМИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	83
<i>Тарасенко Г.С., Маляр О.І., Логутіна Н.В.</i>	

ПСИХОЛОГІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБИСТІСНІ ПЕРЕДУМОВИ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	106
<i>Соловей-Лагода О.А, Суханова О.О.</i>	

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ТІЛЕСНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ....	124
<i>Губар О. Є.</i>	
SOCIAL STATUS OF A CANCER PATIENT: PREDICTORS OF LOSS AND STRATEGIES FOR COPING WITH PSYCHOTRAUMA	148
<i>Natalia Lapshova</i>	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	161
<i>Мудрик А. Б.</i>	

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

КОНСТРУЮВАННЯ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ВТОРИННОЇ МЕДІА-ІНДУКОВАНОЇ ТРАВМИ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОМЕТРИЧНЕ ОБґРУНТУВАННЯ.....	
--	--

Журавльов О., Журавльова О.

179

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

CONTENT

PSYCHOLOGY OF CONTEMPORARY HUMAN DEVELOPMENT

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AS A SUBJECT OF
PSYCHOLOGICAL RESEARCH:
DOMESTIC AND FOREIGN EXPERIENC..... 6

Inna Hresko

A THEORETICAL MODEL FOR MAINTAINING THE
MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION
STUDENTS IN THE POST-WAR
PERIOD..... 22

Iryna Ushakova

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY IN SPECIAL CONDITIONS

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL
HEALTH OF MILITARY PERSONNEL WITH
DIFFERENT EXPERIENCE OF COMBAT
PARTICIPATION..... 43

Nataliia Svitlychna

MAN AND SOCIETY: PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERACTION

THE PHENOMENON OF THE SOUL IN THE HISTORY
OF PSYCHOLOGICAL THOUGHT: FROM ANCIENT
IDEAS TO MODERN CONCEPTS OF THE PSYCHE.... 62

Iryna Kucher, Viktoriia Overchuk

CURRENT RESEARCH IN THE FIELD OF SPECIAL PSYCHOLOGY

RELATIONSHIP DEVELOPMENT INTERVENTION
AS A DEVELOPMENTAL FAMILY-CENTERED
MODEL OF ASSISTANCE TO CHILDREN WITH
SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS..... 83

Tarasenko H. S., Olena Maliar, Nataliya Logutina

PSYCHOLOGY OF DEVIANT BEHAVIOR

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND
PERSONAL PREREQUISITES OF TENDENCY TO
DEVIANT BEHAVIOR OF STUDENT YOUTH..... 106

Solovei-Lagoda O.A., Sukhanova O.O.

CURRENT RESEARCH IN MEDICAL PSYCHOLOGY AND HEALTH PSYCHOLOGY

THE IMPACT OF STRESS ON THE EMERGENCE OF
PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS AND MODERN
METHODS OF EMOTIONAL AND
SOMATIC REGULATION..... 124

Oleksandra Hubar

SOCIAL STATUS OF A CANCER PATIENT:
PREDICTORS OF LOSS AND STRATEGIES FOR
COPING WITH PSYCHOTRAUMA..... 148

Natalia Lapshova

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING
STRATEGIES AND STRESS RESISTANCE OF
STUDENT YOUTH UNDER MARTIAL LAW
CONDITIONS..... 161

Alla Mudryk

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PROFESSIONAL
ACTIVITY**

**DEVELOPMENT OF A DIAGNOSTIC
METHODOLOGY FOR SECONDARY MEDIA-
INDUCED TRAUMA IN THE CIVILIAN POPULATION
IN WARTIME: PSYCHOMETRIC JUSTIFICATION..... 179**

Zhuravlov Oleksandr, Zhuravlova Olena

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

УДК 159.923 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).1

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Гресько Інна Миколаївна,

доктор філософії з психології (PhD)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6642-6651>

***Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів як предмета психологічних досліджень у вітчизняній та зарубіжній науці. Актуальність дослідження зумовлена відсутністю єдиного підходу до визначення сутності психологічних механізмів, їх структури, функцій та ролі у функціонуванні особистості. Метою статті є узагальнення та систематизація наукових підходів до розуміння психологічних механізмів, представлених у працях українських і зарубіжних учених.*

Розглянуто основні підходи до трактування поняття «психологічний механізм» у вітчизняній психології. Особливу увагу приділено науковим поглядам С. Максименка, який розглядає психологічні механізми як важливі складові функціонування та розвитку особистості, а також працям інших українських дослідників, які висвітлюють особливості саморегуляції, адаптації та особистісного становлення. Також у статті висвітлено підходи до розуміння механізму як системи засобів, способів або їх поєднання, а також психологічних механізмів як системи внутрішніх процесів і способів, що забезпечують виникнення, розвиток та функціонування особистісних властивостей. Особливу увагу приділено ролі психологічних механізмів у процесах

саморегуляції, адаптації, особистісного становлення та розвитку людини.

Проаналізовано зарубіжні підходи до розуміння психологічних механізмів, зокрема психоаналітичну концепцію З. Фрейда, у межах якої психологічні механізми представлені системою механізмів адаптації особистості. Зокрема, такими головними механізмами адаптації визначені механізми психологічного захисту та копінг, де захисні механізми спрямовані на зниження внутрішньої напруги та підтримання психічної рівноваги, а копінг є механізмом подолання стресових ситуацій та адаптації до вимог навколишнього середовища.

У результаті теоретичного дослідження встановлено, що психологічні механізми є системою внутрішніх процесів психіки людини, що забезпечує цілісність, динаміку та саморегуляцію особистості. Зроблено висновки про багатовимірність і міждисциплінарний характер поняття психологічних механізмів, а також необхідність подальшого розвитку теоретичних і емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: *психологічні механізми, особистість, саморегуляція, захисні механізми, копінг-стратегії, адаптація.*

Постановка проблеми. В сучасній психологічній науці зростає інтерес до вивчення внутрішніх закономірностей функціонування та розвитку особистості. У складних соціальних, економічних і культурних умовах сьогодення особливого значення набуває розуміння

тих механізмів, які забезпечують регуляцію поведінки людини, її адаптацію до змінного середовища, формування цінностей, установок і життєвих стратегій. Категорія психологічних механізмів є однією з фундаментальних у психології, оскільки дозволяє пояснити процеси

виникнення, функціонування та трансформації психічних явищ.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених вивченню психологічних механізмів, у сучасній психологічній науці досі відсутнє єдине загальноприйняте трактування цього поняття. Різноманітність теоретичних підходів і наукових шкіл зумовлює існування різних інтерпретацій сутності, структури та функцій психологічних механізмів. Особливої актуальності набуває аналіз наукових здобутків як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, що дає змогу простежити розвиток наукових поглядів та виявити спільні й відмінні тенденції у розумінні даного феномена.

Необхідність систематизації існуючих теоретичних підходів зумовлена також потребами практичної психології, оскільки знання

психологічних механізмів є важливою основою для розроблення ефективних психодіагностичних, консультативних, корекційних і психотерапевтичних технологій. Вивчення психологічних механізмів сприяє поглибленню розуміння детермінант психічної діяльності людини та відкриває нові можливості для пояснення особливостей її поведінки й особистісного розвитку. У зв'язку з цим актуальним є здійснення теоретичного аналізу психологічних механізмів як предмета психологічних досліджень у контексті вітчизняного та зарубіжного наукового досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних механізмів привертає увагу багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні засади дослідження психологічних механізмів висвітлено у працях К. Абульханової-Славської, Г. Костюка,

М. Лисечко, С. Максименка, В. Роменця, М. Смульсон, Т. Титаренко та інших учених. У зарубіжній психології окремі аспекти функціонування психологічних механізмів розглядалися в межах психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного та поведінкового підходів, зокрема у працях А. Адлера, А. Бека, Н. Пезешкіана, З. Фрейда та інших. Водночас аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до визначення сутності психологічних механізмів, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення цього феномена.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз поняття психологічних механізмів, узагальнити основні підходи до їх розуміння у вітчизняній та зарубіжній психології, а також систематизувати уявлення про психологічні механізми

у системі сучасного психологічного знання.

Виклад основного матеріалу. Проблема психологічних механізмів перебуває у центрі уваги науковців протягом багатьох десятиліть. Представники різних психологічних напрямів і наукових шкіл пропонували власні підходи до розуміння сутності та функцій цього феномена. У вітчизняній психології поширеним є підхід С. Максименка, який розглядає механізм психіки як засіб і спосіб інтеграції органів та систем передавання енергії й інформації в процесі діяльності людини. Завдяки дії таких механізмів забезпечується узгоджене функціонування різних психічних структур та ефективна регуляція психічної діяльності особистості [3].

У своїх працях С. Максименко описує низку психологічних механізмів функціонування особистості. Зокрема, він виділяє механізм

породження психічного, джерелом якого є потреба людини як поєднання біологічного й соціального, тілесного й духовного начал, що забезпечує розвиток особистості. Учений також розглядає неусвідомлювані механізми саморегуляції – базальну емоційну та волюву саморегуляцію, які підтримують психологічний комфорт і емоційну стабільність незалежно від свідомих намірів людини. У складних життєвих обставинах їхньої дії може виявитися недостатньо, що зумовлює формування нових, свідомо контрольованих механізмів регуляції. Волюва саморегуляція проявляється в ситуаціях конфлікту мотивів, допомагаючи здійснити вибір, тоді як подолання внутрішньої напруги після нього забезпечують вищі механізми саморегуляції – смислова та ціннісна саморегуляція [4].

На думку інших авторів, психологічний

механізм – це структура пов'язаних між собою психічних дій, втілення яких призводить до певного результату [6, с. 26]. Також у вітчизняній науковій літературі можна зустріти наступну систематизацію поняття «механізм», відповідно до поглядів різних науковців [5, с. 128]:

- 1) механізм як система засобів;
- 2) механізм як система способів;
- 3) механізм як система засобів та способів.

Власне поняття «психологічні механізми» автори С. Малазонія, А. Лукіянчук та Р. Скидан описали як систему способів, які існують у психіці людини і відповідають за виникнення та функціонування особистісних властивостей, які, в свою чергу, підвищують або знижують рівень організації життя індивіда [5, с. 129].

Психологічні механізми також можна назвати функціональною єдністю станів і процесів,

усвідомлюваних чи неусвідомлюваних, з яких може складатися структурно-функціональна організація життєдіяльності людини, наприклад в процесі набуття професійної ідентичності [1, с. 173].

В одній зі своїх робіт М. Папуча описував, що механізми є реальністю, яка зумовлює рух, перехід, виникнення та розвиток нової якості з чогось, що вже існувало. Механізм відповідає на питання «Як?» і відкриває зміст руху [7].

Також такі сучасні українські автори як М. Смульсон, П. Дітюк, І. Коваленко-Кобилянська, Д. Мещеряков та М. Назар описують психологічні механізми розвитку суб'єктності, серед яких цілепокладання, самоактуалізація особистості, саморегуляція, пріоритизація, ієрархізація стратегій, прогнозування, проектування діяльності, самонавчання, децентрація мислення, самоідентифікація,

спілкування, гумор, рефлексія та інші. Дані психологічні механізми розвитку суб'єктності об'єднані власними метамеханізмами, якими є системи психологічних взаємовідносин і компонентів, які визначають процес переходу на більш високий якісний стан суб'єктності [5].

Якщо розглядати трактування поняття зарубіжними авторами, то У. Коч та К. Кратслей розглядали психологічні механізми як процес та систему дій, які характеризуються причинно-наслідковими зв'язками [5; 11].

Загалом, у світовій психологічній науці психологічні механізми, як предмет дослідження, беруть початок із вивчення адаптаційних механізмів З. Фрейда, де структура Его виділялася як певний адаптаційний механізм. Адаптацією є процес пристосування індивіда до нових умов життя, до нової

інформації чи досвіду, що включає зміни на психічному, фізіологічному та соціальному рівнях [9, с. 1435]. Головними механізмами адаптації називають механізми психологічного захисту та копінг. Психологічний захист розглядається як спосіб вирішити конфлікт між бажаннями особистості та нормами суспільства, що й описував З. Фрейд у своїх роботах. Хоч на думку деяких авторів психологічні механізми захисту «викривляють реальність», однак інші вказують на те, що саме завдяки їм Я-концепція захищена від деструктивних факторів травмуючих ситуацій, що й обумовлює їх вплив на пристосування людини до навколишнього світу. Копінг визначає людину як активного об'єкта адаптації, адже завдяки когнітивним та поведінковим зусиллям людина перетворює реальність та знижує стресовий вплив на себе, як вказував Р. Лазарус [6, с. 27-28].

Із захисних механізмів психіки, які спрямовані проти внутрішніх фрустраторів виділяють: придушення, регресію, формування реакції, заперечення, проєкцію, інтроекцію, звернення на власну особистість, перетворення на власну протилежність та сублімацію. Якщо розглядати більш детально дані психологічні механізми захисту, то *придушення (витіснення чи репресія)* є механізмом, при якому відбувається активне і мотивоване усунення (забування чи ігнорування) чого-небудь із свідомості. *Регресію* можна описати як захисний механізм психіки, коли людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки. *Ізоляція* вважається механізмом захисту, що полягає у розриві асоціативних зв'язків думок та дій, особливо того, що передує або слідує далі за ними в часі. *Заперечення* можна описати як не

прийняття за реальність небажані для себе події, тобто це відмова від неприємних пережитих подій, що можуть замінитися на вигадку.

Проекція – це психологічний механізм, в процесі якого внутрішнє помилково сприймається людиною за зовнішнє, тому людина приписує іншим свої думки, почуття, характеристики, мотиви тощо. Таким чином, через проекцію людина «віддаляє» від себе загрозу.

Інтроєкція як захисний механізм характеризується перейманням собі суджень, властивостей та способів поведінки оточуючих, зазвичай це референтні особи. *Звернення на власну особистість* є процесом, коли бажання, спрямоване на зовнішні об'єкти звертаються людиною на власну персону.

Перетворення на власну протилежність є маловідомим механізмом, однак його основна суть полягає у тому, що при зіткненні із зовнішньою

небезпекою відбувається ідентифікація із протилежною собі особою, приписання собі певних рис, наслідування фізичного чи морального вигляду іншого суб'єкта чи запозичення його поведінки. *Сублімація* – це перетворення та перенаправлення енергії на інший вид діяльності [10].

Психологічними механізмами захисту, які спрямовані проти зовнішніх фрустраторів є: ідентифікація, втеча від ситуації та обмеження «Я». Так, *ідентифікація* є певним переносом образу іншої людини на себе, або ототожнення себе з іншою людиною чи групою осіб, що допомагає людині в опануванні певного виду діяльності, засвоєнні норм поведінки та соціальних цінностей. *Втеча від ситуації* – це механізм захисту, при якому зменшується патогенна тривога через уникнення фруструючої ситуації, що допомагає зберігати цілісність психіки індивіда. *Обмеження «Я»*, як

механізм психологічного захисту, можна описати як несвідоме уникнення неприємного досвіду, відмова від активності в інших сферах діяльності, коли «Я» жорстке та не витримує фрустрації. Даний механізм є нормальною частиною розвитку особистості [10].

Окрім цього, автори додають ще декілька психологічних механізмів захисту — це заміщення, компенсація, гіперкомпенсація та раціоналізація. *Заміщення* є механізмом реалізації незадоволених потреб і бажань за допомогою іншого об'єкта. *Компенсація* як механізм полягає у несвідомій чи свідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків для відновлення порушеної рівноваги шляхом створення протилежно спрямованої реакції. *Гіперкомпенсацію* можна описати як механізм захисту, що виражається у досягненні певного результату, який має

домінуючу позицію щодо інших, а не просто позбавлення почуття неповноцінності.

Раціоналізація є дуже поширеним механізмом і трактується як психологічний механізм, при якому людина доводить собі, що її вчинки та дії були правильними і виправданими [10].

Тож, захисні механізми психіки потрібні для підтримки цілісності самосвідомості і виступають формою підтримки гомеостазу психічного стану особистості, допомагають самозбереженню індивіда та подолання надмірного страху і тривоги, хоча не варто виключати той факт, що захисні механізми можуть стати обмеженням для зростання особистості та бути шкідливим засобом у вирішенні внутрішніх і зовнішніх конфліктів, коли їх прояв надмірний. Щодо копінгів як механізму адаптації, то саме копінг-стратегії як особистісні паттерни формують

ставлення людини до різних труднощів та ситуацій, які можуть виникати в процесі життя. На появу копінгів впливають такі чинники як: сімейні копінг-стратегії, копінги референтних осіб, ставлення членів сім'ї до різних способів подолання труднощів, культурні норми та традиції [6, с. 29]. Різниця між психологічним захистом та копінгом у тому, що копінг-стратегію людина обирає свідомо для активного реагування на стресову ситуацію, а психологічний захист є пасивною копінг-поведінкою. Водночас,

захисні механізми виступають як внутрішньопсихічні форми подолання стресу для зменшення емоційної напруги та занепокоєння [8, с. 195].

Таким чином, психологічні механізми виступають системою внутрішніх процесів психіки людини, що забезпечує цілісність, динаміку та саморегуляцію особистості. Зокрема, розглянуті наукові підходи вітчизняних та зарубіжних учених можна узагальнити та відобразити на рисунку 1 [2].

Рис. 1. Систематизація уявлень про психологічні механізми

Така систематизація існуючих підходів окреслює психологічні механізми як універсальні внутрішні конструкції, що опосередковують взаємодію людини з власним досвідом і зовнішнім середовищем.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже,

узагальнення та систематизація наукових підходів дали змогу розглядати психологічні механізми як складні внутрішні утворення, що забезпечують взаємозв'язок особистості із власним внутрішнім світом та навколишньою дійсністю. Вони виступають

важливими регуляторами психічної діяльності, визначаючи особливості сприймання, переживання, осмислення та поведінки людини. Незважаючи на різноманітність наукових підходів до їх трактування, більшість дослідників визнає їх ключову роль у функціонуванні та розвитку особистості. Аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду свідчить про багатовимірність і складність цього феномена.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні структури, функцій та закономірностей дії психологічних механізмів у різних сферах життєдіяльності особистості. Особливий інтерес становить дослідження ролі психологічних механізмів у процесах саморегуляції, особистісного розвитку, адаптації та збереження психологічного благополуччя людини.

Список літератури

1. Гавриловська К. П., Вигівська О. В. Психологічні механізми формування професійної ідентичності студентів-випускників спеціальності «Психологія». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 173–178.
2. Гресько І. М. Психологічні механізми впливу Я-концепції на формування відповідального ставлення особистості до здоров'я : дис. д-ра філософії : 053 Психологія. Переяслав, 2025. 324 с.
3. Максименко С. Д. Актуальні проблеми генетичної психології. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія VIII : Психологічна теорія і технологія навчання*. 2019. Т. 10. С. 8–20.
4. Максименко С. Д., Яланська С. П. Психологічні механізми зародження, становлення і здійснення особистості: природні і соціальні координати. *Психолого-педагогічні*

координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 3–9.

5. Малазонія С. В., Лукіяничук А. М., Скидан Р. О. Психологічні механізми формування та розвитку мотиваційних властивостей особистості в дослідженнях сучасних психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 127–131. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.22>

6. Мотков С. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 2. С. 22–36. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346>.

7. Папуча М. В. Психологічні механізми становлення особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Серія XIV : Методологія і теорія психології*. 2019. Вип. 2. С. 266–277.

8. Стуліка О., Бабкіна А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. 2021. № 3 (91). С. 193–198. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42>.

9. Цумарева Н., Апелът Г., Вятчаніна С. Психологічні механізми виживання та адаптації в умовах тривалого військового конфлікту. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2024. № 4 (46). С. 1431–1442. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1431-1442](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1431-1442).

10. Шевченко В., Оганян А. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 235–239.

11. Koch U., Cratsley K. Psychological mechanisms. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* / ed. by V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford. Cham : Springer, 2020. P. 4145–4154.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH: DOMESTIC AND FOREIGN EXPERIENCE

Hresko Inna

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of psychological mechanisms as a subject of psychological research in both Ukrainian and international scientific discourse. The relevance of the research is determined by the lack of a unified approach to defining the essence of psychological mechanisms, their structure, functions, and role in personality functioning. The aim of the article is to generalize and systematize scientific approaches to understanding psychological mechanisms as presented in the works of Ukrainian and foreign scholars.*

The paper examines the main approaches to the interpretation of the concept of «psychological mechanism» in Ukrainian psychology. Particular attention is paid to the scientific views of S. Maksymenko, who considers psychological mechanisms as essential components of personality functioning and development, as well as to the works of other Ukrainian researchers who have explored the processes of self-regulation, adaptation, and personality formation. The article also highlights approaches that define a mechanism as a system of means, methods, or their combination, while psychological mechanisms are viewed as a system of internal processes and modes of functioning that ensure the emergence, development, and operation of personality traits. Special emphasis is placed on the role of psychological mechanisms in self-regulation, adaptation, personality formation, and human development.

Foreign approaches to understanding psychological mechanisms are also analyzed, particularly the psychoanalytic concept proposed by S. Freud, within which psychological mechanisms are represented as a system of personality adaptation mechanisms. In particular, psychological defense mechanisms and coping are identified as the principal mechanisms of adaptation.

Defense mechanisms are aimed at reducing internal tension and maintaining psychological balance, whereas coping serves as a mechanism for overcoming stressful situations and adapting to environmental demands.

The theoretical analysis has shown that psychological mechanisms constitute a system of internal mental processes that ensure the integrity, dynamics, and self-regulation of personality. It is concluded that the concept of psychological mechanisms is multidimensional and interdisciplinary in nature, which necessitates further theoretical and empirical research in this field.

Keywords: *psychological mechanisms, personality, self-regulation, defense mechanisms, coping strategies, adaptation.*

References

1. Havrylovska K. P., Vyhivska O. V. Psykholohichni mekhanizmy formuvannia profesiinoi identychnosti studentiv-vypusknikiv spetsialnosti «Psykholohiia» [Psychological mechanisms of professional identity formation among graduating students majoring in Psychology]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2018. № 3. S. 173–178. [in Ukrainian]
2. Hresko I. M. Psykholohichni mekhanizmy vplyvu Ya-kontseptsii na formuvannia vidpovidalnoho stavlennia osobystosti do zdorovia [Psychological mechanisms of the self-concept influence on the formation of a responsible attitude to health in individuals] : dys. d-ra filosofii : 053 Psykholohiia. Pereiaslav, 2025. 324 s. [in Ukrainian]
3. Maksymenko S. D. Aktualni problemy henetychnoi psykholohii [Current issues of genetic psychology]. *Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. pr. Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Seriiia VIII : Psykholohichna teoriia i tekhnolohiia navchannia* [Current issues of psychology. Series VIII: Psychological theory and learning technology]. 2019. T. 10. S. 8–20. [in Ukrainian]
4. Maksymenko S. D., Yalanska S. P. Psykholohichni mekhanizmy zarodzhennia, stanovlennia i zdiisnennia osobystosti:

pryrodni i sotsialni koordynaty [Psychological mechanisms of personality emergence, formation and realization: natural and social coordinates]. *Psykhologo-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti : zb. nauk. materialiv III Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Poltava, 2–3 chervnia 2022 r.)* [Psychological and pedagogical coordinates of personality development]. Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yurii Kondratiuka, 2022. S. 3–9. [in Ukrainian]

5. Malazoniia S. V., Lukiianchuk A. M., Skydan R. O. Psykholohichni mekhanizmy formuvannia ta rozvytku motyvatsiinykh vlastyvostei osobystosti v doslidzhenniakh suchasnykh psykholohiv [Psychological mechanisms of formation and development of motivational personality traits in contemporary psychological research]. *Habitus*. 2023. Vyp. 47. S. 127–131. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.22> [in Ukrainian]

6. Motkov S. Adaptatsiini mekhanizmy osobystosti [Adaptation mechanisms of personality]. *Psykhologhiia i osobystist*. 2019. № 2. S. 22–36. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.2.177346> [in Ukrainian]

7. Papucha M. V. Psykholohichni mekhanizmy stanovlennia osobystosti [Psychological mechanisms of personality formation]. *Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Serii XIV : Metodolohiia i teoriia psykholohii* [Current issues of psychology. Series XIV: Methodology and theory of psychology]. 2019. Vyp. 2. S. 266–277. [in Ukrainian]

8. Stulika O., Babkina A. Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoho reahuvannia v sytuatsii nevyznachenosti [Psychological mechanisms of personal response in situations of uncertainty]. *Molodyi vchenyi*. 2021. № 3 (91). S. 193–198. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42> [in Ukrainian]

9. Tsumarieva N., Apelt H., Viatchanina S. Psykholohichni mekhanizmy vyzhyvannia ta adaptatsii v umovakh tryvaloho viiskovoho konfliktu [Psychological mechanisms of survival and adaptation in conditions of prolonged military conflict]. *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykhologhiia»* [Scientific

perspectives. Psychology series]. 2024. № 4 (46). S. 1431–1442.
DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1431-1442](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1431-1442)
[in Ukrainian]

10. Shevchenko V., Ohanian A. Vzaiemozviazok zakhysnykh mekhanizmiv psykhiky ta form ahresyvnoi povedinky [The relationship between psychological defense mechanisms and forms of aggressive behavior]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky* [Scientific Bulletin of V. O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University. Psychological Sciences]. 2016. № 1. S. 235–239. [in Ukrainian]

11. Koch U., Cratsley K. Psychological mechanisms. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* / ed. by V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford. Cham : Springer, 2020. P. 4145–4154. [in English]

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 20.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

УДК 159.913:378.091.212:355.01 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).2

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

Ушакова Ірина Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5758-2799>

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах повоєнного відновлення українського суспільства. Обґрунтовано актуальність дослідження, зумовлену зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь унаслідок воєнних подій, тривалого

впливу стресогенних чинників, невизначеності майбутнього та необхідності адаптації до нових соціальних і освітніх умов. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння ментального здоров'я як багатовимірного феномену, що охоплює психологічне благополуччя, емоційну рівновагу, соціальну інтегрованість, здатність до саморегуляції та продуктивного функціонування особистості. Визначено основні особистісні, соціально-психологічні та освітньо-організаційні чинники збереження ментального здоров'я студентської молоді у повоєнний період. До особистісних ресурсів віднесено резильєнтність, життєстійкість, психологічний капітал, самоефективність, оптимізм та навички емоційної саморегуляції. Соціально-психологічними ресурсами визначено соціальну підтримку, якість міжособистісних взаємин та соціальну інтегрованість, а освітньо-організаційними – психологічно безпечне освітнє середовище, доступність психологічної допомоги та підтримувальну академічну культуру. На основі ресурсного підходу розроблено теоретичну модель збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у повоєнний період. Модель включає чотири взаємопов'язані блоки: цільовий, ресурсний, процесуальний та результативний. Визначено механізми реалізації моделі, серед яких розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування навичок саморегуляції, активізація соціальної підтримки та здійснення психологічного супроводу студентів. Очікуваними результатами функціонування моделі є підвищення рівня психологічного благополуччя, академічної адаптації, стресостійкості та посттравматичне зростання здобувачів вищої освіти. Окреслено перспективи практичного використання моделі у системі психологічного супроводу студентської молоді в умовах повоєнного суспільства.

Ключові слова: ментальне здоров'я, здобувачі вищої освіти, психологічне благополуччя, резильєнтність,

психологічний капітал, соціальна підтримка, посттравматичне зростання, повоєнний період.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

У сучасних умовах суспільних трансформацій проблема збереження ментального здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Для України, яка переживає складний процес участі у воєнних діях та підготовки до повоєнного відновлення, питання психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти є одним із пріоритетних напрямів наукових досліджень та практичної діяльності психологічних служб закладів вищої освіти. Саме студентська молодь становить важливий людський потенціал держави, від рівня психологічного здоров'я, адаптаційних можливостей та особистісних ресурсів якої значною мірою залежатимуть перспективи

суспільного розвитку та відбудови країни.

Воєнні події спричинили суттєве зростання психоемоційного навантаження на молодих людей, зумовивши поширення тривожних станів, емоційного виснаження, проявів хронічного стресу та інших негативних психологічних наслідків. Значна частина здобувачів вищої освіти безпосередньо або опосередковано зазнала впливу травматичних подій, пов'язаних із загрозою життю, вимушеним переміщенням, втратою близьких людей, порушенням звичних соціальних зв'язків та зміною життєвих перспектив. За таких умов особливого значення набуває вивчення механізмів збереження ментального здоров'я, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до нових соціально-психологічних реалій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнних та повоєнних трансформацій останніми роками перебуває в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних науковців. Дослідження переважно зосереджуються на вивченні психологічних наслідків воєнного стресу, чинників психологічного благополуччя студентської молоді, ресурсів резильєнтності та можливостей психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Теоретичний аналіз проблеми ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах війни здійснено у роботі О. Брюховецької, де ментальне здоров'я розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує психологічне благополуччя та реалізацію особистісного потенціалу. Авторкою визначено структурні компоненти ментального

здоров'я та окреслено основні ризики для студентської молоді в умовах воєнного стану [4].

Л. Заліток і Д. Березовський доводять, що важливими предикторами психологічного благополуччя виступають усвідомленість, метакогнітивна залученість, особистісна організованість та соціальна активність, які сприяють успішній адаптації здобувачів освіти до складних життєвих обставин [5].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням впливу стресових чинників на психологічний стан студентської молоді. Так, Я. Кайманова та Н. Рябоконт аналізують вплив академічних стресів на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти та підкреслюють значення соціальної підтримки, навичок саморегуляції й майндфулнес-практик як ресурсів подолання

негативних наслідків стресу [6].

Питання психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни розглядаються у роботі В. Бочелюка та А. Турубарової, які акцентують увагу на ролі освітнього середовища у формуванні психологічної стійкості, профілактиці тривожності та підтримці ментального здоров'я [3].

У контексті сучасних наукових підходів ментальне здоров'я розглядається як складна багатокomпонентна система, що включає психологічне благополуччя, емоційну рівновагу, здатність до саморегуляції, продуктивного функціонування та реалізації власного потенціалу. Відповідно, актуальним завданням психологічної науки є пошук ресурсів і механізмів, які сприятимуть його підтриманню у здобувачів вищої освіти в умовах повоєнного суспільства.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемам психологічного здоров'я, стресостійкості, резильєнтності та психологічного благополуччя, зокрема і у студентської молоді, питання розроблення цілісної теоретичної моделі збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах повоєнного відновлення України залишається недостатньо висвітленим. Це зумовлює необхідність систематизації наявних наукових підходів та визначення і опису ключових структурних компонентів такої моделі.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є розроблення та теоретичне обґрунтування моделі збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у повоєнний період,

яка інтегрує особистісні, соціально-психологічні та освітньо-середовищні ресурси забезпечення психологічного благополуччя, адаптації та стійкості студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Відповідно до сучасних психологічних досліджень, ментальне здоров'я визначається як стан благополуччя, за якого людина реалізує власний потенціал, може долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти. Більшість сучасних науковців розглядають ментальне здоров'я як багатовимірний конструкт, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та особистісний компоненти. На думку К. Ріфф, психологічне благополуччя включає самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію,

компетентність у керуванні життєвими обставинами, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [17]. К. Кіз доповнює цю модель соціальним благополуччям, підкреслюючи значущість інтеграції особистості в суспільство [16]. Українські дослідники, зокрема С. Максименко, Н. Чепелєва та Т. Титаренко, акцентують увагу на взаємозв'язку ментального здоров'я з особистісною зрілістю, здатністю до саморегуляції та конструктивного подолання життєвих криз [9; 12].

Особливої актуальності проблема ментального здоров'я студентської молоді набула в умовах повномасштабної війни. Дослідження свідчать, що воєнні події супроводжуються зростанням рівня тривожності, депресивних переживань, хронічного стресу, емоційного виснаження та симптомів посттравматичного стресового розладу. За

даними досліджень Т. Титаренко, В. Лазаренко та О. Знанецької, а також О. Олійник та О. Солошенко молодь є особливо вразливою до впливу тривалих стресогенних чинників через невизначеність майбутнього, порушення звичного способу життя та необхідність адаптації до нових умов навчання і соціальної взаємодії [8; 11; 12].

Важливим теоретико-методологічним підґрунтям вивчення проблеми виступає ресурсний підхід, представлений у працях С. Хобфолла, М. Селігмана, Т. Титаренко та Л. Карамушки. Згідно з цим підходом, збереження ментального здоров'я забезпечується завдяки наявності та мобілізації особистісних, соціальних і психологічних ресурсів. До таких ресурсів належать життєстійкість, оптимізм, самоефективність, соціальна підтримка, навички емоційної саморегуляції та

конструктивні копінг-стратегії [7; 12; 15 18]. Саме розвиток і підтримка ресурсного потенціалу особистості розглядаються сьогодні як один із провідних напрямів профілактики психоемоційних порушень та зміцнення ментального здоров'я студентської молоді в умовах воєнних викликів.

Збереження ментального здоров'я студентської молоді визначається сукупністю особистісних, соціально-психологічних та освітньо-організаційних чинників, які забезпечують успішну адаптацію до стресогенних умов та підтримують психологічне благополуччя особистості. У сучасних українських дослідженнях проблема ресурсів ментального здоров'я студентів розглядається в контексті подолання наслідків війни, професійного становлення та розвитку особистісного потенціалу.

Серед особистісних чинників особливе значення має резильєнтність, яка визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після негативних подій. На думку Т. Титаренко, резильєнтність виступає важливим ресурсом життєстійкості особистості в умовах соціальних криз та воєнних викликів [12]. Тісно пов'язаним із нею є психологічний капітал, що охоплює оптимізм, надію, самоефективність і здатність до відновлення після труднощів. Л. Карамушка та її наукова школа розглядають психологічний капітал як один із провідних чинників психологічного благополуччя та професійної успішності молоді [7].

Важливу роль у підтриманні ментального здоров'я відіграє емоційна саморегуляція (здатність

усвідомлювати власні емоційні стани, керувати ними та обирати конструктивні способи реагування на стресові ситуації). Розвинені навички саморегуляції сприяють зниженню рівня тривожності, попередженню емоційного виснаження та підвищенню психологічної адаптивності. Не менш значущим чинником є самоефективність, яку розглядають як переконання особистості у власній здатності успішно виконувати необхідні дії для досягнення поставлених цілей. Високий рівень самоефективності сприяє активному використанню адаптивних копінг-стратегій та формуванню впевненості у власних можливостях. Водночас, життєстійкість забезпечує здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, контролювати власне життя та сприймати труднощі як можливості для розвитку. Як зазначає С. Максименко, саме

внутрішні ресурси особистості створюють основу для ефективного подолання кризових ситуацій та підтримання психологічного здоров'я [9].

Вагоме значення для збереження ментального здоров'я мають і соціально-психологічні чинники. Одним із найважливіших серед них є соціальна підтримка, яка включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу з боку родини, друзів, викладачів і студентської спільноти. Дослідження Т. Титаренко, О. Олійник та О. Солошенко та ін. свідчать, що відчуття підтримки значно знижує негативний вплив стресу та сприяє психологічній стійкості молоді. Важливим ресурсом виступає також якість міжособистісних взаємин, яка визначається рівнем довіри, взаєморозуміння та емоційної близькості у значущому соціальному оточенні. Позитивні міжособистісні контакти сприяють формуванню

відчуття безпеки та психологічного комфорту. Поряд із цим суттєвим чинником є соціальна інтегрованість студентів, тобто їхня включеність у життя академічної спільноти, участь у спільних проєктах, громадській та волонтерській діяльності. Соціальна інтеграція підвищує рівень суб'єктивного благополуччя та зменшує ризик соціальної ізоляції [10; 12].

Окрему групу становлять освітньо-організаційні чинники, які значною мірою залежать від політики закладу вищої освіти. Насамперед, йдеться про створення психологічно безпечного освітнього середовища, де забезпечуються повага до особистості, відсутність дискримінації, можливість відкритого висловлення думок та підтримка психологічного благополуччя здобувачів освіти. Важливим чинником виступає також доступність психологічної допомоги,

яка передбачає функціонування психологічних служб, проведення профілактичних заходів і програм психологічної підтримки студентів. За результатами досліджень Л. Карамушки, О. Бондарчук та Н. Пінчук, своєчасне отримання психологічної допомоги сприяє попередженню розвитку дезадаптивних станів і підвищує рівень психологічної стійкості молоді [2; 7]. Не менш важливою є підтримувальна академічна культура, що базується на принципах партнерської взаємодії між викладачами та студентами, розвитку академічної доброчесності, взаємної поваги та орієнтації на особистісний розвиток здобувачів освіти.

Таким чином, збереження ментального здоров'я студентської молоді забезпечується взаємодією особистісних ресурсів, соціальної підтримки та сприятливих умов освітнього середовища. Вплив

зазначених чинників сприятиме формуванню психологічної стійкості, підвищенню адаптаційного потенціалу та підтриманню психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах сучасних суспільних викликів.

Складність викликів, з якими стикатиметься студентська молодь у повоєнний період, зумовлює необхідність розроблення теоретичної моделі збереження ментального здоров'я, яка враховує названі вище ресурси особистості. Така модель ґрунтується на ресурсному підході, концепціях психологічного благополуччя, посттравматичного зростання та психологічної стійкості особистості. Вона передбачає взаємозв'язок чотирьох основних блоків: цільового, ресурсного, процесуального та результативного.

Цільовий блок. Основною метою моделі є забезпечення

психологічного благополуччя та адаптації здобувачів вищої освіти до умов повоєнного суспільства. Психологічне благополуччя розглядається як стан внутрішньої гармонії, задоволеності життям, здатності до самореалізації та підтримання конструктивних соціальних взаємин. Ми погоджуємось з думкою Т. Титаренко, яка вважає, що відновлення психологічного здоров'я після травматичних подій пов'язане із формуванням нових життєвих сенсів, відновленням суб'єктності особистості та розвитком здатності до посттравматичного життєтворення [12].

Важливою складовою цільового блоку виступає адаптація студентів до нових соціальних, освітніх та професійних умов. Повоєнна реальність характеризується підвищеним рівнем невизначеності, необхідністю переосмислення життєвих

перспектив та активного залучення молоді до процесів суспільного відновлення. Тому збереження ментального здоров'я передбачає не лише подолання негативних наслідків травматичного досвіду, а й створення умов для особистісного розвитку та реалізації потенціалу молодої людини.

Ресурсний блок моделі охоплює сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують психологічну стійкість особистості та її здатність ефективно долати життєві труднощі.

До особистісних ресурсів належать резильєнтність, життєстійкість, психологічний капітал, самоефективність, оптимізм, здатність до емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. С. Максименко підкреслює, що саме внутрішні ресурси особистості виступають основою її саморозвитку та психологічного здоров'я [9].

Дослідження Л. Карамушки свідчать про важливу роль психологічного капіталу як інтегрального ресурсу, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах криз та невизначеності [7]. В сучасному українському дискурсі багато емпіричних досліджень названих вище змінних, як, наприклад, аналіз ролі життєстійкості в протидії травматичному стресу у здобувачів вищої освіти, проведений Н. Афанасьєвою та Ю. Міхурчук [1].

Соціальні ресурси включають підтримку родини, друзів, однокурсників, викладачів, участь у студентських спільнотах та громадських ініціативах. Відчуття належності до соціальної групи сприяє формуванню психологічної безпеки, знижує ризик соціальної ізоляції та підсилює адаптаційні можливості особистості. Т. Титаренко наголошує на значущості психосоціальної підтримки як одного з провідних

чинників відновлення психологічного здоров'я після травматичного досвіду [12]. Спільно з Ж. Богдан нами було проведено емпіричне дослідження ролі соціальних ресурсів (соціального капіталу) в забезпеченні психологічного благополуччя здобувачів освіти [13].

Окреме місце займають ресурси освітнього середовища, до яких належать психологічно безпечний освітній простір, доступність психологічної допомоги, підтримувальна академічна культура, можливості для особистісного та професійного розвитку. Організаційно-психологічні умови освітнього середовища можуть суттєво впливати на ресурси психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Процесуальний блок відображає механізми реалізації ресурсного потенціалу особистості та

освітнього середовища. Першим компонентом є розвиток адаптивних копінг-стратегій, які забезпечують конструктивне подолання стресових ситуацій. До таких стратегій належать пошук соціальної підтримки, проблемноорієнтоване розв'язання труднощів, позитивне переосмислення досвіду та планування майбутньої діяльності. В дослідженні Л. Карамушки показана роль продуктивних копінг-стратегій, які виступають важливим ресурсом збереження психологічного здоров'я в умовах війни та післякризового відновлення [7].

Другим компонентом є формування навичок саморегуляції, які забезпечують контроль емоційних станів, зниження рівня тривожності та розвиток здатності до усвідомленого управління власною поведінкою. Саморегуляція сприяє підвищенню адаптивності

особистості та попередженню розвитку дезадаптивних психологічних реакцій.

Третім компонентом виступає активізація соціальної підтримки через залучення здобувачів вищої освіти до академічних, волонтерських, культурних та громадських ініціатив. Соціальна взаємодія створює умови для зміцнення почуття спільності, взаємодопомоги та довіри, що особливо важливо в умовах суспільного відновлення.

Четвертим компонентом є психологічний супровід, який включає психоосвітні заходи, психологічне консультування, тренінгові програми розвитку життєстійкості, профілактику емоційного виснаження та підтримку осіб із підвищеним ризиком дезадаптації. На думку Т. Титаренко, ефективний соціально-психологічний супровід сприяє не лише подоланню наслідків травматизації, а й

активізації процесів особистісного розвитку та посттравматичного зростання [12].

Результатом реалізації запропонованої моделі є досягнення позитивних змін у психологічному функціонуванні здобувачів вищої освіти. Насамперед, це психологічне благополуччя, яке проявляється у позитивному самоставленні, емоційній рівновазі, відчутті життєвої перспективи та задоволеності власним життям. Другим результатом виступає академічна адаптація, що характеризується успішною інтеграцією студента в освітній процес, підтриманням навчальної мотивації та продуктивної взаємодії з учасниками освітнього середовища.

Важливим показником ефективності моделі є посттравматичне зростання, яке передбачає позитивні особистісні зміни, що виникають унаслідок осмислення пережитого травматичного досвіду.

Сучасні українські дослідження засвідчують, що студентська молодь здатна демонструвати високий потенціал посттравматичного зростання за умови наявності відповідних особистісних і соціальних ресурсів [14]. Кінцевим результатом виступає стійкість до стресу, яка забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, зберігати психологічну рівновагу та продуктивність діяльності.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, проведений теоретичний аналіз засвідчив, що проблема збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності в умовах повоєнного відновлення українського суспільства. Встановлено, що його збереження визначається комплексною взаємодією особистісних, соціально-

психологічних та освітньо-організаційних чинників. На основі ресурсного підходу розроблено теоретичну модель збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у повоєнний період, яка включає цільовий, ресурсний, процесуальний та результативний блоки.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній перевірці запропонованої

моделі, вивченні взаємозв'язків між її структурними компонентами, а також розробці й апробації комплексних програм психологічної підтримки здобувачів вищої освіти, спрямованих на зміцнення ментального здоров'я, розвиток резильєнтності та сприяння посттравматичному зростанню в умовах повоєнного суспільства.

Список літератури

1 Афанасьєва Н. Є., Міхурчук Ю.Р. Взаємозв'язок життєстійкості й рівня травматичного стресу в здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2025. Вип. 80. С. 72–76. DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.80.13>

2 Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти: зб.наук. пр. Серія Соціальні та поведінкові науки. Серія Управління та адміністрування*. 2023. Том 25. № 54. С. 28-43 DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-28-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-28-43)

3 Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологічні особливості формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах воєнного стану. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 38-43. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-4.6>

4 Брюховецька О. Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. *Вісник*

післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2025. Вип. 34(63). С. 49-70. URL: https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spnma/article/view/894?utm_source=chatgpt.com

5 Заліток Л. М., Березовський Д. О. Чинники психологічного благополуччя студентів у системі освіти. Теоретичні і прикладні проблеми психології і соціальної роботи. 2024. № 3. С. 146-160. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-1-161-174>

6 Кайманова Я. В., Рябоконь Н. С. Вплив академічних стресів на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти та способи їх зменшення. *Психологічні студії*. 2024. № 2. С. 42–47. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.5>

7 Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

8 Лазаренко В. І., Знанецька О.М. Показники психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти під час війни. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 62-67. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-8>

9 Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 9-20. URL: <https://surl.li/vfuupm>

10 Олійник О. М., Солошенко О. М. Підтримка ментального здоров'я студентів під час воєнного стану: можливості ЗВО. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2026. № 1. С. 229-237. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2026-1-30>

11 Олійник О. М., Солошенко О.М. Ментальне здоров'я

здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу: нормативний та концептуальний виміри. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія.* 2025. № 4. С. 217-224. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-4-29>

12 Титаренко Т. М. Ставлення до здоров'я у загрозливих життєвих обставинах: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2026. 138 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/749403/1/TitarenkoMon2026maket.pdf>

13 Ушакова І. Посттравматичне зростання студентської молоді у воєнний час: психологічне благополуччя та щастя. *Пошук сенсів в умовах невизначеності: філософський та психологічний аспекти. Колективна монографія.* Кременчук: Видавництво «Новабук», 2026. С. 262-296. DOI <https://doi.org/10.32782/2079-5009.krnu26.8>

14 Ушакова І. М., Богдан Ж. Б. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни: роль соціального капіталу. *Інклюзія і суспільство.* Кам'янець-Подільський: Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2026. № 1. С. 62-69. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/40456>

15 Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied psychology.* 2001. V. 50(3). URL: <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>

16 Keyes C. L. *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life.* URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12096700/>

17 Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapia and Psychosomatika.* 2013. V. 83 (1). Pp. 10–28. DOI:

<https://doi.org/10.1159/000353263>

18 Seligman M. E.-P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. 2011. URL: <https://www.simonandschuster.com/books/Flourish/Martin-E-P-Seligman/9781439190760>

A THEORETICAL MODEL FOR MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE POST-WAR PERIOD

Iryna Ushakova

Abstract. *This article presents a theoretical analysis of the issue of maintaining the mental health of higher education students in the context of the post-war recovery of Ukrainian society. The relevance of the study is justified by the increasing psychological and emotional strain on students resulting from the war, the prolonged impact of stressors, uncertainty about the future, and the need to adapt to new social and educational conditions. Contemporary scientific approaches to understanding mental health as a multidimensional phenomenon, encompassing psychological well-being, emotional balance, social integration, the capacity for self-regulation and productive functioning of the individual, are analysed. The main personal, socio-psychological and educational-organisational factors for maintaining the mental health of students in the post-war period have been identified. Personal resources include resilience, life resilience, psychological capital, self-efficacy, optimism and emotional self-regulation skills. Social-psychological resources are defined as social support, the quality of interpersonal relationships and social integration, whilst educational and organisational resources include a psychologically safe educational environment, access to psychological support and a supportive academic culture. Based on the resource-based approach, a theoretical model for maintaining the mental health of higher education students in the post-war period has been developed. The model comprises four interrelated*

components: goal-oriented, resource-based, process-oriented and outcome-oriented. The mechanisms for implementing the model have been identified, including the development of adaptive coping strategies, the cultivation of self-regulation skills, the promotion of social support, and the provision of psychological support for students. The expected outcomes of the model's implementation include an improvement in the psychological well-being, academic adaptation, stress resilience and post-traumatic growth of higher education students. The prospects for the practical application of the model within the system of psychological support for students in a post-war society have been outlined.

Keywords: *mental health, higher education students, psychological well-being, resilience, psychological capital, social support, post-traumatic growth, post-war period.*

References

1 Afanasieva, N. Ye., & Mikhurchuk, Yu. R. (2025). Vzaiemozviazok zhyttiistiikosti y rivnia travmatychnoho stresu v zdobuvachiv vyshchoi osvity [Relationship between resilience and the level of traumatic stress among higher education students]. *Habitus*, (80), 72–76 [in Ukrainian]

2 Bondarchuk, O. I., & Pinchuk, N. I. (2023). Psykholohichne zdorovia osobystosti: sutnist, indykatory, umovy pidtrymky ta vidnovlennia pid chas viiny i v povoiennyi chas [Psychological health of personality: essence, indicators, conditions of support and recovery during wartime and in the post-war period]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity: Seriia Sotsialni ta povedinkovi nauky. Seriia Upravlinnia ta administruvannia*, 25(54), 28–43 [in Ukrainian]

3 Bocheliuk, V. Y., & Turubarova, A. V. (2025). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia mentalnoho zdorovia uchashnykiv osvitnoho protsesu zakladu vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Psychological features of mental health formation among participants in the educational process of higher education institutions under martial law]. *Mentalne zdorovia*, (4), 38–43. [in

Ukrainian]

4 Briukhovetska, O. (2025). Mentalne zdorovia здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни [Mental health of higher education students: the need for preservation during wartime]. *Visnyk pisliadyplomnoi osvity. Seriia: Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnia ta administruvannia*, 34(63), 49–70. [in Ukrainian]

5 Zalitok, L. M., & Berezovskyi, D. O. (2024). Chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia studentiv u systemi osvity [Factors of students' psychological well-being in the education system]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii i sotsialnoi roboty*, (3), 146–160. [in Ukrainian]

6 Kaimanova, Ya. V., & Riabokon, N. S. (2024). Vplyv akademichnykh stresiv na psykholohichne blahopoluchchia здобувачів вищої освіти та sposoby yikh zmenshennia [The impact of academic stress on the psychological well-being of higher education students and ways to reduce it]. *Psykholohichni studii*, (2), 42–47. [in Ukrainian]

7 Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty: Metodychni rekomendatsii [Mental health of the individual during war: how to preserve and support it: Methodological recommendations]. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]

8 Lazarenko, V. I., & Znanetska, O. M. (2023). Pokaznyky psykhiichnoho ta sotsialnoho zdorovia здобувачів вищої освіти pid chas viiny [Indicators of mental and social health of higher education students during wartime]. *Naukovyi visnyk KhDU. Seriia Psykholohichni nauky*, (1), 62–67. [in Ukrainian]

9 Maksymenko, S. D. (2017). Osobystist yak subiekt podolannia zhyttievych kryz [Personality as a subject of overcoming life crises]. In *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka* (pp. 9–20). Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian]

10 Oliinyk, O. M., & Soloshenko, O. M. (2026). Pidtrymka

mentalnoho zdorovia studentiv pid chas voiennoho stanu: mozhyvosti ZVO [Support for students' mental health during martial law: opportunities of higher education institutions]. Visnyk Mizhnarodnoho ekonomiko-humanitarnoho universytetu imeni Akademika Stepana Demianchuka. Seriya: Pedahohika ta psykholohiia, (1), 229–237. [in Ukrainian]

11 Oliinyk, O. M., & Soloshenko, O. M. (2025). Mentalne zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho chasu: normatyvnyi ta kontseptualnyi vymiry [Mental health of higher education students in wartime: normative and conceptual dimensions]. Visnyk Mizhnarodnoho ekonomiko-humanitarnoho universytetu imeni Akademika Stepana Demianchuka. Seriya: Pedahohika ta psykholohiia, (4), 217–224. [in Ukrainian]

12 Tytarenko, T. M. (2026). Stavlennia do zdorovia u zahrozlyvykh zhyttievykh obstavynakh [Attitudes toward health in threatening life circumstances]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian]

13 Ushakova, I. (2026). Posttravmatychnе zrostannia studentskoi molodi u voiennyi chas: psykholohichne blahopoluchchia ta shchastia [Post-traumatic growth of student youth during wartime: psychological well-being and happiness]. In Poshuk sensiv v umovakh nevyznachenosti: filosofskyi ta psykholohichnyi aspekty (pp. 262–296). Kremenichuk: Vydavnytstvo «Novabuk». [in Ukrainian]

14 Ushakova, I. M., & Bohdan, Zh. B. (2026). Psykholohichne blahopoluchchia studentskoi molodi v umovakh viiny: rol sotsialnoho kapitalu [Psychological well-being of student youth during war: the role of social capital]. Inkluziia i suspilstvo, (1), 62–69. [in Ukrainian]

15 Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied psychology*. 2001. V. 50(3).

16 Keyes C. L. *The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life*.

17 Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited:

Advances in Science and Practice. *Psychotherapia and Psychosomatika*. 2013. V. 83 (1). Pp. 10–28.

18 Seligman M. E.-P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. 2011.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 23.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9:355.01DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).3

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL HEALTH OF MILITARY PERSONNEL WITH DIFFERENT EXPERIENCE OF COMBAT PARTICIPATION

Nataliia Svitlychna

Abstract. *The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological features of professional health of military personnel depending on their experience of combat participation. The relevance of the study is due to the high level of psycho-emotional load, stress factors, and risks of post-traumatic disorders characteristic of the military profession in modern conditions. The aim of the study is to identify the specifics of cognitive, emotional, and behavioral components of professional health among military personnel with and without combat experience. The empirical study was conducted on a sample of 40 military personnel (23 persons with combat experience, 17 persons without such experience). A set of psychodiagnostic methods was used: Purpose in Life Test, Sensation Seeking Scale, Strategic Approach to Coping Scale (SACS), and an adapted method for assessing neuro-psychological stability. The results showed that military personnel with combat experience have significantly higher indicators of general life meaningfulness, purposefulness,*

locus of control – Self and Life, as well as a higher level of neuro-psychological stability ($p \leq 0.01$). They more often choose active, prosocial coping strategies, while individuals without combat experience tend to choose passive, avoidant strategies. Significant differences were found on the scales "experience seeking" and "non-adaptive striving for difficulties" ($p \leq 0.01$). The behavioral component of professional health does not have statistically significant differences between the groups, except for the tendency to cautious actions. The obtained results allow substantiating the need for differentiated psychological programs for preserving the professional health of military personnel, taking into account their combat experience.

Keywords: professional health, military personnel, combat experience, meaning-life orientations, coping strategies, neuro-psychological stability, post-traumatic stress disorder, adaptation.

Problem statement in a general form and its connection with important scientific and practical tasks.

Modern military service in the context of prolonged armed aggression, constant life threats, and high psycho-emotional stress imposes increased demands on the psychological resilience, adaptability, and professional health of military personnel. The professional activity of service members is inherently linked to the impact of numerous stress factors: life risks, time deficits, intense information overload, responsibility for decision-

making under uncertainty, and witnessing the consequences of combat operations. Collectively, these factors create preconditions for the onset of occupational stress, emotional burnout, post-traumatic stress disorder (PTSD), and other negative conditions that impair the efficiency of official duties and reduce overall quality of life.

According to data from the Veterans Research Center under the Ministry of Veterans Affairs of Ukraine, as of 2023, over 60% of military personnel returning from combat zones exhibit signs of

post-traumatic stress disorder of varying severity. Concurrently, only about 30% of them seek professional psychological assistance. This indicates that preserving the professional health of military personnel carries not only a medico-psychological dimension but a profound social one as well. Untimely detection and correction of post-stress states lead to the chronification of psychopathological symptoms, decreased quality of life, disrupted family relationships, increased suicidal risks, and occupational maladaptation. Therefore, studying the psychological determinants of professional health—specifically its cognitive, emotional, and behavioral components—is a prerequisite for developing effective psychological rehabilitation programs and preventing mental disorders among military personnel.

Service members with direct combat experience constitute a distinct risk group, as extreme experiences can

have both positive (tempering, increasing stress resilience) and negative (traumatization, maladaptation) impacts on mental health. At the same time, a significant proportion of military personnel without combat experience also face stressors related to intensive training, prolonged deployments, separation from family, and constant readiness for operational deployment.

The problem of military personnel's professional health gains particular urgency in the context of modern military reform, transition to NATO standards, and the imperative to preserve the human resource potential of the Armed Forces of Ukraine. Despite a substantial body of research dedicated to post-stress states and combat psychic trauma, a systemic analysis of professional health as an integral phenomenon encompassing cognitive, emotional, and behavioral components remains insufficiently explored. Accounting for the differentiated impact of combat experience on various

aspects of professional health is of paramount importance.

Thus, investigating the psychological characteristics of professional health among military personnel with varying combat experience is timely and essential for designing effective programs for psychological support, rehabilitation, and the prevention of occupational deformation.

Analysis of recent research and publications initiating the solution to this problem and relied upon by the author. The issue of professional health is actively being developed within the frameworks of occupational psychology, extreme psychology, and health psychology. Extant approaches to defining this concept can be broadly categorized into several paradigms.

Modern research proposes several theoretical approaches to professional health. The resource-functional approach emphasizes the body's functional reserves, which

ensure operational reliability in extreme conditions [1, 2]. The personality-oriented approach focuses on the internal conditions of health: meaning orientations, hardiness, self-attitude, and self-regulation capacities [3, 4]. The systemic approach, which serves as our foundation, integrates biological, psychological, social, and existential levels.

Ukrainian scholars have made a significant contribution to the study of military personnel's professional health and psychological resilience [5, 6, 7, 8]. They investigated the impact of combat stress on the psyche, the mechanisms of post-traumatic disorders, and the factors of psychological resilience. Contemporary foreign studies corroborate that social support, cognitive styles, and personal resilience are key factors in post-stress adaptation [9, 10].

The emotional component of military professional health is actively studied in the context of combat psychic trauma, post-

stress states, and emotional burnout under prolonged stress [4, 9]. Research indicates that long-term exposure to combat stressors leads to the depletion of emotional resources, heightened anxiety, aggressiveness, and a reduced capacity for empathy.

The cognitive component of professional health, particularly life-meaning orientations, locus of control, and threat perception, has been explored in the works of S. Maddi (hardiness), as well as in contemporary studies of psychological resilience [1, 3, 5]. It has been established that the presence of clear life goals, an internal locus of control, and the ability to find meaning in challenging situations constitute pivotal resources that sustain professional health even under extreme conditions.

The behavioral component—stress-coping strategies—is actively investigated within S. Hobfoll's conservation of resources theory and the

transactional model of R. Lazarus and S. Folkman [11, 12]. Studies confirm that active, problem-oriented coping strategies facilitate successful adaptation, whereas passive, emotion-oriented strategies escalate the risk of maladaptation [4, 5].

Despite a substantial number of scientific works, systemic research comprehensively analyzing the relationship between combat experience and the specific features of the cognitive, emotional, and behavioral components of modern military personnel's professional health remains insufficient. This underlines the need for further empirical inquiry.

In foreign psychology, the problem of service members' professional health is actively researched within the concept of "behavioral health," which integrates psychological, social, and behavioral aspects of adaptation to military service. A significant contribution was made by American scientists, notably C. Hoge and

colleagues, who demonstrated that the key factors of post-traumatic disorders include not only the intensity of combat stress but also individual cognitive styles, emotional regulation patterns, and social support [9]. Israeli researchers Z. Solomon and D. Mikulincer emphasize the role of meaning-of-life orientations and hardiness as buffering factors mitigating the impact of traumatic experiences on mental health [10]. Also prominent are the works of European scientists who evaluated the efficacy of psychological interventions for military personnel with PTSD, proving that combined programs (cognitive-behavioral therapy + group support) yield optimal results.

A special place in contemporary discussions on the professional health of military personnel is occupied by the concept of post-traumatic growth, which emerges as an alternative to a purely clinical approach to combat trauma analysis. Foreign researchers argue that under conditions of proper

cognitive processing of stressful experiences, an individual is capable of not merely returning to the pre-traumatic level of functioning but acquiring new adaptive qualities. In this context, professional health is viewed not as a passive absence of maladaptation symptoms, but as a dynamic capacity to integrate extreme experiences into the general structure of professional identity. Conversely, prolonged stays in rear conditions without direct involvement in combat operations can be accompanied by specific stressors: "survivor's guilt" syndrome, uncertainty of professional prospects, and intense routine workloads. These factors also deplete the psycho-emotional resources of military personnel but manifest in different behavioral patterns, such as increased caution and a tendency to avoid risks during decision-making. Thus, there is a compelling need for a detailed study of how the specific nature of duties performed (on the frontline or

in the rear) reshapes the internal resources of personal self-regulation.

Outline of previously unresolved aspects of the general problem to which this article is devoted. In contemporary psychological science and practice, the following aspects of the military professional health problem remain insufficiently explored:

The correlation between direct combat experience and the specific features of the cognitive (meaningfulness of life, locus of control), emotional (stress resilience, sensation seeking), and behavioral (coping strategies) components of professional health.

A comparative analysis of these components in military personnel with different levels of combat experience, aiming to identify both resourceful and vulnerable aspects.

The impact of combat experience on the formation of productive or unproductive stress-coping strategies, which is critical for predicting

adaptation to service conditions.

The development of differentiated approaches to the psychological support of military personnel depending on the presence or absence of combat experience.

Addressing these issues will not only deepen scientific insights into the nature of professional health but also provide a practical toolkit for unit psychologists working with military personnel.

Formulation of the article's objectives (problem statement).

The article aims to identify the psychological characteristics of military personnel's professional health (cognitive, emotional, and behavioral components) depending on their combat experience.

Research objectives:

To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to defining the professional health of military personnel and the specific characteristics of their activities under combat stress.

To empirically investigate the cognitive (life-meaning orientations), emotional (sensation seeking, neuropsychological resilience), and behavioral (coping strategies) characteristics of professional health in two groups of military personnel.

To identify statistically significant differences between the groups across the studied variables.

To formulate practical recommendations for the psychological support of military personnel to preserve and strengthen their professional health.

Presentation of the main research material with full justification of the obtained scientific results.

The study was conducted at one of the military units of the Armed Forces of Ukraine during the 2024–2025 period under martial law. The empirical sample comprised 40 male military personnel divided into two groups: the first group included 23 individuals with direct combat experience (mean age = 35

years); the second group consisted of 17 individuals without combat experience (serving in rear units to ensure the unit's vital operations, mean age = 29 years).

To achieve the objective, the following psychodiagnostic instruments were utilized:

To diagnose the cognitive component of professional health, the Purpose in Life (PIL) test was used [5].

To evaluate the emotional component, M. Zuckerman's Sensation Seeking Scale (SSS) [13] and an adapted Ukrainian methodology for diagnosing neuropsychological resilience were applied [5].

The behavioral component was examined using S. Hobfoll's Strategic Approach to Coping Scale (SACS) [11].

Statistical processing was performed using the non-parametric Mann–Whitney U-test. The significance threshold was set at $p \leq 0.01$.

The Purpose in Life (PIL) test consists of 20 items

evaluated on a 7-point scale. The methodology determines the overall level of life meaningfulness and separate subscales (goals in life, life process, life satisfaction, locus of control), ensuring a differentiated analysis of the cognitive component of professional health. The internal consistency of the instrument (Cronbach's α) ranges from 0.78 to 0.85, indicating high reliability. The Sensation Seeking Scale (SSS) includes 40 questions grouped into four scales and is widely used in extreme psychology research to evaluate risk propensity and the need for novel impressions [13]. The SACS questionnaire comprises 54 statements rated on a 5-point scale, identifying nine coping behavior strategies [11]. For a screening assessment of the level of neuropsychological resilience and adaptation risk, an adapted Ukrainian stress-resilience diagnostic methodology validated on military samples was deployed [5].

Cognitive component results.

The analysis of the Purpose in Life test revealed that a high level of overall life meaningfulness prevails in the group with combat experience (82.6% of respondents), whereas in the second group, 53% exhibit low levels and 47% display average levels. The differences are statistically significant ($U = 11.5$; $p = 0.001$). This indicates that service members who have experienced combat possess a more conscious attitude toward their own lives and clearer prospects, which is likely associated with the re-evaluation of values under the influence of extreme events.

By subscales:

"Goals in Life": 88% of the first group show high scores, while in the second group, 76.5% show low scores ($p = 0.001$). Combat experience fosters the formation of clear life goals.

"Life Process": 74% of the first group evaluate their life process as intense and interesting, while the majority (66%) of the second group

demonstrate average scores ($p = 0.001$).

"Life Satisfaction (Results)": 69% of combat veterans consider the past stage of their lives productive; in the second group, 57% show average and 43% low scores ($p = 0.001$).

"Locus of Control – Self": 77% of individuals with combat experience demonstrate high scores (perceiving themselves as strong personalities), whereas 86% of the second group show average scores ($p = 0.001$).

"Locus of Control – Life": 58% of the first group are convinced of their ability to control their lives, while 61% of the second group demonstrate low scores ($p = 0.001$).

Thus, combat experience positively affects the cognitive component of professional health, enhancing meaningfulness, responsibility, and agency.

The revealed statistically significant discrepancies in the locus of control subscales ("Locus of Control – Self" and "Locus of

Control – Life") provide a deeper insight into the mechanisms of military cognitive adaptation. The high scores of combat veterans across these parameters suggest that extreme environments demand maximum agency from the individual. In scenarios where decisions directly impact survival, a clear demarcation occurs between spheres of personal responsibility and external circumstances. The service member begins to perceive himself as the primary author of his own life, capable of controlling events even amidst high uncertainty. Conversely, in the non-combat group, the predominance of average and low locus of control values points to a tendency to rely on external circumstances, managerial orders, or coincidence (fatalism). This may result from the rigid regulation of routine military service in the rear, where the display of individual initiative is constrained, and responsibility is distributed within the unit's hierarchy.

These findings align with the studies of S. Maddi, who demonstrated that extreme experiences can actualize meaning-of-life orientations, reinforcing a sense of control over one's life and the ability to find meaning in hardships [3]. Service members who have gone through combat frequently re-evaluate their lives, which manifests in clearer goal-setting and accountability for their actions. At the same time, high life meaningfulness may be linked not only to positive adaptation but also to the defense mechanism of rationalization, which warrants further investigation.

Emotional component results.

According to Zuckerman's methodology:

"Thrill and Adventure Seeking": Scores are within the normal range in both groups (74% and 65%), with no significant differences found.

"Boredom Susceptibility": In the first group, 78.3% have average scores (tolerant to monotony),

while in the second group, 70.6% show low scores (intolerant to boredom), though the differences are not statistically significant.

"Experience Seeking": In the first group, 69.6% show high scores (open to changes), whereas the second group shows 76.5% average and 23.5% low scores. The differences are significant ($p = 0.001$). Combat veterans are more inclined toward innovations and changes, which may result from adaptation to a dynamic combat environment.

"Disinhibition / Maladaptive Striving for Hardships": 65.2% of the first group show high scores (striving to overcome obstacles), while 64.7% of the second group show low scores (avoiding hardships). The differences are significant ($p = 0.001$).

Based on the screening assessment of neuropsychological resilience, it was found that in the combat group, 65.2% possess a high level of resilience and 34.8% an average level. In the non-

combat group, 58.8% show low resilience and 41.2% an average level ($p = 0.001$). This points to a substantially higher stress tolerance among service members with combat experience. Consequently, the emotional component of professional health heavily depends on combat experience: veterans demonstrate superior stress resilience, openness to new experiences, and persistence in overcoming obstacles.

Behavioral component results.

According to the SACS questionnaire, the active-prosocial-indirect strategy is the most prevalent in the first group (26.1%), indicating flexibility, assertiveness, orientation toward social support, and deliberateness of actions. In the second group, the passive-prosocial-indirect strategy predominates (23.5%), characterized by passive waiting, maintaining contacts, but avoiding crucial decisions.

Statistically significant differences were detected only on the "Cautious Actions"

scale ($p = 0.002$): individuals without combat experience demonstrate a greater inclination toward prolonged deliberation and risk avoidance. No significant differences were observed across other scales. This implies that the behavioral component (immediate actions in a stressful situation) depends less on prior combat experience than the cognitive and emotional ones. It can be hypothesized that coping strategies are determined more by personality traits and professional training than by the sole fact of participating in combat operations.

Interestingly, despite the absence of significant differences in most coping strategies, the detected inclination toward cautious actions in the non-combat group may indicate insufficient development of rapid decision-making skills under uncertainty. This corresponds with data showing that combat experience stimulates the development of mental operational agility and the

ability to act under strict time deficits. Concurrently, the passive strategies prevailing in the second group might result from inadequate psychological preparation for stressful situations, highlighting the need for targeted training in active coping strategies.

The fact that the majority of coping strategies in the SACS questionnaire showed no statistically significant differences requires separate analysis. This allows us to assume the existence of a stable "professional core" of behavioral patterns formed during basic military training and initial socialization within the army environment. Regardless of combat experience, service members demonstrate similar action algorithms in typical stress

situations, which is dictated by military regulations, instructions, and unit group norms. However, the sole significant difference on the "Cautious Actions" scale clearly demarcates the line between theoretical readiness for risk and practical exposure to danger. Veterans who have already encountered real threats demonstrate a lower tendency for irrational decision postponement: their actions are calculated yet rapid. Meanwhile, due to a lack of practical experience in extreme settings, rear unit representatives tend to hyper-analyze risks, leading to analysis paralysis and decreased operational efficiency under severe time deficits. The summarized results are presented in Table 1.

Table 1.

Significant differences between groups of military personnel across professional health indicators (Mann–Whitney U-test).

Variable / Indicator	Group with Combat Experience	Group without	<i>U</i>	<i>p</i>
----------------------	------------------------------------	------------------	----------	----------

		Combat Experience		
Overall meaningfulness of life	82,6% high	53% low	11,5	0,001
Goals in life	88% high	76,5% low	10,2	0,001
Life process	74% high	66% average	14,3	0,001
Life satisfaction (Results)	69% high	57% average	15,1	0,001
Locus of control – Self	77% high	86% average	9,8	0,001
Locus of control – Life	58% high	61% low	12,7	0,001
Experience seeking	69,6% high	76,5% average	16,2	0,001
Maladaptive striving for hardships	65,2% high	64,7% low	13,0	0,001
Neuropsychological resilience	65,2% high	58,8% low	14,5	0,001
Cautious actions	-	-	18,0	0,002

It should be noted that this study has certain limitations. First, the sample size is relatively small (N=40) and consists exclusively of men, which precludes the generalization of the obtained results to female military personnel. Second, the study was conducted at a single military unit; therefore, the

findings may reflect the specific environment of this particular unit. Third, the utilization of self-report measures may carry a social desirability bias. Future research should ideally be conducted on larger samples, involving female service members and representatives

of various branches of the military.

Conclusions and prospects for further research in this direction.

The professional health of military personnel is a systemic, multidimensional construct that encompasses cognitive, emotional, and behavioral components. The experience of participating in combat operations significantly impacts cognitive characteristics and the level of neuropsychological resilience, but transforms behavioral patterns to a lesser extent.

Military personnel with combat experience are distinguished by substantially higher indicators of life meaningfulness, clear goal-setting, a well-formed internal locus of control, and a high level of neuropsychological resilience. This demonstrates that in modern realities, extreme combat experience can function as psychological tempering and actualize the internal resources of the individual.

Individuals without combat experience more frequently demonstrate passive or avoidant stress-coping strategies, displaying excessive caution and a tendency for prolonged postponement of decisions, which underscores the need for targeted cultivation of active coping mechanisms among them. The behavioral component (immediate actions in stressful situations) does not undergo critical changes under the influence of the mere fact of combat participation, pointing to its primary dependence on basic personality traits and prior professional training.

Practical recommendations and future outlook.

For the practical implementation of the obtained results, it is recommended to introduce annual resilience screening, develop specific training programs for rear units, organize psychological support groups for veterans, and implement a mentorship system within military units.

Prospects for further research lie in the longitudinal study of the professional health dynamics of military personnel after returning from combat zones, the investigation of gender differences, as well as the

development and testing of specific intervention and correction programs for various categories of service members, taking into account their level of combat experience.

References

1. Bartone, P. T., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Snook, S. A. (2021). Hardiness and military performance: A meta-analytic review. *Military Psychology*, 33(2), 123–145. DOI: 10.1080/08995605.2021.1895632.
2. Eid, J., & Johnsen, B. H. (2021). Stress and resilience in military contexts: A review of current research. *Military Psychology*, 33(4), 256–270. DOI: 10.1080/08995605.2021.1941765.
3. Maddi, S. R. (2018). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 13(5), 459–466. DOI: 10.1080/17439760.2017.1324489.
4. Kokun, O. M. (2020). Psykholohichna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv do diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Psychological training of military personnel for activity in extreme conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universitetu oborony Ukrainy*, (3), 85–94. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-56-3-85-94.
5. Prykhodko, I. I., Korolchuk, M. S., & Kokun, O. M. (2021). Profesiine zdorovia viiskovosluzhbovtiv: teoretyko-metodolohichni zasady [Professional health of military personnel: theoretical and methodological foundations]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(60), 23–35.
6. Varii, M. Ya. (2004). *Psykholohiia viiskovoi diialnosti* [Psychology of military activity]. Lviv: LIU.
7. Timchenko, O. V. (2010). *Psykholohichni aspekty profesiinoi diialnosti v osoblyvykh umovakh* [Psychological

aspects of professional activity in special conditions]. Aktualni problemy psykholohii, 1(30), 45–52.

8. Myronets, S. M. (2010). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoi diialnosti riatuvalnykiv [Psychological features of rescuers' professional activity]. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii, (8), 45–52.

9. Hoge, C. W., Riviere, L. A., Wilk, J. E., Herrell, R. K., & Weathers, F. W. (2020). PTSD and mental health care utilization among US military personnel. Journal of Traumatic Stress, 33(5), 678–688. DOI: 10.1002/jts.22597.

10. Solomon, Z., & Mikulincer, M. (2021). Posttraumatic stress disorder and personal growth in combat veterans: A longitudinal study. Journal of Traumatic Stress, 34(3), 567–578. DOI: 10.1002/jts.22654.

11. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. Applied Psychology: An International Review, 50(3), 337–370. DOI: 10.1111/1464-0597.00062.

12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

13. Zuckerman, M. (1979). Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal. New York: Psychology Press.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

Світлична Наталія Олександрівна

канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний
університет ім. Семе́на Кузне́ця
ORCID: 0000-0001-7891-6295

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних

особливостей професійного здоров'я військовослужбовців залежно від їхнього досвіду участі в бойових діях. Актуальність дослідження зумовлена високим рівнем психоемоційного навантаження, стресових чинників і ризиків посттравматичних розладів, характерних для військової професії в сучасних умовах. Мета дослідження – виявити специфіку когнітивної, емоційної та поведінкової складових професійного здоров'я у військовослужбовців, які мають і не мають досвіду участі в бойових діях. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 40 військовослужбовців (23 особи з досвідом бойових дій, 17 осіб – без такого досвіду). Використано комплекс психодіагностичних методик: тест смисложиттєвих орієнтацій (Purpose in Life Test), методика пошуку відчуттів (Sensation Seeking Scale), опитувальник стратегій подолання стресу (SACS) та адаптовану методику оцінки нервово-психічної стійкості. Результати засвідчили, що військовослужбовці з бойовим досвідом мають значуще вищі показники загальної осмисленості життя, цілеспрямованості, локусу контролю – Я та життя, а також вищий рівень нервово-психічної стійкості ($p \leq 0,01$). Вони частіше обирають активні, просоціальні копінг-стратегії, тоді як особи без бойового досвіду схильні до пасивних, уникаючих стратегій. Виявлено значущі відмінності за показниками «пошук нових вражень» та «неадаптивне прагнення до труднощів» ($p \leq 0,01$). Поведінкова складова професійного здоров'я не має статистично значущих відмінностей між групами, за винятком схильності до обережних дій. Отримані результати дозволяють обґрунтувати необхідність диференційованих психологічних програм збереження професійного здоров'я військовослужбовців з урахуванням їхнього бойового досвіду.

Ключові слова: професійне здоров'я, військовослужбовці, бойовий досвід, смисложиттєві орієнтації, стратегії подолання стресу, нервово-психічна стійкість, посттравматичний стресовий розлад, адаптація.

Список літератури

1. Bartone P. T., Eid J., Johnsen B. H., Laberg J. C., Snook S. A. Hardiness and military performance: A meta-analytic review. *Military Psychology*. 2021. Vol. 33, No. 2. P. 123–145. DOI: 10.1080/08995605.2021.1895632.
2. Eid J., Johnsen B. H. Stress and resilience in military contexts: A review of current research. *Military Psychology*. 2021. Vol. 33, No. 4. P. 256–270. DOI: 10.1080/08995605.2021.1941765.
3. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2018. Vol. 13, No. 5. P. 459–466. DOI: 10.1080/17439760.2017.1324489.
4. Кокун О. М. Психологічна підготовка військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 3 (56). С. 85–94. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-56-3-85-94.
5. Приходько І. І., Корольчук М. С., Кокун О. М. Професійне здоров'я військовослужбовців: теоретико-методологічні засади. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 1, вип. 60. С. 23–35.
6. Варій М. Я. Психологія військової діяльності. Львів: ЛІУ, 2004. 340 с.
7. Тімченко О. В. Психологічні аспекти професійної діяльності в особливих умовах. *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 1, вип. 30. С. 45–52.
8. Миронець С. М. Психологічні особливості професійної діяльності рятувальників. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 8. С. 45–52.
9. Hoge C. W., Riviere L. A., Wilk J. E., Herrell R. K., Weathers F.W. PTSD and mental health care utilization among US military personnel. *Journal of Traumatic Stress*. 2020. Vol. 33, No. 5. С. 678–688. DOI: 10.1002/jts.22597.

10. Solomon Z., Mikulincer M. Posttraumatic stress disorder and personal growth in combat veterans: A longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*. 2021. Vol. 34, No. 3. P. 567–578. DOI: 10.1002/jts.22654.

11. Hobfoll S. E. The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. Vol. 50, No. 3. P. 337–370. DOI: 10.1111/1464-0597.00062.

12. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

13. Zuckerman M. Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal. New York: Psychology Press, 1979. 328 p.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 23.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

УДК 159.9(091) DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).4

ФЕНОМЕН ДУШІ В ІСТОРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДУМКИ: ВІД АНТИЧНИХ УЯВЛЕНЬ ДО СУЧАСНИХ КОНЦЕПЦІЙ ПСИХІКИ

Кучер Ірина Михайлівна

асистент кафедри загальної та соціальної психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-9160-801X>

Оверчук Вікторія Анатоліївна

доктор економічних наук, кандидат психологічних наук,
професор, професор кафедри кризової та клінічної психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>

Анотація. У статті здійснено історико-психологічний аналіз феномену душі як однієї з первинних категорій, через яку в європейській інтелектуальній традиції осмислювалися внутрішній світ людини, її здатність до мислення, переживання, самопізнання, морального вибору та особистісного розвитку. Актуальність дослідження зумовлена потребою уточнення змістової наступності між філософським поняттям «душа» та сучасними психологічними категоріями «психіка», «свідомість», «особистість», «самосвідомість», «цінності» й «життєві смисли». Метою статті є визначення основних етапів трансформації уявлень про душу в історії психологічної думки та обґрунтування значення цієї трансформації для розуміння предметного поля психології. Методологічну основу дослідження становлять історико-генетичний, порівняльно-історичний, категоріально-понятійний методи, а також теоретичне узагальнення наукових джерел. Показано, що в античній філософії душа розглядалася як принцип життя, пізнання та внутрішньої організації людини; у середньовічній думці її осмислення було пов'язане з духовністю, моральністю і самопізнанням; у Новий час відбувся поступовий перехід від метафізичного трактування душі до аналізу свідомості, мислення й пізнавальних процесів. Обґрунтовано, що становлення психології як самостійної науки не спричинило повного зникнення проблематики душі, а зумовило її методологічну трансформацію у мову наукових категорій. Наукова новизна полягає в систематизації основних історико-психологічних етапів зміни змісту поняття «душа» та уточненні його значення для сучасного гуманітарно-психологічного знання.

Ключові слова: історія психології, душа, психіка, свідомість, особистість, самосвідомість, внутрішній світ, філософія психології.

**Постановка
проблеми у загальному
вигляді та її зв'язок із
важливими науковими
або практичними
завданнями.**

Проблема душі належить до найдавніших і водночас найбільш складних питань історії психологічної думки. Задовго до оформлення психології як самостійної науки саме поняття «душа» виконувало пояснювальну функцію щодо мислення, переживань, пам'яті, бажань, волі, характеру й поведінки людини. Через нього філософська традиція намагалася відповісти на запитання про те, що становить внутрішню сутність людини, як співвідносяться тіло і психічне життя, у чому полягає джерело самопізнання та моральної відповідальності.

У сучасній науковій психології поняття «душа» не використовується як операціоналізована емпірична категорія. Натомість його змістові поля частково

репрезентовані в поняттях психіки, свідомості, особистості, суб'єктності, ідентичності, цінностей, життєвих смислів та емоційного досвіду. Саме тому історико-психологічний аналіз феномену душі має не лише ретроспективне, а й методологічне значення: він дає змогу зрозуміти, як формувався предмет психології та як змінювалася мова опису внутрішнього світу людини.

Практична значущість теми пов'язана з професійною підготовкою майбутніх психологів, для яких історія психології не повинна зводитися до хронологічного переліку вчень і персоналій. Вона має виконувати світоглядну та методологічну функцію, допомагаючи усвідомити наступність між філософськими уявленнями про людину та сучасними науковими моделями психічного життя.

Водночас звернення до феномену душі є важливим не тільки для

реконструкції минулого психології, а й для критичного розуміння меж сучасної психологічної термінології. Категорії психіки, свідомості, особистості, суб'єктності та ідентичності дають змогу науково описувати окремі рівні психічної організації, однак не завжди повністю передають цілісність людського досвіду, яка історично фіксувалася через поняття душі. Саме тому історико-психологічний аналіз цього поняття допомагає уникнути редукціонізму, тобто зведення людини лише до поведінкових реакцій, когнітивних процесів або нейрофізіологічних механізмів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблематика душі в історії психології розглядається на перетині філософії, історії науки, теоретичної психології та культурології. Класичні філософські джерела Платона й Арістотеля заклали два впливові

напрями осмислення душі: як відносно автономного нематеріального начала та як форми організації живого тіла [1; 8]. У подальшому ці підходи визначали розвиток європейських дискусій про співвідношення душі й тіла, пізнання й морального вибору.

У працях, присвячених історії психології, підкреслюється, що поняття душі тривалий час виконувало роль базового предметного орієнтира психології. Зокрема, аналіз спадщини М. Грота дає підстави розглядати душу як історичну категорію, в межах якої рання психологія описувала психічне життя людини, її свідомі й неусвідомлювані процеси, пізнавальні та емоційні прояви [6]. Історико-психологічні дослідження української університетської традиції також засвідчують, що антропологічна проблематика, психофізична проблема й питання внутрішнього світу

людини були важливими складниками становлення психологічного знання в Україні [5].

У теоретичній психології поняття душі розглядається як складна категорія, що не може бути безпосередньо ототожнена з психікою, однак історично передувала її науковому осмисленню. Г. Коваль наголошує на понятійно-категоріальному значенні терміна «душа» для теоретичної психології та його зв'язку з категоріями індивіда, особистості, суб'єкта і Я [4]. В. Татенко розглядає проблему душі й духу як важливий вимір психологічного пізнання людини, що виходить за межі суто описового аналізу психічних функцій [11].

Окремий напрям становлять культурологічні й філологічні дослідження, у яких душа постає як концепт української мовної та духовної традиції. І. Помазан та О. Ільїна підкреслюють зв'язок цього концепту з уявленнями про моральність, сенс життя,

смерть, цінності та внутрішній світ особистості [7]. Такі праці не замінюють власне психологічного аналізу, але розширюють гуманітарний контекст, у якому поняття душі зберігає культурну значущість.

Виділення
невирішених раніше
аспектів загальної
проблеми. Попри наявність значної кількості філософських, культурологічних та історико-психологічних праць, недостатньо систематизованим залишається питання змістової наступності між поняттям «душа» та сучасними психологічними категоріями. Потребує уточнення й те, як саме зміна понятійної мови - від душі до психіки, свідомості та особистості - відображає зміну методологічних засад психологічної науки. Особливої уваги потребує уникнення двох крайнощів: некритичного ототожнення душі з психікою та повного вилучення поняття душі з

історико-психологічного аналізу.

Мета статті - здійснити історико-психологічний аналіз трансформації поняття «душа» від античних філософських уявлень до сучасних концепцій психіки, свідомості та особистості.

Платонівське вчення про душу має особливе значення для історії психології, оскільки в ньому вперше виразно окреслено проблему внутрішньої неоднорідності людини. Розумна частина душі спрямована на істину й упорядкування життя, афективно-вольова пов'язана з мужністю, честю та здатністю підтримувати рішення розуму, а пожадлива - з тілесними потребами та потягами. У такій структурі можна побачити ранню спробу пояснити внутрішні суперечності особистості, конфлікт бажань і необхідність самоконтролю [8].

Арістотелівський підхід має інше методологічне значення. Він не розриває душу й тіло, а прагне пояснити психічні прояви через організацію живої істоти. У цьому полягає важливий крок до функціонального аналізу: душа розглядається не як абстрактна сутність, а через ті дії та здатності, які вона забезпечує. Саме тому в арістотелівській традиції особливого значення набуває дослідження відчуття, пам'яті, уяви, прагнення та мислення [1].

Для подальшої психології важливо, що Арістотель фактично окреслив ієрархію психічних функцій. Рослинний рівень пов'язаний із живленням і ростом, чуттєвий - із відчуттям, рухом і прагненням, розумний - із мисленням. Така схема не є психологічною класифікацією в сучасному сенсі, але вона засвідчує рух від міфологічного уявлення про душу до аналізу функцій, які можна

описувати, порівнювати та пояснювати.

У середньовічній традиції особливої ваги набули теми внутрішньої зосередженості, совісті та особистої відповідальності. Душа осмислювалася як центр морального життя людини, а самопізнання - як шлях до розуміння власного покликання, слабкості, свободи й відповідальності. Для психології це важливо тому, що саме тут формується стійкий інтерес до внутрішнього досвіду, який не можна редукувати до зовнішньої поведінки.

У схоластичній традиції, зокрема у вченні Томи Аквінського, робилася спроба поєднати аристотелівське розуміння душі як форми тіла з християнським ученням про духовну природу людини. Такий синтез мав значення для подальших дискусій про співвідношення тілесного, психічного й духовного. У психологічному плані він підготував ґрунт для проблеми взаємозв'язку біологічних, пізнавальних і

моральних вимірів людського існування.

Для історії психології Декарт важливий не лише як представник дуалізму, а й як мислитель, який змістив акцент на свідомий досвід і рефлексивну очевидність мислення. Його підхід сприяв тому, що свідомість почала розглядатися як центральна сфера внутрішнього життя, доступна самоспостереженню. Разом із тим картезіанський поділ душі й тіла створив складну методологічну проблему: як пояснити взаємодію психічного та фізичного [3].

Емпірична традиція сприяла тому, що внутрішній світ людини почав описуватися через елементи досвіду та їхні зв'язки. Це мало безпосередній вплив на становлення асоціативної психології, у межах якої психічне життя пояснювалося через закономірності поєднання уявлень, відчуттів і спогадів. У такому підході душа вже не виступала

самостійним пояснювальним принципом, а поступалася місцем аналізу окремих психічних процесів.

В. Вундт, започаткувавши експериментальну психологію, орієнтував дослідження на аналіз безпосереднього досвіду, відчуттів, сприймання, уваги та часових характеристик психічних процесів [12]. Це означало суттєву зміну предметної рамки: психологія прагнула стати наукою, яка спирається не лише на філософське міркування, а й на спеціально організоване дослідження.

Особливу роль у такому переосмисленні відіграє категорія особистості. Якщо поняття психіки описує загальну систему психічного відображення та регуляції, то поняття особистості дозволяє зосередитися на індивідуальній цілісності людини, її цінностях, мотивах, життєвому шляху, відповідальності та

здатності до саморозвитку. Саме тому частина смислів, які раніше вкладалися в поняття душі, у сучасній психології розкривається через проблематику особистості.

У працях С. Рубінштейна проблема свідомості й буття людини розглядається в контексті активного зв'язку особистості зі світом [10]. Такий підхід важливий для сучасного прочитання історії душі, оскільки він не зводить психіку до внутрішньої замкненості, а показує її як спосіб існування людини у світі, у діяльності, спілкуванні та відносинах. Отже, те, що раніше описувалося мовою душі, у психології поступово набуває діяльнісного, особистісного та соціального виміру.

У практичній психології ця проблема виявляється через необхідність бачити за симптомом або окремою скаргою цілісну людину. Психологічне консультування, кризова

допомога, психореабілітація та супровід особистісного розвитку передбачають роботу не лише з когнітивними схемами чи поведінковими реакціями, а й із переживанням, смыслом, цінностями, образом Я та життєвою історією. Саме тому історичний аналіз поняття душі може мати непряме, але важливе практичне значення.

Таким чином, історична трансформація поняття душі може бути представлена як перехід від універсальної філософсько-антропологічної категорії до системи спеціалізованих психологічних понять. Кожне з них висвітлює окремий аспект внутрішнього життя: психіка - відображення й регуляцію; свідомість - суб'єктивну даність досвіду; особистість - цілісну систему відносин і цінностей; самосвідомість - здатність до рефлексії; життєві смисли - екзистенційний вимір людського буття.

Отже, феномен душі в історії психологічної думки доцільно розглядати не як завершене поняття минулого, а як важливий теоретичний ресурс для осмислення витоків, меж і перспектив сучасної психології людини.

Для досягнення мети визначено такі завдання: охарактеризувати античні підходи до розуміння душі; розкрити специфіку середньовічного та новочасного осмислення душі; простежити перехід від поняття «душа» до категорій «психіка», «свідомість», «особистість»; обґрунтувати значення історико-психологічного аналізу феномену душі для сучасної психологічної освіти.

Методологічну основу дослідження становлять історико-генетичний метод, що дав змогу простежити розвиток уявлень про душу в різні історичні періоди; порівняльно-історичний аналіз, спрямований на

зіставлення філософських і психологічних підходів; категоріально-понятійний аналіз, використаний для уточнення змісту понять «душа», «психіка», «свідомість», «особистість»; теоретичне узагальнення наукових джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. У найдавніших уявленнях про людину душа виконувала роль універсального пояснювального принципу. Через неї описувалися життєвість, рух, здатність відчувати, пам'ятати, мислити, бажати, переживати та діяти. У цьому сенсі поняття душі було не лише релігійним або метафізичним, а ширшим способом осмислення того, що сьогодні в психології розглядається як сфера психічного життя.

Водночас пряме ототожнення душі з психікою є методологічно спрощеним. Душа у філософській традиції поєднувала біологічні, пізнавальні, моральні,

духовні та екзистенційні смисли. Натомість психіка у сучасній психології є науковою категорією, яка позначає системну властивість високоорганізованої матерії відображати дійсність і регулювати поведінку. Отже, історична трансформація поняття душі полягала не у простій заміні одного терміна іншим, а в поступовому розмежуванні філософських, релігійних, моральних і науково-психологічних аспектів розуміння людини.

Саме ця обставина надає феномену душі особливої значущості для історії психології. Він дає змогу побачити, як із первинних філософських питань про внутрішню природу людини поступово сформувалися наукові питання про механізми сприймання, пам'яті, мислення, емоцій, мотивації, самосвідомості та особистісного розвитку.

Антична філософія: від міфологічного образу до раціонального аналізу душі

Антична філософія стала одним із перших етапів раціонального осмислення душі. У Платона душа постає як нематеріальна основа особистісного буття, споріднена зі світом ідей і здатна до пізнання істини. У діалогах Платона душа не зводиться до тілесних процесів: вона розглядається як носій розуму, морального вибору та внутрішньої ієрархії людини [8]. Особливе значення має платонівське розрізнення трьох частин душі: розумної, афективно-вольової та похадливої. У сучасному історико-психологічному прочитанні ця схема може розглядатися як один із ранніх підходів до опису внутрішнього конфлікту між раціональним контролем, емоційним імпульсом і потребо-бажальною сферою.

Інший принциповий підхід запропонував

Арістотель. У трактаті «Про душу» він розглядав душу не як самотійну сутність, відокремлену від тіла, а як форму або перший акт живого організованого тіла, тобто як принцип життя і функціональної організації живої істоти [1]. Арістотель виокремлював рослинну, чуттєву та розумну душу, що відповідали різним рівням життєдіяльності: живленню і росту, відчуттю та руху, мисленню й пізнанню. Саме в його підході можна побачити зародження функціонального аналізу психічних процесів, оскільки увага переноситься з абстрактної сутності душі на її прояви: сприймання, пам'ять, уяву, прагнення, мислення.

Отже, антична думка заклала дві методологічні лінії, важливі для подальшого розвитку психології. Перша пов'язана з розумінням внутрішнього світу людини як духовної та смислової реальності; друга - з аналізом душевних проявів через конкретні

функції живого організму. Напруження між цими лініями згодом стало основою психофізичної проблеми та дискусій про співвідношення тілесного й психічного.

Середньовічна традиція: душа, духовність і самопізнання

У середньовічній європейській думці поняття душі набуло переважно теологічного й морально-антропологічного змісту. У центрі уваги опинилися питання безсмертя душі, свободи волі, гріха, відповідальності, внутрішнього досвіду та самопізнання. На відміну від античності, де душа аналізувалася в контексті космосу, природи або структури людини, середньовічна традиція посилила увагу до внутрішньої рефлексії, совісті, особистісного звернення людини до себе.

З історико-психологічного погляду важливо, що саме в межах середньовічної традиції формується інтерес до

внутрішнього досвіду як особливої сфери, яка не вичерпується зовнішньою поведінкою.

Самоспостереження, переживання провини, боротьба мотивів, моральний вибір, спрямованість до сенсу - усі ці теми згодом набули психологічного переосмислення у вченнях про свідомість, особистість, мотивацію та саморегуляцію.

Тому середньовічне трактування душі не можна розглядати лише як відступ від науковості. Воно зберегло і розвинуло проблематику суб'єктивного досвіду, внутрішньої цілісності, відповідальності та смислового виміру людського життя. Для психології це мало значення, оскільки подальший розвиток науки про людину неможливий без урахування її внутрішнього, рефлексивного й ціннісного вимірів.

Новий час і зміна мови опису внутрішнього світу

У Новий час відбувається принципова зміна інтелектуального контексту. Розвиток природничих наук, раціоналізму, емпіризму та методології наукового пізнання поступово змінює спосіб постановки питання про людину. Замість запитання «що таке душа?» дедалі вагомішим стає запитання «як людина пізнає світ, усвідомлює себе і регулює власну поведінку?».

Р. Декарт, розмежовуючи мислячу та протяжну субстанції, посилив увагу до свідомості як до безпосередньо даної реальності внутрішнього досвіду [3]. У цій традиції душа поступово набуває значення мислячого начала, а проблема її природи переходить у площину аналізу свідомості, пізнання, сумніву, самодостовірності та рефлексії. Водночас картезіанський дуалізм актуалізував психофізичну

проблему, яка надалі стала однією з центральних для психології та філософії свідомості.

Подальший розвиток емпіричної філософії сприяв зміщенню уваги до досвіду, асоціацій, відчуттів, пам'яті та механізмів пізнання. У результаті душа дедалі менше розглядалася як самостійний предмет дослідження, а натомість у центрі уваги опинялися конкретні психічні процеси. Це означало не зникнення проблеми внутрішнього світу, а зміну способу її наукового опису.

У XIX столітті психологія поступово формується як самостійна експериментальна наука. Із розвитком лабораторної психології, психофізики, досліджень відчуттів, сприймання, уваги, пам'яті та часу реакції предметом аналізу стають не метафізичні властивості душі, а емпірично досліджувані психічні явища [12]. Водночас, як показують історики

психології, зміна термінології була не лише мовною, а й методологічною: психологія шукала способи стати наукою, зберігаючи при цьому інтерес до суб'єктивного досвіду людини [2; 9].

Сучасна психологія не використовує поняття душі як безпосередній емпіричний конструкт, однак історичні смисли цього поняття продовжують бути присутніми в низці категорій, що описують внутрішній світ людини. Йдеться насамперед про психіку як систему відображення та регуляції, свідомість як форму суб'єктивного переживання й осмислення дійсності, особистість як цілісну систему відносин, цінностей, мотивів і способів самореалізації, а також самосвідомість як здатність людини ставитися до себе як до суб'єкта власного життя [10].

У цьому контексті поняття душі доцільно розглядати як історико-

філософський попередник сучасних психологічних категорій, а не як їх прямий синонім. Його значення полягає в тому, що воно фіксувало цілісність людського існування тоді, коли наукова психологія ще не мала розвиненого понятійного апарату. З розвитком науки ця цілісність була розкладена на окремі предметні поля: пізнавальні процеси, емоції, мотивацію, волю, особистісний розвиток, ідентичність, смисли, цінності та суб'єктивне благополуччя.

Особливого значення ця проблема набуває в гуманітарно орієнтованих напрямках психології, де людина розглядається не лише як носій окремих психічних функцій, а як цілісна особистість із власним досвідом, історією, цінностями та здатністю до саморозвитку. Саме тут історична категорія душі допомагає зберегти увагу до смислового, етичного й екзистенційного вимірів психологічного знання, не

підміняючи при цьому наукову термінологію метафізичними твердженнями.

Отже, розвиток уявлень про душу демонструє не лінійне витіснення старого поняття новим, а складний процес методологічної трансформації. Те, що у філософській традиції позначалося як душа, у психології поступово було переописане через систему наукових категорій, придатних для теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичного застосування.

Наукова новизна статті полягає в систематизації основних історико-психологічних етапів трансформації поняття «душа» та уточненні його змістової наступності із сучасними категоріями психологічної науки. Запропонований аналіз дає змогу уникнути двох крайнощів: некритичного ототожнення душі з психікою та повного вилучення цього поняття з

історико-психологічного контексту.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у викладанні історії психології, загальної психології та філософських проблем психології. Розгляд еволюції поняття душі сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти цілісного професійного мислення, здатності бачити зв'язок між філософськими передумовами психології та сучасними науковими підходами до вивчення людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений історико-психологічний аналіз засвідчив, що феномен душі є однією з ключових категорій, через які в історії європейської думки осмислювалися природа людини, її внутрішній світ, здатність до пізнання, переживання, морального вибору та самопізнання. До виникнення психології як

самостійної науки поняття душі виконувало роль узагальнювального пояснювального принципу щодо психічного життя людини.

В античній філософії було закладено два важливі напрями розуміння душі. Платонівська традиція акцентувала її нематеріальний, смисловий і моральний вимір, тоді як аристотелівська традиція пов'язувала душу з формою та функціональною організацією живого тіла. У середньовічній думці проблема душі набула духовно-морального змісту й посилила увагу до самопізнання, совісті, внутрішнього досвіду та смислу життя.

У Новий час відбувається поступовий перехід від метафізичного трактування душі до аналізу свідомості, мислення, досвіду та пізнавальних процесів. Становлення психології як самостійної експериментальної науки у XIX столітті зумовило зміну предметної мови: замість

поняття душі центральними стали поняття психіки, свідомості, психічних процесів, особистості та самосвідомості.

Сучасне значення поняття душі полягає не в його використанні як емпіричного психологічного конструкта, а в його історико-філософській, культурній і методологічній функції. Воно дає змогу краще зрозуміти витоки психологічної науки, її гуманітарний зміст і спрямованість на вивчення людини як цілісної особистості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з порівняльним аналізом трансформації поняття душі в різних психологічних школах, вивченням його зв'язку з категоріями суб'єктності, ідентичності, життєвих смислів і цінностей, а також із розробленням історико-психологічних освітніх матеріалів для професійної підготовки майбутніх психологів.

Отже, подальше вивчення феномену душі може бути корисним для поглиблення історико-теоретичних засад психології, осмислення гуманітарного змісту психологічної освіти та розвитку цілісного бачення особистості. Такий аналіз не суперечить сучасним науковим стандартам, оскільки не підміняє психологічні категорії метафізичними твердженнями, а допомагає зрозуміти історичні витоки тих понять, якими сучасна психологія описує психічне життя, самосвідомість і внутрішній світ людини.

У навчальному процесі такий підхід може

бути реалізований через зіставлення класичних філософських текстів із сучасними психологічними поняттями. Це дає змогу не лише поглибити знання студентів з історії психології, а й сформуванню здатність критично працювати з поняттями, бачити їхні межі, походження та методологічні наслідки. Звернення до феномену душі в цьому контексті сприяє розумінню того, що психологія як наука розвивалася через постійне уточнення власного предмета й способів пояснення людини.

Список літератури

1. Арістотель. Про душу / пер. з давньогрец. Б. М. Тена. Київ : Основи, 1995. 240 с.
2. Danziger K. Naming the Mind: How Psychology Found Its Language. London : SAGE Publications, 1997. 224 p.
3. Descartes R. Meditations on First Philosophy / trans. J. Cottingham. Cambridge: Cambridge University Press, 1996. 120 p.
4. Коваль Г. П. Понятійно-категоріальний аспект розуміння терміна «душа» як категорії теоретичної психології. Вісник Київського національного університету імені Тараса

Шевченка. Психологія. 2019. № 1 (10). С. 51-55. DOI: 10.17721/BSP.2019.1(10).13.

5. Мельник О. А. Світоглядні традиції: антропоцентризм у вітчизняній університетській психології XIX - початку XX століття. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 2, № 1. С. 147-153.

6. Нестеренко П. Історико-психологічне дослідження душі як предмета психології у науковій спадщині М. Грота. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2021. № 3 (52). С. 101-108. DOI: 10.32689/maur.psych.2021.3.14.

7. Помазан І. О., Ільїна О. В. Репрезентація концепту ДУША в українській мовній традиції: філософський та культурологічний аспекти. Закарпатські філологічні студії. 2025. Вип. 42, т. 2. С. 33-37. DOI: 10.32782/tps2663-4880/2025.42.2.5.

8. Платон. Держава / пер. з давньогрец. Д. Коваль. Київ : Основи, 2000. 355 с.

9. Robinson D. N. An Intellectual History of Psychology. 3rd ed. Madison : University of Wisconsin Press, 1995. 568 p.

10. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Київ : Радянська школа, 1946. 704 с.

11. Татенко В. О. Наукова психологія про душу і дух людський. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2012. Вип. 3. С. 20-25.

12. Wundt W. Principles of Physiological Psychology. London : Swan Sonnenschein, 1904. Vol. 1. 342 p.

**THE PHENOMENON OF THE SOUL IN THE HISTORY OF
PSYCHOLOGICAL THOUGHT: FROM ANCIENT IDEAS TO
MODERN CONCEPTS OF THE PSYCHE**

**Iryna Kucher
Viktoriia Overchuk**

Abstract. *The article presents a historical and psychological analysis of the phenomenon of the soul as one of the primary categories through which the European intellectual tradition interpreted the inner world of a person, thinking, emotional experience, self-knowledge, moral choice and personal development. The relevance of the study is determined by the need to clarify the continuity between the philosophical concept of the soul and modern psychological categories such as psyche, consciousness, personality, self-consciousness, values and life meanings. The aim of the article is to identify the main stages in the transformation of ideas about the soul in the history of psychological thought and to substantiate the significance of this transformation for understanding the subject field of psychology. The methodological basis of the study includes historical-genetic, comparative-historical and categorical-conceptual analysis, as well as theoretical generalization of scientific sources. It is shown that in ancient philosophy the soul was interpreted as the principle of life, cognition and inner organization of the human being; in medieval thought, its interpretation was associated with spirituality, morality and self-knowledge; in the modern period, there was a gradual transition from the metaphysical interpretation of the soul to the analysis of consciousness, thinking and cognitive processes. The article substantiates that the formation of psychology as an independent science did not lead to the complete disappearance of the problem of the soul, but caused its methodological transformation into the language of scientific psychological categories.*

Keywords: *history of psychology, soul, psyche, consciousness, personality, self-consciousness, inner world, philosophy of psychology.*

REFERENCES

1. Aristotel. (1995). Pro dushu [On the soul]. Osnovy [in Ukrainian].

2. Danziger, K. (1997). Naming the mind: How psychology found its language. SAGE Publications.

3. Descartes, R. (1996). Meditations on first philosophy (J. Cottingham, Trans.). Cambridge University Press.

4. Koval, H. P. (2019). Poniatiino-katehorialnyi aspekt rozuminnia termina “dusha” yak katehorii teoretychnoi psykholohii [Conceptual and categorical aspect of understanding the term “soul” as a category of theoretical psychology]. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia, 1(10), 51-55. [https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1\(10\).13](https://doi.org/10.17721/BSP.2019.1(10).13) [in Ukrainian].

5. Melnyk, O. A. (2018). Svitohliadni tradytsii: antropotsentryzm u vitchyzniani universytetskii psykholohii XIX - pochatku XX stolittia [Worldview traditions: Anthropocentrism in domestic university psychology of the 19th - early 20th century]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriia “Psykhologichni nauky”, 2(1), 147-153 [in Ukrainian].

6. Nesterenko, P. (2021). Istoryko-psykhologichne doslidzhennia dushi yak predmeta psykholohii u naukovii spadshchyni M. Hrota [Historical and psychological study of the soul as a subject of psychology in the scientific heritage of M. Grot]. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia, 3(52), 101-108. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.14> [in Ukrainian].

7. Pomazan, I. O., & Ilina, O. V. (2025). Reprezentatsiia kontseptu DUSHA v ukrainskii movnii tradytsii: filosofskyi ta kulturolohichni aspekty [Representation of the concept SOUL in the Ukrainian linguistic tradition: Philosophical and cultural aspects]. Zakarpatski filolohichni studii, 42(2), 33-37. <https://doi.org/10.32782/tps2663-4880/2025.42.2.5> [in Ukrainian].

8. Platon. (2000). Derzhava [The Republic]. Osnovy [in Ukrainian].

9. Robinson, D. N. (1995). An intellectual history of psychology (3rd ed.). University of Wisconsin Press.

10. Rubinshtein, S. L. (1946). Osnovy zahalnoi psykholohii [Fundamentals of general psychology]. Radianska shkola [in Ukrainian].

11. Tatenko, V. O. (2012). Naukova psykholohiia pro dushu i dukh liudskyi [Scientific psychology about the human soul and spirit]. Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnolohii, 3, 20-25 [in Ukrainian].

12. Wundt, W. (1904). Principles of physiological psychology (Vol. 1). Swan Sonnenschein.

Інформація про фінансування: дослідження не мало зовнішнього фінансування.

Конфлікт інтересів: автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Внесок авторів: В.А. Оверчук - концептуалізація, методологія, наукове редагування; І.М. Кучер - аналіз джерел, підготовка первинного тексту, оформлення бібліографії.

Використання інструментів ШІ: інструменти штучного інтелекту використовувалися для мовно-стилістичного редагування, структурування тексту та перевірки відповідності формальним вимогам журналу; відповідальність за науковий зміст і доброчесність матеріалу несуть автори.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 18.06.2026

Стаття прийнята до друку 21.07.2026

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.

UDK 159.98:376 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).5

THE RESOURCE POTENTIAL OF THE PERSONALITY OF A CHILD WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN THE FORMATION OF SURVIVAL DURING WAR TIME

Tarasenko H. S.
Logutina N.V.
Maliar O.I.

Annotation. *This scientific article provides a theoretical analysis of the resource potential of a child with special educational needs as an important factor in the formation of resilience in wartime. **The relevance** of the study is due to the increase in the psycho-traumatic effects of the war environment on children, especially with special educational needs and characterized by increased vulnerability to stress factors. It is determined that resilience is an integrative property of the individual, which provides the ability to adapt, self-regulation processes, maintain psycho-emotional balance and constructively overcome crisis situations.*

*It is substantiated that the child's resource potential has a multi-level structure and includes internal, social and cultural-value resources. **Internal resources** include emotional stability, cognitive flexibility, positive self-esteem, self-regulation skills and a basic sense of security. **Social resources** are represented by the support of family, teachers, peers and an inclusive educational environment. **Cultural and value resources** include a system of life meanings, moral guidelines, a sense of belonging to a community and cultural practices of support. Specific features of the resource potential of children with special educational needs have been*

established, including uneven development of mental functions, increased dependence on external support, vulnerability to stress influences and the presence of compensatory mechanisms. It has been proven that effective formation of resilience is possible under the conditions of creating a safe educational environment, individualization of learning, development of self-regulation skills, emotional stabilization and partnership interaction with the family. Practical strategies for supporting the resilience of children with OOP have been identified, in particular the use of art therapy, fairy tale therapy, emotional-resource exercises and group forms of interaction. The conclusion is made about the importance of purposeful actualization of the child's resource potential as the basis for his adaptation, preservation of mental health and successful development in wartime conditions.

Keywords: *resource potential, resilience, children with special educational needs, martial law, adaptation, psychological resilience, self-regulation, emotional stability, inclusive environment, psychological and pedagogical support.*

Problem statement.

The current stage of social development in Ukraine is characterized by profound social transformations caused by martial law conditions, which significantly affect all spheres of human life, in particular the system of child development and socialization. War as a powerful psychotraumatic factor creates new challenges for the mental health of children, disrupting the usual rhythm of life, limiting the

basic sense of security and stability, which are fundamental conditions for harmonious personal development.

Children with special educational needs require special attention in these difficult conditions, because they belong to the category of increased psychological risk due to the specifics of cognitive, emotional, behavioral and social development. Military realities significantly

complicate the process of their adaptation to the environment, increase emotional tension, disorganize established support mechanisms and can provoke regression in development, increased anxiety, fears, behavioral disorders and difficulties in interpersonal interaction in particular. In this context, the problem of forming resilience as an important psychological phenomenon that determines the ability of a person to function effectively in conditions of instability, uncertainty and chronic stress is of particular importance in modern conditions and realities. **Resilience** is considered as a complex integrative formation that combines emotional balance, adaptability, flexibility of behavior, the ability to self-regulation, maintaining internal integrity and actively overcoming difficulties.

The formation of resilience of a child with SEN is directly related to his resource potential, which serves as the basis for the internal mobilization of the

individual in crisis situations. Resource potential encompasses a set of internal and external factors that ensure the maintenance of psychological balance, adaptation to new conditions and the preservation of personal development. Internal resources include the individual psychological characteristics of the child, the level of development of emotional self-regulation, self-esteem, motivation, cognitive flexibility and the ability to find meaning. At the same time, external resources are represented by a system of family support, educational environment, professional support of specialists, social contacts and a safe communicative space.

Scientific understanding of the resource potential of the personality of a child with special educational needs in war conditions is extremely important for the development of effective psychological and pedagogical support strategies aimed at preserving mental health, increasing adaptive

capabilities and developing resilience to traumatic influences. It is the actualization of the child's resources that allows not only to minimize the negative consequences of war experience, but also creates the prerequisites for further personal growth, self development of autonomy and formation of positive life experience even in crisis circumstances.

Analysis of modern scientific research shows that the problem of resilience of children with special educational needs is actively studied both in foreign and Ukrainian science. In the works of Ann S. Masten, Michael Ungar, Guido Veronese, Elizabeth S. M. Chan, Vanessa Fong, Emma G. Duerden, resilience is considered as the result of the interaction of the child's internal resources and the supportive environment. Among Ukrainian scientists, a significant contribution belongs to S. Sysoeva, V. Amelina, and I. Omelchenko, who focus on the development

of children's adaptive capabilities in war conditions. At the same time, analysis of scientific works shows that the issue of the resource potential of children with SEN as the basis for the formation of resilience in martial law requires further comprehensive research.

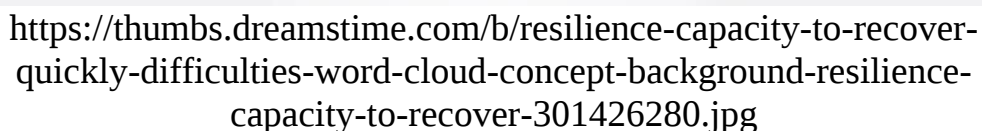
The aim of the article is theoretically substantiate and characterize the resource potential of the personality of a child with special educational needs as the basis for the formation of resilience in war conditions.

Presentation of the main material of the study. Resilience is considered in modern psychological and pedagogical science as a dynamic system of personal qualities and strategies that ensure the effective functioning of a person in conditions of stress and uncertainty [10]. In the context of war, resilience acquires special importance, since the child is faced with traumatic events, forced displacement, disruption of social ties, information

pressure. For children with SEN, these factors are complicated by existing cognitive, emotional or physical limitations, which reduces their ability to independently overcome difficulties. At the same time, it is the development of resilience that allows such children to maintain a basic sense of security, stability and prospects. Resilience in modern psychological and pedagogical discourse is considered as a complex multidimensional phenomenon that integrates individual qualities, social resources and adaptive strategies of the personality. In classical studies of child development, resilience is defined as positive adaptation in conditions of significant difficulties or traumatic

influences [9]. It is this particular ability to maintain functioning and development despite adverse circumstances that constitutes the essential core of the phenomenon.

One of the most influential research positions belongs to Ann S. Masten, who characterizes resilience as an “ordinary miracle” of development, emphasizing that it is not an exceptional property of individual individuals, but is formed due to the action of basic adaptive systems: attachment, self-regulation, cognitive competence and social support. This approach is of fundamental importance for pedagogy, since it emphasizes not only overcoming risks, but also activating the child’s development potential [9].



society. The researcher emphasizes that in modern realities, not only the ability of an individual to resist stress factors, but also the ability to transform crisis experience into a resource for further development, self-preservation and personal growth is of particular importance. In her concept, resilience is interpreted as an integrative characteristic that combines psychological

stability, adaptability, reflexivity and the ability to create meaning in conditions of uncertainty [15;16]. At the same time, in the studies of V. Amelina, attention is focused on the socio-pedagogical support for the development of resilience of children and youth who have suffered as a result of the war. The author emphasizes that the formation of resilience is impossible without the purposeful creation of a supportive educational environment, the development of emotional competence, social interaction and activation of the child's internal resources. Of

particular importance is her approach to understanding resilience as a process that develops in the interaction of personal, family and social factors [14].

Thus, modern Ukrainian research confirms that resilience is a key mechanism for children's adaptation to war conditions and is an important prerequisite for maintaining their mental health, especially in the case of children with special educational needs. A comparative analysis of the approaches is presented on Picture 1.

Ukrainian Researchers on Resilience: Insights from S. Sysoieva and V. Amelina (2025)



Resilience is a key factor in helping children and youth adapt to the challenges of war. Ukrainian researchers S. Sysoieva and V. Amelina (2025) make a significant contribution to understanding and supporting resilience in modern educational and social contexts.

S. Sysoieva (2025)



Resilience as a multidimensional phenomenon

S. Sysoieva (2025) views resilience as a multidimensional phenomenon formed in conditions of social instability, war challenges, and crisis transformations of society.

Key ideas



Resilience is not only the ability to withstand stressful factors, but also the ability to transform crisis experience into a resource.



It promotes further development, self-preservation, and personal growth.



It is understood as an integrative characteristic that combines psychological stability, adaptability, reflectiveness, and the ability to create meaning in uncertainty.



This approach highlights the internal potential of the individual as a source of resilience.

V. Amelina (2025)



Socio-pedagogical support for resilience development

V. Amelina (2025) focuses on the socio-pedagogical support of resilience development in children and youth affected by war.

Key ideas



Resilience cannot be formed without a supportive educational environment.



The development of emotional competence is a crucial component of resilience.



Social interaction and positive relationships strengthen resilience.



It is important to activate the child's internal resources.

Resilience is a dynamic process shaped by the interaction of personal, family, and social factors.

Pic.1. Ukrainian Scientific Approaches to the Formation of Resilience of Children during War Time
(was created by Chat GPT based on the theoretical material of the article)

Within the framework of the development of the theory of resilience, an important contribution was also made by Michael Rutter, Norman Garmezy and Emmy Werner, who substantiated the role of protective factors in

overcoming adverse conditions [6;10;11]. In particular, a long-term longitudinal study by E. Werner showed that even in high-risk groups, a significant proportion of children demonstrate successful

adaptation due to the presence of supportive social ties and positive experience of interaction with adults [13]. This confirms the thesis that resilience is not a static characteristic, but is formed in the interaction of the individual with the environment. Modern approaches, in particular the social-ecological theory of Michael Ungar, expand the understanding of resilience, emphasizing its dependence on the cultural context, access to resources and the quality of social institutions. In this perspective, resilience is defined as the ability not only of an individual to adapt, but also to access resources that support well-being in a socially acceptable way [12]. For children with special educational needs, this position is especially significant, since their adaptation largely depends on the inclusiveness of the educational environment.

In the context of military conflicts, the concept of resilience acquires additional semantic depth.

Research in the field of child psychology of war shows that children face not only one-time traumatic events, but also chronic stress, which includes loss of security, forced displacement, disruption of the educational process, rupture of social ties and information overload. According to modern empirical research conducted on Ukrainian material, the key components of resilience of young people in war conditions are:

- positive thinking;
- a sense of control over the situation;
- awareness and regulation of emotions;
- the presence of close interpersonal relationships;
- community support [8].

These components correlate with classical models of resilience, but at the same time acquire a specific meaning in the conditions of war reality, which emphasizes the contextual nature of this phenomenon.

Special attention is required to analyze the

resilience of children with special educational needs. Their development takes place under conditions of double load: on the one hand, specific educational difficulties, on the other, extreme factors of war. The problem of forming resilience of children with special educational needs is actively studied in modern foreign science, in particular in the context of neurodevelopmental disorders, family adaptation and psychosocial support. Special attention is paid to this issue by researchers who consider resilience as a multi-level resource for overcoming stress, adapting to crisis conditions and maintaining psychological well-being. A significant contribution to the study of resilience in children with attention deficit hyperactivity disorder was made by Yves Cho Ho Cheung, Man Ying Kang, and Daniel Fu Keung Wong, who in 2026 conducted a large-scale meta-analysis of multisystem resilience factors in children with ADHD. In their study, the scientists

proved that the key predictors of resilience are cognitive functioning, emotional regulation, social skills, positive parenting strategies, and a supportive social environment. Their findings are important for understanding the resource potential of children with ADHD in general [3]. Also significant are the works of Elizabeth S. M. Chan and her colleagues, who in 2021–2024 investigated the mechanisms of resilience in children and adolescents with ADHD. In their works, resilience is considered as the result of the interaction of individual abilities, academic adaptation, and social support. Particular emphasis is placed on the role of executive functions, self-regulation, and the family environment as basic resources for resilience [1;2].

In the field of research of children with autism spectrum disorders, the works of Vanessa Fong, Emily Gardiner, and Grace Iarocci, who studied the relationship between informal social support and family resilience

in families of children with autism, are important. Their results showed that the quality of social relationships directly affects the adaptive potential of the child and his family [5]. The modern direction of family resilience in the context of autism is continued by Elizabeth Kuenzel and Emma G. Duerden, who focused on the role of early adverse experiences and protective family factors in the development of resilience in children with SEN. The authors emphasize that family cohesion, emotional support, and environmental stability are decisive resources for the mental well-being of such children [7]. The studies of Xiaolu Dai and colleagues, who analyze socioecological factors of resilience in families of children with neurodevelopmental disorders, deserve special attention. Scientists prove that resilience is formed through the interaction of individual, family and cultural resources, and therefore has a complex and systemic nature [4].

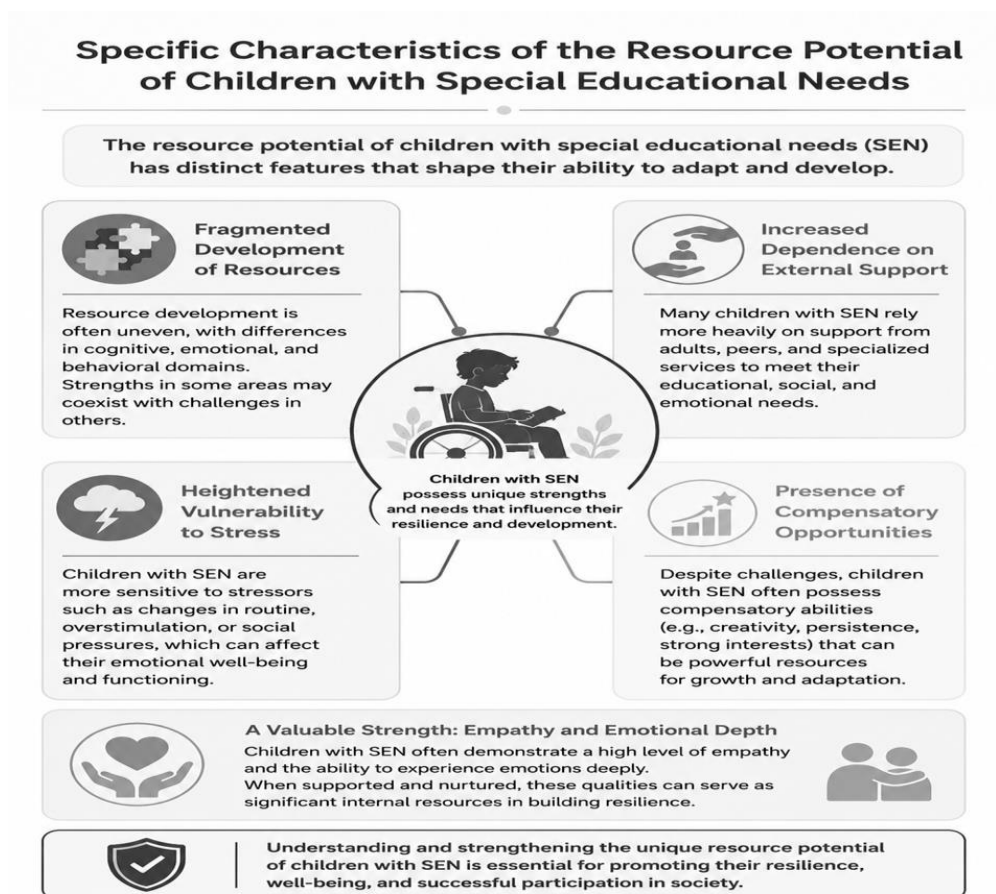
Thus, modern foreign studies show that the resilience of children with special educational needs is formed under the influence of a wide range of internal and external resources. The focus of scientists is on the mechanisms of emotional regulation, family support, social ties, cognitive flexibility and adaptability. This allows us to consider the resource potential of the child's personality as the fundamental basis of its psychological resilience in conditions of crises, in particular military challenges.

The resource potential of the child's personality should be considered as a holistic multi-level system that combines internal, social and cultural-value components that ensure its ability to adapt, self-preservation and constructively overcome life's difficulties. The internal level of resource potential encompasses the individual psychological characteristics of the child, which serve as the basis for his or her resistance

to stressful influences. These include emotional stability, a developed sense of security, positive self-esteem, self-confidence, self-regulation skills and cognitive flexibility, which allow the child to adapt to changing environmental conditions and maintain internal balance. It is these resources that form the basis of personal autonomy and the ability to overcome crisis situations. At the same time, social resources that provide external support and create conditions for the harmonious development of the child are no less important. These include emotional support from the family, constructive interaction with teachers, positive relationships with peers and inclusion in an inclusive educational environment.

Social support is an important factor in stabilizing the psycho-emotional state of the child, contributes to the formation of a sense of acceptance, security and social significance. Cultural and value resources that provide internal semantic support for the individual are of particular importance in modern conditions. These resources include the formation of life meanings, moral guidelines, a sense of belonging to a certain community, as well as cultural practices of support, including traditions, language, symbols and shared social rituals.

These components help the child maintain identity, internal integrity and a sense of stability even in crisis circumstances are presented on Picture 2.



Pic.2. Specific Characteristics of the Resource Potential of Children with Special Educational Needs (SEN)
(was created by Chat GPT based on the theoretical material of the article)

Taken together, all of these resources create the basis for the formation of resilience as an integral ability of an individual to effectively adapt to difficult life conditions, maintain mental well-being and continue

personal development. At the same time, the resource potential of children with special educational needs has its own specifics, due to the peculiarities of their psychophysical development. First of all, this is manifested

in the uneven formation of individual resources, when the cognitive, emotional and behavioral spheres can develop fragmentarily or disharmoniously. Such children often demonstrate increased dependence on external adult support, are more vulnerable to stressful situations, environmental changes and disruption of the usual routine of life. At the same time, it is in this category of children that pronounced compensatory mechanisms are often observed, which can become a powerful resource for development and adaptation.

It is especially important to emphasize that many children with special educational needs are characterized by a high level of emotional sensitivity, the ability to empathize, deeply experience interpersonal relationships and an increased need for emotional interaction. These qualities, provided that they receive proper psychological and pedagogical support, can be transformed into a significant

resource for the formation of resilience, the development of social competence and the ability to overcome crisis situations.

Thus, understanding the structure of the resource potential of children with special educational needs creates a theoretical basis for building an effective system of psychological support aimed at strengthening their adaptive capabilities and strengthening resilience in conditions of war and social instability. That is why the definition and implementation of such psychological and pedagogical conditions that provide targeted support for the child's resource potential and contribute to the development of their ability to overcome crisis situations is of particular importance.

One of the key conditions for this process is the creation of a safe educational environment in which the child feels psychological comfort, stability, predictability and support. The feeling of security is the basic

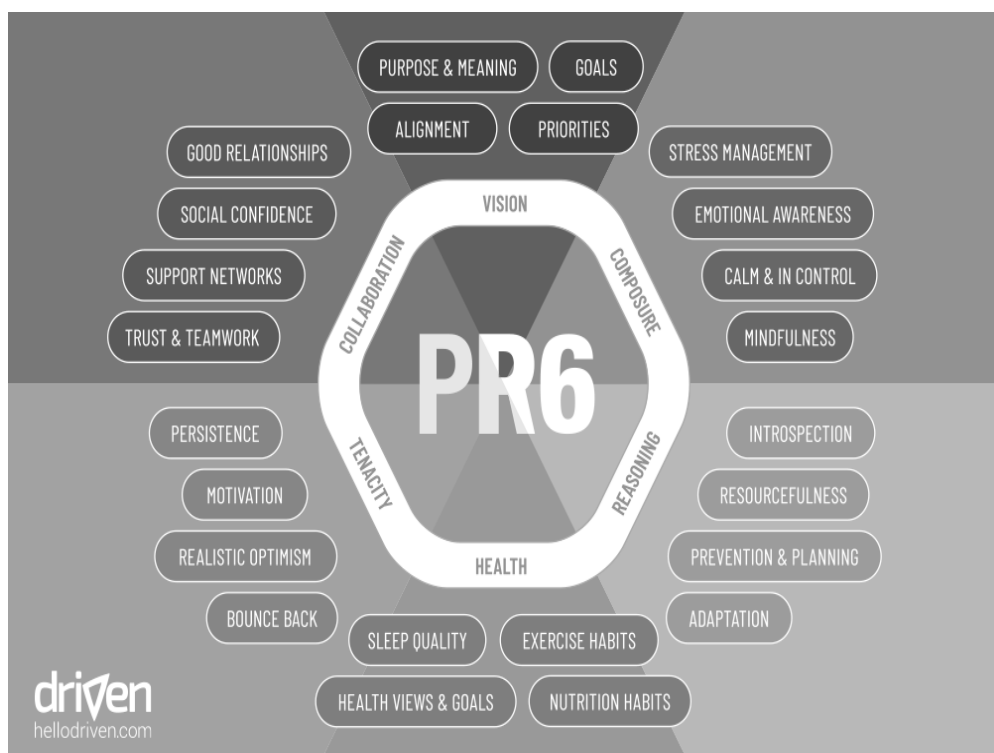
prerequisite for reducing anxiety, building trust in the environment and activating the internal resources of the individual. An important place is occupied by emotional support and psycho-emotional stabilization, which is implemented through the use of special emotional regulation practices, in particular breathing exercises, art therapy techniques, fairy tale therapy and other methods aimed at reducing tension and processing traumatic experiences. An equally important condition is the individualization of the educational process, which involves taking into account the peculiarities of the psychophysical development of each child, adapting the content, pace and methods of learning in accordance with their capabilities and needs. This approach helps to maintain motivation, increase self-esteem and form a sense of success. An important area of work is the development of self-regulation skills, which allows the child to gradually master basic methods of

overcoming stress, controlling their own emotions and behavior in crisis situations. The formation of such skills is the basis for increasing the level of psychological autonomy and resilience to external challenges.

A special role in the process of forming resilience belongs to the family, since we speak about the parents who are the primary source of emotional support, stability and security for the child. Effective interaction between teachers, psychologists and the family creates a single supportive space that contributes to the preservation and development of the child's resource potential. The practical implementation of this process involves the use of a set of strategies aimed at developing emotional awareness, self-reflection and positive experience. Among the most effective approaches, it is worth highlighting exercises for awareness of one's own emotions, creating individual resource maps, keeping diaries of positive events, organizing group

forms of support in an inclusive environment, as well as the active use of artistic practices as a means of emotional recovery. The use of such strategies contributes to the mobilization of the child's internal resources,

strengthening his adaptive potential and forming the ability to constructively overcome difficulties, maintaining mental well-being even in difficult wartime conditions.



Pic. 3 The 6 Domains Of Resilience
(<https://home.hellodriven.com/articles/6-domains-of-resilience/>)

Conclusions. In modern war conditions, the problem of forming resilience

in children with special educational needs becomes particularly relevant, since it is

this category of children that is most vulnerable to the effects of stressogenic, psycho-traumatic and socially destabilizing factors. The theoretical analysis showed that resilience is a complex integrative formation of the personality, which ensures the child's ability to adapt to crisis circumstances, maintain psycho-emotional balance and mobilize internal resources to overcome difficulties.

It has been established that the key role in the formation of resilience is played by the resource potential of the individual, which includes internal, social and cultural-value resources. Internal resources include emotional stability, self-regulation skills, cognitive flexibility, positive self-esteem and a basic sense of security; social resources are represented by the support of family, teachers, peers and an inclusive educational environment; cultural and value resources provide semantic support for the individual, contributing to the

preservation of identity and internal integrity.

It has been proven that the resource potential of children with special educational needs has specific features, in particular, uneven development of individual mental functions, increased need for external support, vulnerability to stress and at the same time the presence of compensatory mechanisms, which can act as an important resource for personal development. Of particular importance are such qualities as empathy, emotional sensitivity and the ability to deeply experience, which, with proper psychological and pedagogical support, can become the basis for the development of resilience.

It is substantiated that the effective formation of resilience of children with special educational needs is possible provided that a safe educational environment is created, learning is individualized, self-regulation skills are developed, emotional stabilization is developed, and the family is

actively involved in the process of supporting the child. The practical use of resource-oriented methods, in particular art therapy, exercises for awareness of emotions, keeping diaries of positive events, and group forms of support, contributes to strengthening the adaptive potential and psychological resilience of children. Prospects for further research are seen in the development

and testing of comprehensive psychological and pedagogical programs for the development of the resource potential of children with special educational needs, taking into account the specifics of the military environment, which will allow increasing the effectiveness of their adaptation, socialization, and preservation of mental health.

Bibliography

1. Chan E. S. M., Dvorsky M. R., Green C. D. Predictors and mechanisms of resilience for high school students with ADHD: A prospective longitudinal study. *Child Psychiatry & Human Development*. 2024. DOI: 10.1007/s10578-024-01704-3.
2. Chan E. S. M., Groves N. B., Marsh C. L. Are there resilient children with ADHD? *Journal of Attention Disorders*. 2022, 26(5), 643–655. DOI: 10.1177/10870547211025629.
3. Cheung Y. C. H., Kang M. Y., & Wong D. F. K. Which resilience factors are the most effective for which outcomes? A systematic review and meta-analysis of multisystemic resilience of children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2026, Vol.35, P 1397-1413. DOI: 10.1007/s00787-025-02947-8.
4. Dai X., Cheung Y. C. H. Context-specific resilience through a cultural lens: Social-ecological factors among families of children with neurodevelopmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2024. DOI: 10.1007/s10803-024-06605-x.
5. Fong V., Gardiner E., & Iarocci, G. Satisfaction with informal supports predicts resilience in families of children with

autism spectrum disorder. *Autism*. 2021, 25(2), P. 463–474. DOI: 10.1177/1362361320962677.

6. Garmezy N. Stress-resistant children: The search for protective factors. In: Stevenson, J. E. (Ed.), *Recent Research in Developmental Psychopathology*. 1985. Vol. 4, P. 213–233.

7. Kuenzel E., & Duerden E. G. Early adversity and family resilience factors in children with autism spectrum disorder: A narrative review. *Neuroscience Insights*. 2024. DOI: 10.1177/27546330241254222.

8. Luthar. S. S., Cicchetti D., & Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000, 71(3). P. 543–562.

9. Masten A. S., Best K. M., & Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. 1990, 2(4) P. 425–444.

10. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987, 57(3). P. 316–331.

11. Rutter M. Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In: Shonkoff, J. P., & Meisels, S. J. (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (2nd ed., pp. 651–682). New York: Cambridge University Press. 2000.

12. Ungar M. The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011, 81(1). P. 1–17.

13. Werner E. E., & Smith R. S. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press. 1992. [in English].

14. Амеліна В., Бибик Д. Соціально-педагогічний супровід розвитку життєстійкості дітей та молоді, що постраждали від війни. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2025, №29(1). С. 4–17. DOI: 10.32405/2308-3778-2025-29-1-4-17.

15. Сисоєва С. О., Куниця Т. Ю. Крихкість, стійкість, антикрихкість. як війна формує нові виклики у вихованні життєстійкості дітей та молоді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2025, 7(2). С. 1–9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7224>

16. Сисоєва С. О., Литовченко О. В., Куниця Т. Ю. Соціально-педагогічний супровід учнів в умовах воєнного стану в Україні: подолання особистісної крихкості і обмежень. *Вісник НАПН України*. 2025, 7(2). С. 1–15.

References

1. Chan, E. S. M., Dvorsky, M. R., Green, C. D., et al. (2024). Predictors and mechanisms of resilience for high school students with ADHD: A prospective longitudinal study. *Child Psychiatry & Human Development*. DOI: 10.1007/s10578-024-01704-3. [in English].

2. Chan, E. S. M., Groves, N. B., Marsh, C. L., et al. (2022). Are there resilient children with ADHD? *Journal of Attention Disorders*, 26(5), 643–655. DOI: 10.1177/10870547211025629. [in English].

3. Cheung, Y. C. H., Kang, M. Y., & Wong, D. F. K. (2026). Which resilience factors are the most effective for which outcomes? A systematic review and meta-analysis of multisystemic resilience of children with ADHD. *European Child & Adolescent Psychiatry*. DOI: 10.1007/s00787-025-02947-8. [in English].

4. Dai, X., Cheung, Y. C. H., et al. (2024). Context-specific resilience through a cultural lens: Social-ecological factors among families of children with neurodevelopmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. DOI: 10.1007/s10803-024-06605-x. [in English].

5. Fong, V., Gardiner, E., & Iarocci, G. (2021). Satisfaction with informal supports predicts resilience in families of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 25(2), 463–474. DOI: 10.1177/1362361320962677. [in English].

6. Garmezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In: Stevenson, J. E. (Ed.), *Recent Research in Developmental Psychopathology* (Vol. 4, pp. 213–233). [in English].

7. Kuenzel, E., & Duerden, E. G. (2024). Early adversity and family resilience factors in children with autism spectrum disorder: A narrative review. *Neuroscience Insights*. DOI: 10.1177/27546330241254222. [in English].

8. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. [in English].

9. Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. [in English].

10. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. [in English].

11. Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. In: Shonkoff, J. P., & Meisels, S. J. (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (2nd ed., pp. 651–682). New York: Cambridge University Press. [in English].

12. Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. [in English].

13. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press. [in English].

14. Amelina V., Bybyk D. (2025). Sotsialno-pedahohichniy suprovod rozvytku zhyttiistiikosti ditei ta molodi, shcho postrazhdaly vid viiny [Social and pedagogical support for the development of resilience in children and young people who

have suffered from violence]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, №29(1), 4–17. DOI: 10.32405/2308-3778-2025-29-1-4-17. [in Ukrainian].

15. Sysoieva, S. O., & Kunytsia, T. Yu. (2025). Krykhkist, stiikist, antykrykhkist. yak viina formuie novi vyklyky u vykhovanni zhyttiistiikosti ditei ta molodi [Fragility, resilience, antifragility. How war creates new challenges in fostering resilience in children and youth]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7224> [in Ukrainian].

16. Sysoieva, S. O., Lytovchenko, O. V., & Kunytsia, T. Yu. (2025). Sotsialno-pedahohichniy suprovid uchniv v umovakh voiennoho stanu v Ukraini: podolannia osobystisnoi krykhkosti i obmezhen [Socio-pedagogical support of students under martial law in Ukraine: overcoming personal fragility and limitations]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 7(2), 1–15. [in Ukrainian].

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Тарасенко Галина Сергіївна

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри екології, природничих та
математичних наук,

Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницька академія безперервної освіти»

Логутіна Наталя Володимирівна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри іноземних мов
професійного спрямування,
Донецького національного
університету імені Василя Стуса

Маляр Олена Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогічних наук,

початкової та корекційної освіти,
Комунальний заклад вищої освіти
«Вінницька академія безперервної освіти»

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз ресурсного потенціалу особистості дитини з особливими освітніми потребами як важливого чинника формування життєстійкості в умовах війни. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психотравмувальних впливів воєнного середовища на дітей, особливо тих, які мають особливі освітні потреби та характеризуються підвищеною вразливістю до стресових факторів. Визначено, що життєстійкість є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції, збереження психоемоційної рівноваги та конструктивного подолання кризових ситуацій.

Обґрунтовано, що ресурсний потенціал дитини має багаторівневу структуру та охоплює внутрішні, соціальні й культурно-ціннісні ресурси. До внутрішніх ресурсів віднесено емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, позитивну самооцінку, навички саморегуляції та базове відчуття безпеки. Соціальні ресурси представлені підтримкою сім'ї, педагогів, однолітків та інклюзивного освітнього середовища. Культурно-ціннісні ресурси включають систему життєвих смислів, моральні орієнтири, відчуття приналежності до спільноти та культурні практики підтримки. Встановлено специфічні особливості ресурсного потенціалу дітей з особливими освітніми потребами, серед яких нерівномірність розвитку психічних функцій, підвищена залежність від зовнішньої підтримки, вразливість до стресових впливів та наявність компенсаторних механізмів. Доведено, що ефективне формування життєстійкості можливе за умов створення безпечного освітнього середовища, індивідуалізації навчання, розвитку навичок саморегуляції, емоційної стабілізації та партнерської взаємодії із сім'єю. Визначено практичні стратегії підтримки життєстійкості дітей з

ООП, зокрема використання арттерапії, казкотерапії, емоційно-ресурсних вправ та групових форм взаємодії. Зроблено висновки про важливість цілеспрямованої актуалізації ресурсного потенціалу дитини як основи її адаптації, збереження психічного здоров'я та успішного розвитку в умовах воєнного часу.

Ключові слова: *ресурсний потенціал, життєстійкість, діти з особливими освітніми потребами, воєнний стан, адаптація, психологічна стійкість, саморегуляція, емоційна стабільність, інклюзивне середовище, психолого-педагогічний супровід.*

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 23.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

ПСИХОЛОГІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

УДК 159.922.8 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).6

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ОСОБИСТІСНІ ПЕРЕДУМОВИ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Соловей-Лагода Оксана Анатоліївна,

к. психол. н., доцент, доцент кафедри кризової та
клінічної психології навчально-наукового інституту
психології Донецького національного університету
імені Василя Стуса

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1816-0892>

Суханова Олена Олександрівна,

асистент кафедри кризової та клінічної психології
навчально-наукового інституту психології
Донецького національного університету
імені Василя Стуса

ORCID: orcid.org/0004-6267-0891

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних детермінант схильності до девіантної поведінки студентської молоді в умовах воєнного часу в Україні. Теоретичний аналіз охопив психоаналітичний, екзистенційно-гуманістичний та соціологічний підходи до розуміння девіантності, а також систематизував індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, мотиваційні та соціально-економічні детермінанти девіантної поведінки. Емпіричну базу дослідження склали результати обстеження 69 студентів віком 17–22 роки за допомогою методики визначення психічних станів, що зумовлюють схильність до девіантної поведінки (М. Горської), та методики діагностики схильності до девіантної поведінки (А.Н. Орла, СОП). Для перевірки взаємозв'язку між психоемоційними станами та конкретними формами схильності до девіантної поведінки застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Встановлено статистично значущі кореляції між узагальненим показником психологічного ризику за методикою Горської та усіма п'ятьма шкалами схильності до девіантної поведінки за Орлом, найсильніший зв'язок виявлено з показником вольового контролю емоційних реакцій ($r_s=0,49$; $p<0,001$). Порівняння груп з високим і низьким рівнем ризику за допомогою U-критерію Манна – Уїтні підтвердило статистично значущі відмінності за всіма шкалами схильності до девіантної поведінки. Результати інтерпретовано в контексті специфіки воєнного часу та запропоновано напрями психопрофілактичної роботи.

Ключові слова: девіантна поведінка, студентська молодь, психічні стани, тривожність, фрустрація, ригідність, агресія, вольовий контроль.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS AND PERSONAL PREREQUISITES OF THE PROPENSITY FOR DEVIANT BEHAVIOR OF STUDENT YOUTH

Solovey-Lagoda O.A.,
Sukhanova O.O.

Annotation. *The scientific article presents the results of an empirical research of the psychological determinants of the propensity for deviant behavior of student youth during wartime in Ukraine. The theoretical analysis covered psychoanalytic, existential-humanistic and sociological approaches to understanding deviance, and also systematized individual-psychological, socio-psychological, motivational and socio-economic determinants of deviant behavior. The empirical basis of the study were the results of a survey of 69 students aged 17-22 using the methodology for determining mental states that determine a tendency to deviant behavior (M. Gorska), and the methodology for diagnosing a tendency to deviant behavior (A.N. Orla). To verify the verification between psycho-emotional states and specific forms of a tendency to deviant behavior, the Spearman grade correlation coefficient was used. Statistically significant correlations were established between the generalized indicator of psychological risk according to the Gorska method and all five scales of tendency to deviant behavior according to Orla, the strongest connection was found with the indicator of volitional control of emotional reactions ($r_s=0.49$; $p<0.001$). Comparison of groups with high and low risk levels using the Mann-Whitney U-criterion confirmed statistically significant differences on all scales of tendency to deviant behavior. The results were interpreted in the context of the specifics of wartime period and some directions of psychoprophylactic work were proposed.*

Keywords: *deviant behavior, student youth, psychical (mental) states, anxiety, frustration, rigidity, aggression, volitional control.*

Problem statement.

The problem of deviant behavior of student youth is becoming increasingly relevant in modern psychological science. The period of obtaining higher education is sensitive for intensive personal development, the formation of value-meaning orientations and the formation of individual strategies for interaction with the social environment. At the same time, it is characterized by increased vulnerability of the individual to maladaptive influences and, accordingly, an increased risk of the formation of deviant behavioral patterns [1; 2].

The complex socio-economic situation in Ukraine, significantly exacerbated by the conditions of prolonged martial law, creates additional structural prerequisites for the escalation of deviant manifestations in the youth environment. Permanent psychotraumatic stress associated with losses, forced displacement, threats to physical safety and disruption

of habitual social ties, creates conditions favorable for the emergence of various forms of deviant behavior. According to 2024 scientific research, the armed conflict in Ukraine produces a specific set of psychotraumatic factors - a combination of chronic stress, direct threats to physical safety, losses, and forced displacement - which leads to a significant increase in the level of aggression, suicidal tendencies, and substance use among young students.[3] This necessitates an in-depth study of the psychological mechanisms and determinants that cause deviant behavior in the student environment, as well as an urgent need for empirical verification of the relevant theoretical positions in current Ukrainian samples.

Despite of a large number of theoretical research on deviant behavior of youth, the problem of a direct empirical connection between current psycho-emotional states of students - anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity - and differentiated forms of predisposition to

deviant behavior (addictive, self-destructive, aggressive, delinquent) remains unresolved in modern Ukrainian scientific discourse. The majority of scientific studies are limited either to a descriptive analysis of individual methods or to a theoretical generalization of determinants without statistical testing of the relationships between mental states and behavioral tendencies in the same sample.

The purpose of the article is to identify and statistically verify the relationship between mental states (anxiety, frustration, aggression, rigidity) that determine the tendency to deviant behavior and specific forms of such a tendency in student youth in wartime conditions, based on the systematization of theoretical approaches and the results of our own empirical research.

In order to achieve these goals, the following **research tasks** were defined: 1) to systematize theoretical approaches to understanding the psychological

determinants of deviant behavior of student youth based on the analysis of scientific literature; 2) to investigate the severity of anxiety, frustration, aggression and rigidity empirically in the scientific sample; 3) to determine the level of students' predisposition to certain forms of deviant behavior and the state of volitional control of emotional reactions; 4) to establish and statistically verify the relationship between the identified mental states and forms of behavioral deviance.

Presentation of the main material. Deviant behavior in modern scientific literature is defined as a system of actions or individual actions that contradict the legal, moral and ethical norms in force in society and manifest themselves in the form of unbalanced mental processes, social maladjustment and violations of the self-realization of the individual [4]. Fundamentally important for understanding the term «deviance» we can

state about its normative nature: comparing behavior with a social standard makes this concept relative and culturally determined, which complicates its unified operationalization in various socio-cultural contexts.

In psychological science, deviant behavior is explained from several positions. The psychoanalytic approach, in particular, S. Freud, A. Adler, K. Horney, consider deviations as the result of ineffective interaction of personality substructures or insufficient compensation for basic anxiety. The existential-humanistic approach, and in particular K. Rogers, V. Frankl, connects deviance with the loss of the meaning of life and the frustration of basic existential needs. Representatives of the sociological approach E. Durkheim, R. Merton see its cause in the gap between social goals and the available means of achieving them - the state of anomie. According to the forms of manifestation, addictive, aggressive,

delinquent, suicidal and psychopathological behavior are distinguished; according to the degree of social danger - deviations that do not affect the rights of others, violations of moral norms and illegal (delinquent) actions [5; 6].

The determinants of deviant behavior form several interdependent levels. The individual-psychological level includes character accentuations, deficient self-esteem, a reduced level of volitional self-control and emotional self-regulation [5; 7]. Available empirical data indicate that individuals with deviant tendencies are characterized by deformed moral positions (77% of those surveyed) and emotional-volitional passivity (90%), which directly determines the inability to adhere to social norms and overcome situational incentives to deviant actions[8;5]. The socio-psychological and motivational levels are associated with the dysfunctionality of the family microenvironment, the referential influence of

deviant groups, and chronic frustration of basic personal needs. The socio-economic level in the context of armed conflict in Ukraine acquires particular importance: economic destabilization, the destruction of institutional structures, and mass psychotraumatization together form an increased risk of deviance, especially in the student population [3].

Separately, it is worth noting the referential influence of deviant subcultures and groups that form a tolerant or approving attitude towards deviant acts and reduce the perception of social sanctions as significant [26]. Traumatic experience, academic maladjustment and social isolation also act as significant situational

determinants of deviant behavior [9; 7].

The empirical study was conducted on a sample of student youth in the amount of 69 people aged 17 to 22 years (average age $M=18.29$ years).

To achieve the goal of the study, a complex of two complementary psychodiagnostic methods was used: a questionnaire for determining mental states that determine a tendency to deviant behavior (according to M. Gorskaya) and a questionnaire A. N. Orla "Diagnosis of a tendency to deviant behavior".

Analysis of the results according to the method of M. Gorskaya showed an increased level of psychoemotional stress in a significant part of the study participants (Table 1).

Table 1 - Descriptive statistics according to the scales of the method of M. Gorskaya

Scale	M	SD	Min	Max	Median	Higher level, %
Anxiety	11,58	3,24	4	17	13,0	59,4
Frustration	10,12	4,28	2	20	10,0	50,7

Aggression	10,19	3,82	1	19	10,0	31,9
Rigidity	12,86	3,45	5	19	13,0	55,1
Total Risk Score	44,74	10,63	22	70	45,0	48,6 *

The highest percentage of individuals with elevated scores was recorded on the anxiety scale (59.4% of the sample, or 41 individuals): such students demonstrate self-doubt, anxiety, sleep disturbances, fear of difficulties, and fixation on their own shortcomings. A somewhat smaller, but also significant percentage (55.1%, or 38 individuals) falls on the rigidity scale, which is clinically interpreted as an indicator of difficulties in changing habitual patterns of behavior, inertia of thinking, and increased anxiety due to any changes in life. The elevated level on the frustration scale (50.7%, or 35 individuals) indicates the prevalence of feelings of hopelessness, despair, self-blame, and refusal to fight difficulties in a significant part of the sample. The least pronounced of the four studied

states was aggression: only 31.9% (22 individuals) have an increased indicator on this scale, while the rest of the sample demonstrates a normative level of aggressiveness.

The integral indicator of psychoemotional risk according to the Gorskaya method has a mean value $M=44.74$ ($SD=10.63$) and a median of 45.0, which practically coincides with the mean value, indicating the symmetry of the distribution. Almost half of the sample (48.6%, 34 persons) demonstrates an increased overall level of risk of developing deviant behavior, which is an alarming signal and confirms the relevance of the study precisely in the context of modern socio-psychological conditions in Ukraine.

The results of the diagnosis of a tendency to

deviant behavior according to the A. N. Orla method are presented in Table 2 in the form of raw scores on five

scales common to the male and female forms of the questionnaire.

Table 2 - Descriptive statistics according to the scales of the A. N. Orla method, raw scores

Scale	M	SD	Min - Max	Median
Addictive behavior	7,36	3,51	1 - 17	7,0
Self-destructive behavior	6,93	3,35	1 - 15	6,0
Aggression and violence	9,00	2,77	3 - 16	8,0
Volitional control of emotional reactions	6,86	2,35	2 - 14	7,0
Delinquent behavior	8,04	2,82	1 - 15	8,0

The conversion of raw scores into standardized T-scores (according to the normative scale of the methodology, where the norm is T=40-60) made it possible to establish that the average values for the sample as a whole fall within the normative range for all deviance scales (addiction T=43.9; self-destructive behavior T=42.5; aggression T=44.1; volitional control T=44.5; delinquency T=44.9), which at the level of group

averages does not indicate an increased tendency of the sample to deviant behavior. At the same time, the analysis of individual indicators revealed that 15.9% of the sample (11 people) demonstrate reduced volitional control of emotional reactions (T<40), which indicates difficulties with restraining emotions, impulsiveness in decision-making and increased vulnerability to stress in this subgroup. The scale of the attitude towards socially

desirable responses deserves special attention: for the female subsample (n=64), the average T-score was 58.75, and 36.4% of respondents (24 people) had a T value of >60, which indicates a general tendency to hide shortcomings and a desire to appear more socially attractive than they actually are. This is a methodologically important caveat that should be taken into account when interpreting

the rest of the results: the actual level of tendency to deviant behavior in part of the sample may be somewhat higher than the detected one.

To test the hypothesis of a statistically significant relationship between psycho-emotional states identified by the Gorska method and specific forms of tendency to deviant behavior by the Orla method, the Spearman coefficient was used (Table 3).

Table 3 - Spearman correlation matrix (rs) between the scales of the M. Gorska method and the A. N. Orla method

Gorska Scale	Addiction	Self-destruction	Aggression (O)	Control	Delinquency
Anxiety	0,197	0,218	0,218	0,350**	0,227
Frustration	0,149	0,159	0,203	0,338**	0,227
Aggression (G)	0,385**	0,257*	0,402**	0,328**	0,381**
Rigidity	0,109	0,183	0,255*	0,308*	0,277*
Total Risk Score	0,288*	0,273*	0,388**	0,486**	0,365**

*Note: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ - significance level*

The received correlation matrix provides grounds for several important conclusions. First of all, the generalized psychoemotional risk index according to the Gorskaya method is statistically significantly positively correlated with all five scales of tendency to deviant behavior according to Orla, and the strongest connection was established with the scale of volitional control of emotional reactions ($r_s=0.486$; $p<0.001$). This means that the increase in the general level of anxiety-frustration-aggressive-rigid tension is most closely related to the reduction of the student's ability to control his own emotional reactions, that is, with impulsivity and weaker emotional self-regulation, and not directly with specific forms of deviant actions.

Second, the Gorska aggression scale was the most powerful individual predictor among the four mental states: it was statistically significantly (at the $p<0.01$ level) associated with all five

Orl scales, demonstrating the strongest relationship with the Orla aggression and violence scale itself ($r_s=0.402$; $p=0.001$) and with the tendency to delinquent behavior ($r_s=0.381$; $p=0.001$). This indicates a high convergent validity of both methods in measuring the related construct of aggression, despite different theoretical approaches to its operationalization.

Third, the rigidity scale showed statistically significant, although moderate in strength, relationships with three Orla scales - aggression ($r_s = 0.255$), volitional control ($r_s = 0.308$) and delinquency ($r_s = 0.277$), which is consistent with the theoretical proposition of rigidity as an indicator of increased suicidal and behavioral risk: the inability to flexibly adapt to change increases the likelihood of accumulating frustration, which can subsequently transform into destructive behavioral patterns.

Fourth, unlike the other three states, anxiety and

frustration showed a statistically significant relationship only with one of the Eagle scales - volitional control of emotional reactions ($r_s = 0.350$ and $r_s = 0.338$, respectively; both $p < 0.01$), while the relationships with addiction, self-destructive behavior, aggression and delinquency did not reach statistical significance. This means that anxiety and frustration as such are not direct and immediate determinants of specific forms of deviant behavior, but act as factors that weaken emotional-volitional regulation, which already

indirectly increases the overall risk of deviant manifestations.

For additional verification of the revealed patterns, the sample was divided into two subgroups according to the median value of the total risk index according to the Gorska method (median=45.0): a subgroup with a high level of risk ($n=36$) and a subgroup with a low level of risk ($n=33$). A comparison of these subgroups according to the five scales of the Orla method using the Mann-Whitney U-criterion is presented in Table 4.

Table 4 - Comparison of indicators of the tendency to deviant behavior in groups with a high and low level of psychoemotional risk

Orla Scale	High risk, M (SD), n=36	Low risk, M (SD), n=33	U	p	r
Addiction	8,22 (3,38)	6,42 (3,37)	761,0	0,045*	0,28
Self- destruction	7,81 (3,41)	5,97 (2,95)	770,0	0,034*	0,30
Aggression	10,11 (2,73)	7,79 (2,21)	865,5	0,001**	0,46

Control	7,86 (2,34)	5,76 (1,78)	895,5	<0,001***	0,51
Delinquency	8,92 (2,77)	7,09 (2,50)	795,5	0,015*	0,34

*Note: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$ - significance level*

The results of the comparison characteristics are fully consistent with the correlation analysis and confirm its statistical reliability at the level of group differences. Students with increased psycho-emotional risk according to the Gorskaya method have statistically significantly higher indicators on all five scales of tendency to deviant behavior compared to students with a low level of risk. The largest difference in terms of effect size was recorded on the scale of volitional control of emotional reactions ($r=0.51$, which corresponds to a large effect by conventional criteria) and the scale of aggression ($r=0.46$, medium-large effect size), which repeats the structure of correlations identified in the previous section. The smallest,

although still statistically significant, difference was established on the scale of addictive behavior ($r=0.28$, small-medium effect size), which corresponds to a relatively weaker direct correlation of this scale with psycho-emotional states.

The obtained empirical results allow us to significantly specify the theoretical propositions about the psychological determinants of deviant behavior of student youth. First of all, the central role of emotional-volitional regulation as a psychological mechanism mediating the relationship between negative psycho-emotional states (anxiety, frustration, rigidity) and specific forms of deviant behavior is confirmed. This conclusion is consistent with the phenomenon of emotional-

volitional passivity identified in the literature, which, according to previous studies, is observed in 90% of individuals with pronounced deviance, and confirms the theoretical proposition about a low level of self-control and self-regulation as one of the key individual psychological determinants of deviance [2; 7].

Particularly revealing is the fact that anxiety and frustration, which are usually considered in the scientific literature as basic negative emotional states accompanying adaptation difficulties [2], in this study did not reveal a direct statistically significant relationship with specific behavioral manifestations (addiction, aggression, delinquency), but were mainly associated with a decrease in volitional control. This can be interpreted within the framework of the model of indirect influence: anxiety-frustration states themselves do not lead to deviant actions directly, but weaken the mechanisms of emotional-

volitional regulation, which perform the function of a psychological "barrier" against impulsive and socially unacceptable actions. When this barrier weakens, the risk of realizing deviant impulses increases indirectly, due to the reduced ability of the individual to inhibit and control his emotional reactions.

Instead, aggression as a mental state (according to Gorska) turned out to be the most consistently associated with the entire spectrum of forms of deviant behavior, including a direct connection with aggressive behavior itself (according to Orl) and delinquency. This result corresponds to theoretical ideas about aggressiveness as a transsituational personality trait, which is realized through various behavioral channels - from verbal conflict to illegal actions [4]. Unlike anxiety and frustration, aggression is obviously not only an emotional state, but also a behavioral readiness, which is directly transformed into

specific deviant manifestations.

The revealed connection of rigidity with indicators of aggression, volitional control and delinquency confirms the clinical observation of rigidity as an indicator of increased suicidal and general behavioral risk: according to the study, 55.1% of the sample demonstrate an increased level of rigidity, which, combined with impaired flexibility of thinking and behavior, creates conditions for the accumulation of psychological stress, which in the absence of adaptive coping strategies is realized in deviant forms of behavior.

Special attention is paid to the high proportion of individuals with an increased attitude towards socially desirable responses (36.4% of the female subsample), which is an important methodological limitation of the study. This means that the real level of predisposition to deviant behavior in part of the sample is potentially higher than that found empirically,

since a significant part of female students tend to consciously or unconsciously adjust their responses in the desired social direction. This fact should be taken into account when interpreting the average statistical indicators, which at the level of group averages did not reveal pronounced deviance, while individual analysis demonstrated the presence of subgroups of students with distinct signs of psychological risk.

Conclusions. The results obtained in this scientific investigation generally confirm and specify the provisions of modern research on the specifics of deviant behavior under martial law in Ukraine: almost half of the sample (48.6%) demonstrates an increased general level of psycho-emotional risk, which significantly exceeds the indicators usually recorded in peacetime, and is directly consistent with the thesis that constant stress, loss of loved ones, economic instability and social isolation form a

favorable environment for the emergence of various forms of deviant behavior [3]. The practical significance of the results lies in substantiating the need to direct psychoprophylactic and psycho-correctional programs for student youth primarily to the development of emotional-volitional self-regulation skills and constructive overcoming of frustration, since it is these mechanisms that have proven to be the key psychological link that mediates the transition from negative emotional states to the implementation of deviant forms of behavior. A separate direction of psychodiagnostic work should be to take into account the attitude towards socially desirable responses

when interpreting the results of screening studies of student youth.

Prospects for further research lie in expanding the sample, in particular in the direction of ensuring gender balance (the male subsample of this study, $n=5$, is statistically unrepresentative), in conducting a longitudinal study to establish cause-and-effect, not just correlational, relationships between psycho-emotional states and deviant behavior, as well as in applying regression and factor analysis methods to build a comprehensive predictive model of the tendency to deviant behavior of student youth in the conditions of the continuation of martial law in Ukraine.

References

1. Gurtovenko N. V. Correction of value-meaning orientations of adolescents prone to deviant behavior by means of training work. *Habitus*. Kyiv, 2020. P. 69–70.
2. Prikhozhan A. M. *Psychology of anxiety: childhood and adolescence*. Kyiv: Naukova Dumka, 2007. 192 p.
3. Factors of deviant behavior of the individual. 2019. URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/chinniki-deviantno%D1%97-povedinki/> (access date: 07.06.2026).

4. Khrystuk O. L. Psychology of deviant behavior: teaching and methodological manual. Lviv: Lviv State Institute of Internal Affairs, 2014. 164 p.

5. Gulyaeva O. V., Shepitko V. I. Prevention of deviant behavior of children and youth: teaching manual. Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University. Uman: Vizavi, 2021. 212 p.

6. Dysa O. V., Shynkarenko I. O. Psychology of deviant behavior: a textbook. Dnipro: DDUVS, 2024. 77 p.

7. Gorska M. V. Methodology for determining mental states that cause a tendency to deviant behavior: methodological recommendations. Kyiv, 2015. 24 p.

8. Zamashkina O. Deviant behavior of adolescents: generalization, classification of types of behavioral deviations. Scientific Bulletin of the Izmail State Humanitarian University. 2019. P. 75–81.

9. Socio-psychological factors of deviant behavior in students: diagnostics and correction. Health & Education Millennium. 2024. Vol. 9. No. 3. URL: <https://journals.medacad.rivne.ua/index.php/health-education/article/view/134> (access date: 07.06.2026).

References

1. Hurtovenko N. V. Korektsiia tsinnisno-smyslovykh oriientsatsii pidlitkiv, skhyl'nykh do deviantnoi povedinky, zasobamy treninhovoi roboty. Habitus. Kyiv, 2020. P. 69–70.

2. Prykhozhan A. M. Psykholohiia tryvozhnosti: dytia

- chyi ta pidlitkovyi vik. Kyiv : Naukova dumka, 2007. 192 p.
3. Chynnyky deviantnoi povedinky osobystosti. 2019. URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/chinniki-deviantno%D1%97-povedinki/> (data zvernennia: 07.06.2026).
4. Khrystuk O. L. Psykholohiia deviantnoi povedinky: navchalno-metodychnyi posibnyk. Lviv : LvDUVS, 2014. 164 p.
5. Huliaieva O. V., Shepitko V. I. Profilaktyka deviantnoi povedinky ditei i molodi : navchalnyi posibnyk. Umanskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Pavla Tychyny. Uman : Vizavi, 2021. 212 p.
6. Dysa O. V., Shynkarenko I. O. Psykholohiia deviantnoi povedinky : navchalnyi posibnyk. Dnipro : DDUVS, 2024. 77 p.
7. Horska M. V. Metodyka vyznachennia psykhychnykh staniv, shcho zumovliuiut skhylnist do deviantnoi povedinky : metodychni rekomendatsii. Kyiv, 2015. 24 p.
8. Zamashkina O. Deviantna povedinka pidlitkiv: uzahalnennia, klasyfikatsiia vydiv povedinkovykh vidkhylen. Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu. 2019. P. 75–81.
9. Sotsialno-psykholohichni chynnyky deviantnoi povedinky u studentiv: diahnostyka ta korektsiia. Health & Education Millennium. 2024. Vol. 9. № 3. URL: <https://journals.medacad.rivne.ua/index.php/health-education/article/view/134> (data zvernennia: 07.06.2026).

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 19.06.2026

Стаття прийнята до друку 20.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

УДК 159.9:616.8-009.7 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).7

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ЕМОЦІЙНОЇ ТА ТІЛЕСНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Губар Олександра Євгенівна

кандидат економічних наук,
доцент, магістр психології

ORCID.ORG/0000-0003-4051-616X

***Анотація.** У статті розглянуто вплив хронічного стресу на розвиток психосоматичних симптомів та сучасні методи емоційної і тілесної регуляції. Метою дослідження є аналіз психофізіологічних механізмів психосоматизації та можливостей зниження стресового навантаження. У роботі використано методи теоретичного аналізу наукових джерел, узагальнення та систематизації сучасних підходів до психоемоційної саморегуляції. Встановлено, що практики майндфулнес, тілесно-орієнтовані техніки та емоційне усвідомлення сприяють зниженню психофізіологічного напруження й покращенню адаптаційних ресурсів організму.*

***Ключові слова:** стрес, дистрес, психосоматика, психосоматичні захворювання, метод нейрогенного тремтіння (Tension & Trauma Releasing Exercises), майндфулнес, емоційне спостереження.*

Постановка проблеми. В умовах сучасних глобальних викликів наукової значущості набуває

дослідження впливу стресових реакцій на формування психосоматичних розладів. Накопичені емпіричні дані

свідчать, що тривалий психоемоційний стрес є одним із провідних факторів розвитку функціональних психосоматичних порушень та широкого спектра психофізіологічних дисфункцій. За даними сучасних досліджень, в Україні близько 30–33% населення мають прояви психічних розладів, тоді як поширеність окремих психоемоційних і психосоматичних симптомів, зокрема депресії, тривоги та посттравматичного стресового розладу, може коливатися у широких межах - приблизно від 3% до понад 50% залежно від типу розладу та умов дослідження [1]. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення механізмів взаємодії психіки та соматичного стану.

Особливої актуальності дана проблема набуває в умовах затяжної воєнної ситуації в Україні, яка триває вже четвертий рік і супроводжується

постійними явищами бойових дій, обстрілів, вимушеної міграції населення та соціальної нестабільності. Водночас, зростання нестабільності у світі, пов'язане з військовими конфліктами, міграційними кризами та соціально-економічними потрясіннями, додатково посилює значущість проблеми психосоматичного здоров'я як глобального явища. У таких умовах стресові реакції перестають бути лише індивідуальною психологічною особливістю та набувають характеру системного медико-соціального чинника ризику.

У цьому контексті дослідження сучасних методів емоційної та тілесної регуляції, спрямованих на зниження негативного впливу стресу та нормалізацію емоційного реагування, є вкрай необхідним. Особливу увагу доцільно приділяти інтегративним підходам, що поєднують природні методи

відновлення організму, тілесні практики, психоедукацію, психологічну терапію та сучасні практики усвідомленої присутності (майндфулнес). Тому, дослідження впливу стресових реакцій на психосоматичне здоров'я та розробка ефективних психокорекційних стратегій нині є важливим науковим напрямком, який поєднує теоретичну значущість із практичною цінністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика впливу стресу на розвиток психосоматичних симптомів та пошук ефективних методів емоційної й тілесної регуляції посідає важливе місце у сучасній психологічній і медичній науці. Питання взаємозв'язку психічних переживань і тілесних проявів ґрунтовно висвітлено у працях І.М. Наказної, Л.І.Дідковської та І.В.Середі. Науковці розглядають

психосоматичні симптоми як наслідок тривалого емоційного напруження, внутрішніх конфліктів і порушення механізмів психологічної адаптації. Особливу увагу автори приділяють ролі емоційної регуляції, психодіагностики та психотерапевтичних методів у попередженні психосоматичних розладів (Наказна, 2010; Дідковська, 2010; Середя, 2022). Практичні аспекти психосоматики та соматопсихіки висвітлено у навчально-методичних рекомендаціях С.М.Бондаревич та М.В. Пальчинської, де акцентується увага на комплексному підході до психофізичного здоров'я особистості (Бондаревич & Пальчинська, 2021).

Біологічні механізми впливу стресу на організм досліджували Н. Yarıbeygi, Y. Panahi, Н. Sahraei, Т. Р. Johnston та А. Sahebkar, які довели, що хронічний стрес негативно впливає на нервову, ендокринну та імунну системи,

провокуючи розвиток психосоматичних порушень (Yaribeygi et al., 2017). Значний внесок у вивчення стресових медіаторів зробив В. S. McEwen, який обґрунтував концепцію алостатичного навантаження та показав як захисний, так і руйнівний вплив стресу на організм людини (McEwen, 1998). Особливості формування тілесних симптомів під впливом психологічних чинників аналізують O. Van den Bergh, M. Witthöft, S. Petersen та R. J. Brown, наголошуючи на ролі когнітивного сприйняття тілесних відчуттів у розвитку психосоматичних реакцій (Van den Bergh et al., 2017).

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється методам емоційної та тілесної регуляції, зокрема практикам mindfulness. Засновник програми mindfulness-based stress reduction Дж. Кабат-Зінн у праці «Mindfulness: history and review» розглядає

усвідомленість як ефективний спосіб зниження рівня стресу, розвитку емоційної стабільності та покращення психофізичного стану людини (Kabat-Zinn, 2026). Отже, дослідження сучасних підходів до психоемоційної саморегуляції підтверджують ефективність технік усвідомленого дихання, медитації, тілесноорієнтованих практик і психотерапевтичних методів у зменшенні проявів психосоматичних симптомів та підвищенні адаптаційних ресурсів організму.

Метою статті є теоретичне обґрунтування впливу стресу на розвиток психосоматичних симптомів, розкриття психологічних і психофізіологічних механізмів психосоматизації, а також висвітлення сучасних методів емоційної та тілесної регуляції як

інструментів зниження стресового навантаження, профілактики психосоматичних проявів і відновлення психоемоційного стану.

Виклад основного матеріалу. Поняття «стрес» (від англ. stress – тиск, напруга) виникло у фізіології для позначення неспецифічної біологічної реакції організму у відповідь на будь-який несприятливий вплив [2, с.7]. У 1936 році з'явилася Концепція «загального неспецифічного синдрому адаптації» Г. Сельє, де стрес розглядався як загальний синдром адаптації - неспецифічну реакцію організму на будь-який значимий подразник [2,с.12]. «*Стрес є життя і життя є стрес*» (Г. Сельє) [3,с.6]. У 1970 році Р. Лазарус запропонував поділ стресу на два типи: фізіологічний (вегетативний, первосигнальний) та психологічний (емоційний, другосигнальний), підкресливши їхню різну

природу та механізми формування.

Стрес визначають як стан організму, що формується під дією нетипових або інтенсивних подразників і супроводжується активацією загальних, неспецифічних механізмів адаптації, спрямованих на підтримання рівноваги функціонування. У сучасній психології та нейробіології стрес розглядається як комплексна реакція організму, що включає емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти.

В організмі людини стан стресу забезпечується наступними взаємодіючими системами:

1 - симпатoadреналовою системою, яка відповідає за реакцію «боротьби-втечі»; активація симпатичної нервової системи забезпечує мобілізацію організму, готовність до дії;

2 - гіпоталамо-гіпофізарно-адренкортикальна вісь (гіпоталамус - гіпофіз - кора

надниркових залоз).
Активізується при більш
тривалому стресогенному

впливі і визначає більш
складні нейрогормональні
зміни [4,с.28].

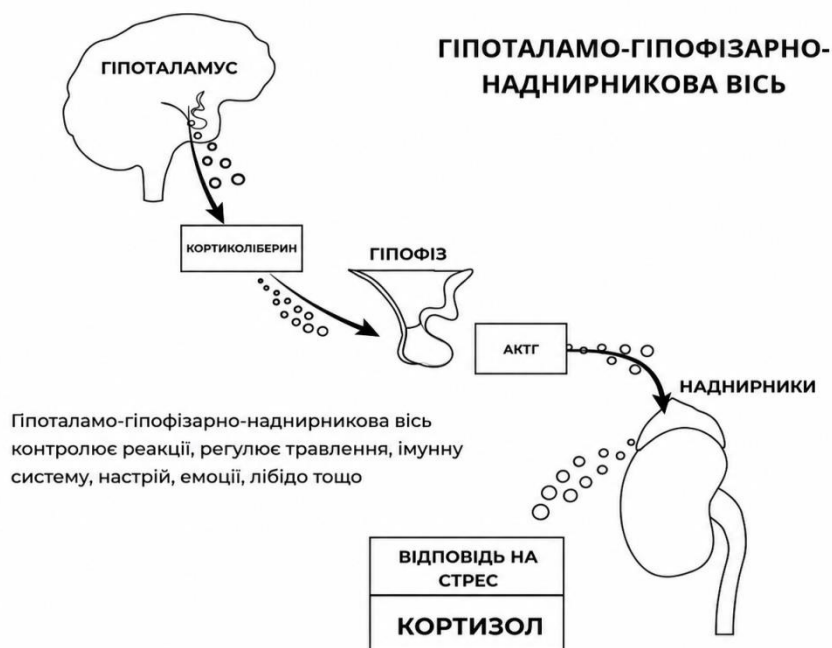


Рис.1. Реакція організму на стрес [5].

Під час стресової реакції, коли організм максимально мобілізує свої ресурси, найбільша активність спостерігається у гіпоталамо-гіпофізарній системі та корі надниркових залоз. Стресовий подразник через центральну нервову систему активує гіпоталамус, який, у свою чергу, стимулює передню частку гіпофіза через кровоносне русло. У

відповідь гіпофіз виділяє адренотропний гормон (АКТГ), що посилює секрецію кортикостероїдів наднирковими залозами. Ці гормони сприяють загальному підвищенню функціональної активності та адаптаційних можливостей організму [6,с.98].

Кінцевим продуктом реакцій по цій осі є глюкокортикоїди і

мінералокортикоїди.

Найбільш важливу роль у розвитку стресової реакції грає

глюкокортикоидкортизол

(«гормон стресу»).

Кортизол характеризується катаболічним ефектом,

оскільки сприяє

розщепленню білків із подальшим їх

перетворенням на

вуглеводи, що веде до

підвищення рівня глюкози в

крові. Крім того, він впливає

на обмін ліпідів, регулюючи

їх синтез і розподіл, що

може викликати збільшення

концентрації жирів і

холестерину в крові. Також

кортизол має

імунодепресивну дію,

пригнічуючи як клітинні,

так і гуморальні механізми

іmunної відповіді [2,с.38].

Реакція організму на стрес розгортається як послідовний процес, що включає фази захисної активації, пікового напруження та подальшого відновлення. На початкових етапах активуються механізми знерухомлення або мобілізації, що супроводжуються зростанням фізіологічного збудження і спрямовані на адаптацію до загрози. Після досягнення піку активації запускаються відновлювальні процеси, які забезпечують зниження напруження, регуляцію гомеостазу та повернення організму до функціональної рівноваги (рис 2).

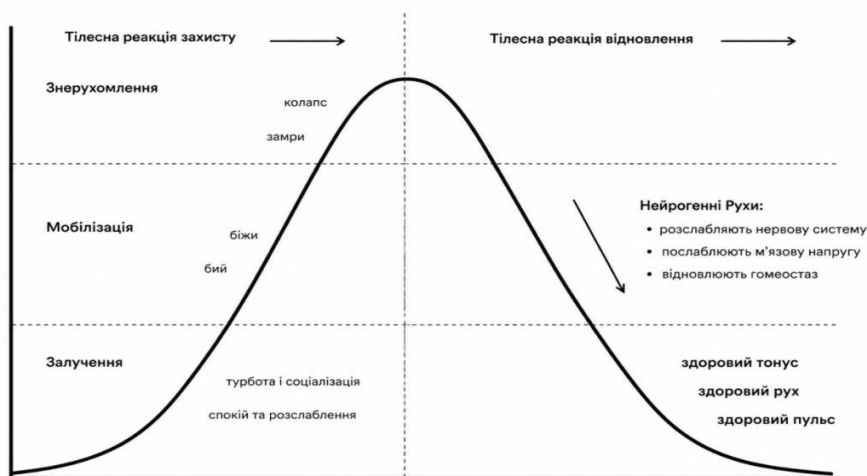


Рис 2. Стадії адаптивної регуляції стресу організмом.

На основі сучасних підходів дослідження стресу, можна виділити три ключові етапи тілесної реакції.

1. Стрес - вплив зовнішнього або внутрішнього подразника.

2. Напруження - фізіологічна активація і накопичення напруги в тілі. Стрес супроводжується активацією нейроендокринної системи, що призводить до підвищення рівня кортизолу, м'язового напруження, зміни дихання, активації симпатичної нервової системи. Тіло реагує на стрес через

напругу та скутість, порушення дихання (затримка або прискорення), біль або дискомфорт, втому, запаморочення. Ці прояви відповідають концепції «тілесного збереження стресу», згідно з якою неперероблені емоції фіксуються у фізіологічних реакціях організму.

Напруження у цьому процесі виступає як центральний елемент психосоматичних реакцій. У підходах тілесно-орієнтованої психотерапії та нейробіології травми наголошується, що внаслідок нереалізованої

реакції «бий або тікай» в організмі накопичується хронічна активація нервової системи, яка призводить до формування соматичного напруження.

3. Звільнення - природні або терапевтичні механізми розрядки. Стадія звільнення включає в себе природні механізми саморегуляції організму, які

часто помилково сприймаються як симптом патології, зокрема, тремтіння. Таким чином, модель «стрес – напруження – звільнення» відображає цілісний підхід до психічного здоров'я, де ключову роль відіграє взаємодія психіки та тіла (рис.3).

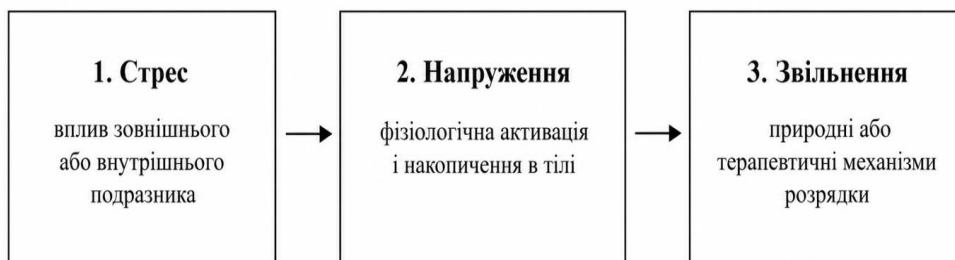


Рис.3. Модель адаптивної регуляції стресу
«стрес – напруження – звільнення».

Якщо третій етап блокується (наприклад, через соціальні норми або страх прояву емоцій), виникає ризик психосоматичних розладів. Відповідно до концепції «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-5), стресові реакції лежать в основі багатьох психічних і

психосоматичних розладів, зокрема тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу та панічних атак.

Психосоматика (*грец. psyche - душа, soma - тіло*) - напрям у медицині та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на

виникнення і подальшу динаміку соматичних захворювань [8,с.12]. В основі психосоматики приймається концепція глибокої взаємодії між психічним та фізичним станом людини у нерозривному зв'язку із факторами зовнішнього середовища.

Психосоматичні розлади (психосоматичні хвороби) - розлади функцій різних органів і систем, що виникають під впливом психотравмуючого фактора. У ролі останнього можуть виступати стреси, конфлікти, кризові стани [7,с.30]. В основі психосоматичних розладів лежить реакція організму на емоційні переживання, яка може проявлятися функціональними зрушеннями та з часом призводити до патологічних змін у різних органах і системах. Таким чином, відправною точкою розвитку психосоматичного процесу виступає певний психічний стан або його динамічна зміна, що запускає відповідні

фізіологічні реакції в організмі.

Вплив стресу на розвиток психосоматичних симптомів є складним багатофакторним процесом, що формується внаслідок тривалого або інтенсивного порушення адаптаційних механізмів організму та включає взаємодію нейрофізіологічних, ендокринних, вегетативних і психологічних компонентів, які в сукупності призводять до соматизації емоційного дистресу та появи функціональних порушень у роботі органів і систем без наявності органічної патології. У результаті виникають психосоматичні симптоми - фізичні прояви без чіткої органічної причини (або з її загостренням).

Дослідження показують, що хронічний стрес прямо пов'язаний із появою «медично-незрозумілих симптомів» через дисрегуляцію стресових систем організму [9, с.1058]. Так, у

клінічному дослідженні за участю 604 пацієнтів встановлено пряму кореляцію між рівнем пережитого стресу та кількістю соматичних симптомів. При цьому, найчастіше фіксувалися втома (75%), безсоння (56%), біль у спині (49%), головний біль (44%) і серцебиття (43%). Отримані дані підтверджують системний характер впливу стресу, що проявляється у комплексному залученні різних фізіологічних систем організму [10, с.172].

Психологічні механізми відіграють ключову роль у трансформації стресу в соматичні симптоми, опосередковуючи цей процес через низку взаємопов'язаних чинників. Зокрема, алекситимія, що проявляється труднощами у розпізнаванні та вираженні емоцій, сприяє їх соматизації, коли емоційні переживання «переносяться» у тілесні відчуття. Соматосенсорна ампліфікація, - підвищена

чутливість до тілесних сигналів, - зумовлює інтенсивніше сприйняття навіть слабких фізіологічних змін. Тривога і депресія додатково підсилюють відчуття болю та дискомфорту. У сукупності ці фактори виступають медіаторами впливу стресу, пояснюючи механізми його переходу у фізичні прояви.

При психосоматичних розладах спостерігається зниження гнучкості автономної нервової системи, порушення вагусної регуляції та надмірна реактивність організму у відповідь на дію стресорів. Унаслідок цього формується ригідний тип фізіологічного реагування на стресові стимули, що суттєво ускладнює процеси адаптації та підтримання гомеостазу [11, с.184]. Найтиповішими психосоматичними проявами стресу є головний біль, порушення травлення, підвищення артеріального тиску, шкірні реакції, м'язове напруження та

безсоння. Дослідження кардіологічних даних підтверджує, що гострий і хронічний психоемоційний стрес є важливими факторами ризику серцево-судинних подій. У частини пацієнтів нападам стенокардії, аритміям або інфаркту міокарда передують значні нервово-психічні перевантаження чи сильні емоційні переживання. У людей із серцево-судинними захворюваннями навіть помірний стрес може провокувати тяжкі клінічні прояви.

Сучасні наукові підходи доводять, що ефективно подолання стресу та профілактика психосоматичних проявів неможливі без залучення тілесно-орієнтованих методів роботи. Більшість сучасних методик зниження стресу ґрунтуються на уявленні про наявність у організму вроджених механізмів саморегуляції та зниження психофізіологічного напруження. До методів, що

базуються на природних механізмах самовідновлення організму та спрямовані на вивільнення накопиченого напруження, належать метод нейрогенного тремтіння (Tension & Trauma Releasing Exercises), методи тілесної регуляції та методи емоційного вираження.

Метод нейрогенного тремтіння передбачає виклик контрольованого тремору м'язів. Тремор розглядається як частина процесу відновлення, адже тремтіння активує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень кортизолу, сприяє розслабленню глибоких м'язових шарів.

Методи регуляції тілесних реакцій ґрунтуються на усвідомленні фізіологічних сигналів організму, зокрема м'язового напруження, тілесного дискомфорту, змін дихання, відчуття втрати контролю та тривоги. Основною метою цих підходів є розвиток

здатності до саморегуляції нервової системи через підвищення чутливості до тілесних відчуттів і своєчасне розпізнавання стресових реакцій. До таких методів належать практики майндфулнес, тілесного сканування та соматичного досвідування (Somatic Experiencing, SE).

Методи емоційного звільнення ґрунтуються на прийнятті та природному вираженні емоційних і фізіологічних реакцій організму на стрес. До таких реакцій можуть належати плач, сміх, глибокі дихальні рухи діафрагми та інші форми емоційного вираження. Природні процеси емоційного вивільнення сприяють зниженню рівня фізіологічного збудження, емоційному розвантаженню та відновленню балансу нервової системи. Наукові дослідження свідчать, що хронічне пригнічення емоцій може посилювати психосоматичні прояви та рівень внутрішнього напруження, тоді, як їх

усвідомлене вираження сприяє стабілізації психоемоційного стану та зниженню стресового навантаження.

Нині техніки майндфулнес, як науково-обґрунтованого інструменту саморегуляції, широко використовуються в якості ефективного підходу до зменшення рівня психологічного та фізіологічного стресу.

Термін «mindfulness» походить із буддійської традиції усвідомленої медитації («sati»). У традиціях буддизму (особливо тхеравада та махаяна) поняття «sati» («усвідомленість/уважність») присутнє в навчаннях Сіддхартха Гаутама (Будда) [12, с.3]. Зокрема, медитація на диханні, - Ānāpānasati («усвідомлення вдиху-видиху»), вважається класичною буддійською практикою, яка покликана розвивати уважність до тіла, думок, відчуттів [13]. Одна з сучасних наукових публікацій зазначає: «майндфулнес ... має більш

ніж 2500-річну історію в буддійській традиції, де вона знаходиться «в основі» медитативних практик» [12, с.4].

Практики уважності (усвідомленості) також простежуються в індійських контекстах - медитація, усвідомлене дихання, дисципліна уваги у ведичних/йогічних текстах [14]. Зокрема, у сучасній йозі можна побачити інтеграцію майндфулнес-підходів: наприклад, практика «mindful yoga» (усвідомлена йога) визнає, що «хатха йога та буддійська медитація походять з однієї індійської контемплативної традиції» [15].

Сучасна програма Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - «зменшення стресу на основі усвідомленості», яку розробив Jon Kabat-Zinn у 1970-х/80-х роках в США, була натхнена буддійськими та йогічними практиками, але пристосована до медичного й психологічного контексту

Заходу. Вона поєднала медитативні техніки зі знаннями сучасної нейропсихології. Нині MBSR та похідні програми офіційно використовуються у клініках, освіті, військових структурах і бізнесі [16].

Майндфулнес - це практика усвідомленої присутності. Вона формує навичку бути у теперішньому моменті без оцінювання. Це допомагає людині спостерігати свої думки, емоції та тілесні відчуття з позиції прийняття. Включає медитацію, спостереження, дихальні вправи та тілесну усвідомленість. Принципи, на яких базуються практики майндфулнес:

- спостереження без оцінки - дозволити думкам і почуттям бути, не намагаючись їх змінити;

- присутність у моменті - зосередження на теперішньому, без занурення у минуле чи тривоги про майбутнє;

- прийняття - усвідомлення власних

станів і досвіду без внутрішнього опору;

– регулярність – навичка формується через постійну щоденну практику.

Практики майндфулнес впливають на роботу мозку, зокрема на системи, які відповідають за емоційну регуляцію та реакцію на загрозу. Нейровізуалізаційні дослідження показують зміни у зв'язках між префронтальною корою (контроль уваги та саморегуляція) та мигдалеподібним тілом (обробка страху і стресу), що сприяє зниженню реактивності на стресові стимули [17]. Також, відзначається зниження активності системи гіпоталамус–гіпофіз–наднирники, яка відповідає за вивільнення гормонів стресу, що допомагає зменшити загальне навантаження на організм [18].

На психологічному рівні майндфулнес сприяє розвитку метакогнітивної усвідомленості, що

дозволяє спостерігати за думками без ототожнення з ними, зменшує румінацію (нав'язливе повторне переживання негативних думок) та покращує емоційну регуляцію. Дослідження показують, що саме зростання усвідомленості частково пояснює зниження симптомів тривоги, стресу та депресивних симптомів [19]. Крім того, зменшуються фізіологічні маркери стресу, такі як рівень кортизолу, частота серцевих скорочень і артеріальний тиск [20].

Тобто, техніки майндфулнес сприяють зниженню негативних наслідків стресу завдяки комплексному впливу на психофізіологічні механізми регуляції, включаючи зниження фізіологічної реактивності організму, модифікацію функціонування мозкових мереж, пов'язаних з емоційною регуляцією, а також покращення психологічної саморегуляції та зменшення

проявів негативного мислення. У сукупності ці ефекти роблять майндфулнес науково-обґрунтованим підходом до профілактики та зменшення стресових розладів.

Техніки усвідомлення емоцій (емоційної усвідомленості) розглядаються в психології як важливий механізм зниження психосоматичних симптомів, що виникають внаслідок хронічного стресу. Такі психосоматичні прояви як головний біль, м'язова напруга, порушення сну, шлунково-кишкові симптоми, серцебиття часто можуть бути пов'язані з тривалим емоційним перенавантаженням і недостатньою регуляцією стресової реакції.

Емоційне усвідомлення полягає у здатності людини розпізнавати, називати та приймати власні емоції без їх придушення або уникнення. Придушення емоцій є одним із ключових факторів розвитку психосоматичних

симптомів. Дослідження показують, що коли емоції не усвідомлюються або блокуються, активується хронічна реакція стресу через гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь (НРА- вісь), що призводить до підвищеного рівня кортизолу та тривалого напруження автономної нервової системи. Це, у свою чергу, може проявлятися у вигляді тілесних симптомів.

Практики емоційного усвідомлення, зокрема фокусування на тілесних відчуттях, емоційне маркування та спостереження за емоціями, активують префронтальну кору головного мозку, що забезпечує когнітивний контроль і регуляцію емоційних реакцій, водночас пригнічуючи надмірну активність мигдалеподібного тіла, відповідального за реакцію «бий або тікай». Унаслідок цього знижується симпатична нервова активація, нормалізуються серцевий ритм і дихання, а

також зменшується м'язове напруження.

Емоційна усвідомленість має стабілізаційний психологічний ефект, оскільки сприяє зниженню алекситимічних рис, зокрема труднощів у розпізнаванні та вербалізації емоцій. Особи з високим рівнем алекситимії частіше мають психосоматичні скарги, оскільки емоційний дистрес у таких випадках «перенаправляється» у тілесні симптоми. Крім того, усвідомлення емоцій сприяє зниженню рівня румінації, що, в свою чергу, зменшує тривалість стресової активації, яка є одним із ключових чинників психосоматизації.

Дослідження емпіричних даних показують, що практики, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості суттєво зменшують соматичні симптоми, пов'язані зі стресом, зокрема біль напруги, шлунково-кишкові розлади

та загальну тілесну тривожність.

Таким чином, техніки усвідомлення емоцій зменшують психосоматичні симптоми через зниження фізіологічної реакції стресу, пов'язаної з активацією НРА-осі та автономної нервової системи, покращення когнітивної регуляції емоцій завдяки активності префронтальної кори, а також зменшення емоційного придушення, алекситимії та румінації. У сукупності, це дозволяє емоційним станам не накопичуватися у тілі, а перероблятися на рівні свідомого досвіду, що знижує інтенсивність психосоматичних проявів.

До практичних методів підвищення емоційної усвідомленості належать техніка емоційного маркування та техніка «сканування емоцій у тілі, які спрямовані на розпізнавання, вербалізацію та тілесне усвідомлення емоційних станів (таблиця 1).

Таблиця 1

Техніки емоційного спостереження

	Техніка 1. Емоційне маркування.	Техніка 2. Сканування емоцій у тілі.
Суть техніки	Людина свідомо називає емоцію, яку вона зараз переживає, без оцінки чи спроби її змінити.	Фокусування уваги на тілесних відчуттях, які супроводжують емоцію, без спроб їх змінити.
Як виконувати	1. Зупинитися на кілька секунд і звернути увагу на внутрішній стан. 2. Сформулювати вголос або подумки просте речення: «Я відчуваю тривогу», «Я помічаю роздратування», «Зараз є сум». 3. Додати коротке усвідомлення тілесного відчуття: «Я відчуваю тривогу і напруження в грудях».	1. Сісти або лягти в зручному положенні та закрити очі. 2. Зосередити увагу на тілі та задати собі питання: «Де в тілі я відчуваю цю емоцію?» 3. Спостерігати за відчуттями: напруга, тепло, тиск, «зажим», поколювання. 4. Не оцінювати і не змінювати відчуття, а просто відмічати їх, наприклад, «є стиск у животі», «є важкість у грудях».

		5. Дихати рівно, залишаючись у спостереженні 1–3 хвилини.
Результат	Актуалізація та називання емоції активує префронтальну кору і знижує реактивність мигдалеподібного тіла, що послаблює інтенсивність емоційної реакції та тілесного стресу.	Практика знижує дисоціацію між емоціями і тілом, покращує інтеграцію емоційного досвіду та зменшує соматичні прояви стресу через зниження хронічної фізіологічної напруги.

Отже, сучасні наукові підходи підтверджують тісний взаємозв'язок між хронічним стресом, емоційним перенапруженням та розвитком психосоматичних симптомів, що проявляються через порушення роботи нервової, ендокринної та вегетативної систем організму. Умови тривалої соціальної нестабільності, воєнних подій та постійного психоемоційного

навантаження підсилюють ризики соматизації стресу та зростання психосоматичних розладів.

У цьому контексті особливо важливим стає впровадження сучасних методів психоемоційної та тілесної регуляції, зокрема практик майндфулнес, тілесно-орієнтованих технік, методів емоційної усвідомленості та саморегуляції, які сприяють зниженню рівня психофізіологічного напруження й покращенню

адаптаційних можливостей організму. Перспективними напрямками подальших досліджень є емпіричне вивчення ефективності інтегративних психокорекційних програм, адаптація технік емоційної регуляції до умов

хронічного стресу та їх впровадження у психологічну, медичну й освітню практику з метою профілактики психосоматичних порушень і підтримки психічного здоров'я населення.

Список літератури

1. Національна академія медичних наук України. Стан психічного здоров'я населення України в умовах війни: аналітичні матеріали та результати наукових досліджень. Київ, 2024–2025. URL: <https://amnu.gov.ua>
2. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
3. Сельє Г. Стрес без дістресу / пер. з англ. Рига : Вієда, 1992. 109 с.
4. Наказна І. М. Психосоматика: навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2010. 132 с.
5. Стрес. URL: <https://unilab.com.ua/index.php/ua/bloh/2-uncategorised/348-stres>
6. Бондаревич С. М., Пальчинська М. В. Навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Психосоматика та соматопсихіка» для студентів усіх спеціальностей рівня бакалавр. Одеса: Сімекс-Прінт, 2021. 154 с.
7. Середа І. В. Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
8. Дідковська Л. І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навч. посіб. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 264 с.
9. Yaribeygi H., Panahi Y., Sahraei H., Johnston T. P., Sahebkar A. The impact of stress on body function: A review //

EXCLI Journal. 2017. Vol. 16. P. 1057–1072. **DOI:** 10.17179/excli2017-480

10. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators // The New England Journal of Medicine. 1998. Vol. 338, № 3. P. 171–179. **DOI:** 10.1056/NEJM199801153380307

11. Van den Bergh O., Witthöft M., Petersen S., Brown R. J. Symptoms and the body: Taking the inferential leap // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2017. Vol. 74. P. 185–203. **DOI:** 10.1016/j.neubiorev.2017.01.015

12. Kabat-Zinn J. Mindfulness: history and review. URL: https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/KabatZinn_Mindfulness_History_and_Review.pdf.

13. Ānāpānasati. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Anapanasati>

14. The History and Origins of Mindfulness. URL: <https://mindfulnessnow.org.uk/history-of-mindfulness-and-its-origins>

15. Mindful Yoga. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Mindful_Yoga

16. The Buddhist Roots of Mindfulness. URL: <https://www.mindfulnessassociation.net/team-blogs/the-buddhist-roots-of-mindfulness>

17. Mindfulness on the brain: a review of structural and functional MRI findings in mindfulness-based stress reduction // ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0720048X25007053>

18. Biobehavioral Mechanisms of Mindfulness as a Treatment for Chronic Stress: An RDoC Perspective // PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5565157>

19. Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review // ScienceDirect. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735816302963>

20. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: systematic review and meta-analysis // ScienceDirect. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395617301462>

THE IMPACT OF STRESS ON THE EMERGENCE OF PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS AND MODERN METHODS OF EMOTIONAL AND SOMATIC REGULATION

Oleksandra Hubar

The article investigates the role of chronic stress in the emergence of psychosomatic symptoms and examines current emotional and somatic regulation methods intended to reduce the effects of stress-related disorders. Particular attention is paid to psychophysiological mechanisms of stress reactions and the interaction between emotional experiences and somatic manifestations. The relevance of psychosomatic health issues is emphasized in the context of prolonged social instability, military conflict, and increasing psychological burden in modern society.

The theoretical analysis focuses on the role of neuroendocrine and autonomic nervous system dysregulation in the formation of psychosomatic symptoms, including headaches, muscle tension, sleep disturbances, gastrointestinal disorders, cardiovascular reactions, and chronic fatigue. The study highlights the contribution of emotional suppression, alexithymia, maladaptive coping mechanisms, and prolonged emotional tension to the manifestation of psychosomatic responses. It further explores the effects of chronic stress on hypothalamic–pituitary–adrenal axis activity, cortisol release, and autonomic nervous system regulation.

The research is grounded in a combination of theoretical analysis, comparative examination, systematization, and synthesis

of psychological, medical, and neurobiological literature addressing stress, psychosomatic phenomena, and mechanisms of emotional self-regulation. Contemporary approaches to stress reduction are analyzed, including mindfulness practices, body-oriented techniques, somatic experiencing, emotional awareness strategies, and tension release methods. Particular emphasis is placed on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) as an evidence-based approach to emotional regulation and stress management.

The findings indicate that emotional and body-oriented techniques reduce physiological stress reactivity, improve emotional awareness, normalize autonomic nervous system functioning, and strengthen adaptive coping resources. The study confirms the importance of integrating psychological and psychophysiological approaches in the prevention and reduction of psychosomatic symptoms.

Keywords: *stress, distress, psychosomatics, psychosomatic disorders, neurogenic tremoring method (Tension & Trauma Releasing Exercises, TRE), mindfulness, emotional observation.*

References

1. Natsionalna akademiia medychnykh nauk Ukrainy. (2024–2025). Stan psykhichnoho zdorovia naselennia Ukrainy v umovakh viiny: analitychni materialy ta rezultaty naukovykh doslidzhen. <https://amnu.gov.ua>
2. Ovcharenko, O. Yu. (2023). Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv. Universytet «Ukraina».
3. Selye, H. (1992). Stres bez distresu. Viieda.
4. Nakazna, I. M. (2010). Psykhosomatyka. NDU im. M. Hoholia.
5. Stres. <https://unilab.com.ua/index.php/ua/bloh/2-uncategorised/348-stres>
6. Bondarevych, S. M., & Palchynska, M. V. (2021). Navchalno-metodychni rekomendatsii z dystsypliny

«Psykhosomatyka ta somatopsykhika» dlia studentiv usikh spetsialnostei rivnia bakalavr. Simeks-Print.

7. Sereda, I. V. (2022). Osnovy psykhosomatyky. Vydavets Rumiantseva H. V.

8. Didkovska, L. I. (2010). Psykhosomatyka: osnovy psykhodiahnostyky ta psykhoterapii. Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka.

9. Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. EXCLI Journal, 16, 1057–1072.

<https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

10. McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. The New England Journal of Medicine, 338(3), 171–179. <https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>

11. Van den Bergh, O., Witthöft, M., Petersen, S., & Brown, R. J. (2017). Symptoms and the body: Taking the inferential leap. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 74, 185–203. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.015>

12. Kabat-Zinn, J. Mindfulness: History and review. https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Kabat-Zinn_Mindfulness_History_and_Review.pdf

13. Ānāpānasati. <https://en.wikipedia.org/wiki/Anapanasati>

14. The history and origins of mindfulness. <https://mindfulnessnow.org.uk/history-of-mindfulness-and-its-origins>

15. Mindful yoga. https://en.wikipedia.org/wiki/Mindful_Yoga

16. The Buddhist roots of mindfulness. <https://www.mindfulnessassociation.net/team-blogs/the-buddhist-roots-of-mindfulness>

17. Mindfulness on the brain: A review of structural and functional MRI findings in mindfulness-based stress reduction. ScienceDirect.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0720048X25007053>

18. Biobehavioral mechanisms of mindfulness as a treatment for chronic stress: An RDoC perspective. PMC.<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5565157>

19. Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. ScienceDirect.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735816302963>

20. Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395617301462>

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 26.05.2026

Стаття прийнята до друку 15.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

УДК 159.9:616-006:316.6 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).8

SOCIAL STATUS OF A CANCER PATIENT: PREDICTORS OF LOSS AND STRATEGIES FOR COPING WITH PSYCHOTRAUMA

Natalia Lapshova,

Abstract. *The article examines the problem of social status loss in cancer patients and analyzes the main psychological, social, and economic predictors that influence the development of psychotraumatic experiences during oncological disease. It is emphasized that cancer affects not only the physical condition of a person but also destroys habitual social ties, professional roles, communication patterns, and self-perception within society. The study highlights the relationship between psychological well-being, quality of life, social support, and treatment effectiveness. Particular attention is paid to the role of stigmatization, financial burden, uncertainty of the future, and changes in social interaction*

in modern Ukrainian realities under conditions of war. The author analyzes coping strategies used by cancer patients and demonstrates that social support significantly reduces stress and increases adaptation to treatment and rehabilitation. It is substantiated that restoration or preservation of social status is an important component of psychological recovery and successful reintegration of cancer patients into social life. The necessity of developing long-term psycho-oncological support programs aimed at maintaining social functioning, resilience, and quality of life is emphasized.

Key words: *cancer patients, social status, psychotrauma, stigmatization, psycho-oncology, coping strategies, social support, quality of life, psychological rehabilitation, stress, adaptation, financial burden, social reintegration.*

Oncological diseases provoke a wide range of maladaptive psychological reactions in patients and often lead to the formation of mental disorders. This situation creates the need to correct the psycho-emotional sphere, rehabilitate cognitive abilities, and support positive behavioral changes in the life of cancer patients (Sekse et al., 2019). Cancer patients are subject to various traumas: physiological disorders that accompany the disease and medical procedures (chemotherapy), the complexity of the treatment

process, psychological stress and changes that accompany the experience of oncological slaughter. Accompanying the disease, changes in the physical condition, communication and socio-economic condition of the patient lead to the loss of social status or its partial destruction. In this case, social status is considered as a place of a person in the social structure and as a multicomponent personality characteristic, which includes attributive and acquired components of social status (Lapshova, 2021). The

author's research shows that social status is largely determined by the quantitative and qualitative characteristics of connections in small social groups that are reference for the individual (friends, work colleagues, family and relatives, etc.). Also, social status is determined by the corresponding position and connections in larger social groups.

Over the past ten years, there has been a growing interest in the mental health issues of cancer patients with various types of cancer (Niedzwiedz et al., 2019; Desai et al., 2021). This growth of interest is due to the fact that, using the example of large samples of patients, an association was found between the prognostic indicator of treatment and the psychological state of the patient (Pham et al., 2019). A review of the studies showed that there is a fairly strong relationship not only between the effect of treatment and the methods of treatment used. There is also a relationship

between the result of treatment and the psychological state of the patient, his subjective well-being and how he assesses his quality of life (Shrestha et al., 2019). A number of studies have documented that some approaches to cancer treatment contribute to a better recovery of the mental health of patients after recovery. A number of other studies have noted improvements in the psychological state of patients in connection with certain actual indicators of the state of the blood and urine (Desai et al., 2022). In most cases, patients experience persistently poor mental and social health outcomes up to a year after the start of treatment, regardless of whether the treatment was successful (Pham et al., 2019, p. 105).

It is also important to note that Western researchers emphasize the lack of sufficiently long-term studies that could demonstrate a stable return to psychological health for cancer patients

throughout life or a relatively long period. In the case of shorter-term studies, after confirmation of the patient's recovery, a return to a normal psychological state is also usually recorded (Haraldstad et al., 2019). It is still not possible to fix on significant statistical samples whether such a return to normal was really stable. Having a need for post-clinical care suggests very profound psychological changes associated with experiencing cancer. These changes can lead to significant personality changes and require a variety of forms of assistance that must be predicted and prepared. This aspect of psychological support for cancer patients is significant for the development of clinical psychotherapeutic activities for many reasons. In particular, such support is based on the organization of ongoing support for cancer patients in remission and after completion of treatment and involves a return to social status, psychological and

social well-being (Alcaraz et al., 2019).

Coping with the loss of social status is a critical form of supporting positive change for cancer patients during and after treatment. Such support should be aimed at providing professional assistance in maintaining social status, its support and subsequent readaptation in a new social status or in the course of a complete restoration of the previous one. Shrestha et al. (2019) point out that one of the main features of the personal situation of a cancer patient is that he is forced to choose in a situation of opportunity to exchange the quality of life for its possible extension. This is a difficult decision, which is always accompanied by a loss of social status to one degree or another and the situation. There is little information to assess how patients feel about treatment and what amount of personal expenses they are willing to make in order to prolong their lives. A study of how complex trade-offs are reached in such decisions and

what are the fundamental factors that make cancer patients choose the quality of life, not its quantity (Haraldstad et al., 2019).

It was found that most young patients resorted to aggressive treatment, and the older age patients associated with the deterioration of physical health was clearly related to the fact that patients preferred the quality of life over the preservation of its length. According to the results obtained by the researchers, neither sex, nor education, nor religiosity, nor the presence or absence of children, marital status, or the type of cancer affected factors that would be preferred. Patients with the best level of health preferred the value of life expectancy. Those with poorer health preferred to preserve the quality of life at the expense of lifetime. The initial subjective assessment of the quality of life and expectations of extrapolation of this assessment into the future play a leading role in making the above decision. It can be argued that some of the

most important components of the quality of life, for example, maintaining the achieved social status, can stimulate a cancer patient to refuse treatment or to limit it. It can also be associated with the fear of losing social status without the hope of its restoration in the future for an older person (Shrestha et al., 2019).

In the conditions of modern Ukraine, the very phenomenon of social status is becoming more complex and undergoing transformation, as a number of its significant components are destroyed or lose their significance, and the interaction within the framework of small and large groups is also radically changing, as is the significance of the evaluations that a person receives within his group when acquiring one or another status. Today, the loss of property and work is not a hard factor that pushes a person out of his usual social environment and may not affect the assessment of his

personality and status in the eyes of others, since such losses have become very common and are interpreted by public opinion as a reason for support and compassion. Such factors are no longer evaluated as markers of "failure", "defects", "inadequacy" of the person who fell under their influence, because these losses were caused by the actions of a cruel aggressor, who continues to pose a mortal existential danger to the entire society.

The corresponding losses of cancer patients can also be evaluated in the small and large social groups to which they belong, somewhat differently from how they were evaluated before the moment of large-scale invasion. The loss of social status can be much more painful at the level of destruction or de-emphasis of human relationships, support, interaction with a familiar group or a change in evaluation and behavior on the part of this familiar group. A change in expectations

from the future and a general integral assessment of cancer patients of their habitus as a place in the general social order can also have an impact. As a certain integral part, this assessment can include ideas about the possibilities of further development, self-realization, implementation of plans for children and other relatives, etc. (Coughlin, 2019).

In the case of modern Ukraine, the destruction of a stable vision of the future includes the appearance of categorical uncertainty of the future status, which for a cancer patient has a double nature. There is loss of certainty due to a terminal illness, and loss of certainty due to an aggressive war and the destruction of all usual socio-economic interactions. The financial component of the process of loss of social status for cancer patients should not be underestimated. They can act as financially toxic individuals for their own family and environment, since treatment is associated with high costs and a constant need

for financial assistance (Smith et al., 2019). There are relatively few people in our area who can afford to bear the burden of financing aggressive cancer treatment without outside help and additional funding. Western studies are characterized by the lack of health insurance, a relatively younger age of disease detection (youth and lack of appropriate accumulated funds and "financial cushion") and low income as predictors of psychological and financial burden for cancer patients. In the conditions of Ukraine, this approach cannot be applied due to the lack of a universal medical insurance mechanism along with the actual lack of free medical care, especially in cases where significant costs for treatment are required. Even in Western studies, it is confirmed that the risk of non-continuation of treatment and violation of the treatment regimen of cancer patients is doubled in the event of a deterioration in the quality of life and an increase

in the financial burden (Smith et al., 2019; Tian et al., 2021).

Financial burden can affect the mortality rate, but the limits of such an effect have not been established reliably in the available academic works. That is, financial status, as an important component of social status, can determine the very possibility of treatment or salvation for a cancer patient. Therefore, the loss of social status causes a particularly strong depressing effect, which is associated with the loss of not only the usual attitude from the surrounding and social ties, but also the very possibility of saving one's own life or fighting an illness. Research shows that social support is closely related to the improvement of the psychological state and reduction of stress in cancer patients (Tian et al., 2021).

The role of mediated stress and coping style is a mediating factor. Severe psychological distress in the study was more often mediated by coping styles

such as confrontation and acceptance of stress. These strategies of how the patient tried to cope with the situation did not lead to real overcoming of stress and increased it. Social support, on the contrary, increased resistance to the disease and the willingness to tolerate pain and discomfort associated with treatment and experiencing the symptoms accompanying the disease (Canella et al., 2023). The level of stress that a person was ready to perceive and experience under the condition of social support increased significantly. Chinese and American researchers independently emphasize that there is a need to develop psychological intervention programs to strengthen the observed buffering effect of social support for cancer patients (Smith et al., 2019; Tian et al., 2021).

The socio-economic and moral situation in Ukraine has developed in such a way that cancer patients fully meet the definition of a stigmatized

minority (Friedman et al., 2022). Hoffman, defining stigma in 1963, identified three basic types of stigma: stigma associated with physical defects and disabilities that arise from injuries or diseases or their insurmountable consequences; individual shortcomings, often associated with the inability to control one's actions in certain situations, etc.; family stigmas that are formed by generations and are inherited and associated with the immutable characteristics of a person (social status attributed to him) - race, religion, gender, sexual orientation, etc. Stigmatization may not take the form of open persecution or social conflict. This may take the form of behavior of exclusion, rejection, ignorance, humiliation, avoidance of contact with the stigmatized person, or ostracism (Eylem et al., 2020).

The opposite process to stigmatization is the restoration of social status,

that is, stigmatization itself is synonymous with the loss of social status, its destruction or partial violation (Friedman et al., 2022). A cancer patient belongs to a situational social group, distinguished by a number of behavioral markers and characterized by specific limitations. The disease is accompanied by pain, loss of mobility, anxiety, etc.; chemotherapy is accompanied by significant changes in appearance (loss of weight, hair, skin color change, etc.). Symptoms accompanying the disease can lead to loss of working capacity within the usual limits, difficulty in communication, depression, increased anxiety and conflict, etc. The need for significant funds at the loss of the opportunity to earn them in the usual way and the need for significant additional efforts to organize treatment and burden relatives with the disease can make a cancer patient toxic and undesirable for a certain part of the environment. The presence of negative animistic and

magical ideas in society can push people away from communicating with and supporting a cancer patient, "so that the disease does not pass," etc. (Desai et al., 2021; Canella et al., 2023). All these elements of the disease situation lead to a loss of social status, often in the form of frank stigmatization. This phenomenon is not as strongly expressed as the stigmatization of HIV/AIDS patients or venereal diseases however, it is quite common.

There are significant masses of accumulated evidence in favor of the fact that there is a psychological "preparedness of the soil" for the development of an oncological disease. It often acts as a form of passive suicide as a result of feelings of depression or guilt, suppression of emotions or manifestations of sexual instincts. Oncology is often preceded by long periods of depression and dysphoria. According to some researchers, shortly before the onset of the disease, many of the patients lost extremely

important emotional ties for them (Canella et al., 2023). Oncology often becomes an external symptom of the presence of problems in a person's life that cannot be solved from his point of view. Accordingly, the loss of fear or the threat of loss of social status can itself be a factor that prepares the ground for future cancer if the person views this situation as one that cannot be resolved. The real loss of social status in the course of the disease or as a result of experiencing the disease becomes a confirmation of negative expectations, which can significantly harm the process of combating the disease. It is extremely important for a cancer patient to realize the existence of a way out, the possibility of victory, the "light at the end of the tunnel" to which he can go. Another significant factor is the presence of people and forces that support him, a conscious refusal to feel isolated, abandoned, worthless, deprived of support and stigmatized. Willingness to

find help, receive it, and use the support and help of relatives, doctors, and other people actually equalizes the perception of personal social status in a person's self-presentation to himself (Lapshova, 2021; Sekse et al., 2019).

Research involving a large sample of representatives of various social classes, social groups, and racial and national groups has shown that for all racial and ethnic groups, the incidence of breast cancer is positively correlated with socioeconomic status. At the same time, low socioeconomic status is closely associated with aggressive behavior, with an increased risk of premenopausal cancer, as well as with late diagnosis and a lower survival rate of patients (Coughlin, 2019). The researchers note that the factors influencing the acceleration of the development of cancer in a disadvantaged social situation can also be an environment from disadvantaged

neighbors, unemployment, racial and national discrimination, the lack of social support networks and the support of co-religionists, fellow countrymen and relatives. Significant risks of deterioration in the general state of health and a further increase in the risks of oncological diseases are associated with the destruction of significant elements of social status: uncomfortable and unsuitable housing, unstable food supply, lack of medical services near the place of residence, immigration, distrust of medicine and science, etc. Researchers point to well-documented differences in the survival of patients with different social status in the case of breast cancer. In this case, survival was also associated with characteristics of race, education level, census poverty, assessment of access

to health insurance and preventive care (Coughlin, 2019; Ciążyńska et al., 2020).

It should be noted that all the above elements of social status are objective and create a situation in which the probability of developing the disease increases, and the probability of overcoming it decreases. However, a significant part of the factors of disadvantageously recorded by foreign researchers are characteristic of residents of many regions and cities of different regions of Ukraine and can have the same significant impact on the formation of oncological diseases. Accordingly, not only the loss of social status, but also its improper acquisition or failure to acquire a decent social status can be a factor that causes the appearance of oncological diseases or creates prerequisites for their development.

References

1. Alcaraz, K. I., Wiedt, T. L., Daniels, E. C., Yabroff, K. R., Guerra, C. E., & Wender, R. C. (2020). Understanding and addressing social determinants to advance cancer health equity in

the United States: a blueprint for practice, research, and policy. *CA: a cancer journal for clinicians*, 70(1), 31-46. <https://doi.org/10.3322/caac.21586>

2. Canella, C., Inderbitzin, M., Oehler, M., Witt, C. M., & Barth, J. (2023). Cancer survival stories: Perception, creation, and potential use case. *Health Expectations*. <https://doi.org/10.1111/hex.13760>

3. Ciążyńska, M., Pabianek, M., Szczepaniak, K., Ułańska, M., Skibińska, M., Owczarek, W., & Lesiak, A. (2020). Quality of life of cancer patients during coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *Psycho-oncology*, 29(9), 1377. <https://doi.org/10.1002%2Fpon.5434>

4. Coughlin, S. S. (2019). Social determinants of breast cancer risk, stage, and survival. *Breast cancer research and treatment*, 177, 537-548. <https://doi.org/10.1007/s10549-019-05340-7>

5. Desai, A., Gupta, R., Advani, S., Ouellette, L., Kuderer, N. M., Lyman, G. H., & Li, A. (2021). Mortality in hospitalized patients with cancer and coronavirus disease 2019: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Cancer*, 127(9), 1459-1468. <https://doi.org/10.1002/cncr.33386>

6. Eylem, O., De Wit, L., Van Straten, A., Steubl, L., Melissourgaki, Z., Danışman, G. T., & Cuijpers, P. (2020). Stigma for common mental disorders in racial minorities and majorities a systematic review and meta-analysis. *BMC Public health*, 20(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08964-3>

7. Friedman, S. R., Williams, L. D., Guarino, H., Mateu-Gelabert, P., Krawczyk, N., Hamilton, L., & Earnshaw, V. A. (2022). The stigma system: How sociopolitical domination, scapegoating, and stigma shape public health. *Journal of community psychology*, 50(1), 385-408. <https://doi.org/10.1002/jcop.22581>

8. Haraldstad, K., Wahl, A., Andenæs, R., Andersen, J. R., Andersen, M. H., Beisland, E., & LIVSFORSK network. (2019). A systematic review of quality of life research in medicine and

health sciences. *Quality of life Research*, 28, 2641-2650. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02214-9>

9. Lapshova N. S. (2021). Social-psychological correlates of sociometric status of students in a group. [Unpublished candidate dissertation]. Kyiv National University named after Taras Shevchenko.

10. Niedzwiedz, C. L., Knifton, L., Robb, K. A., Katikireddi, S. V., & Smith, D. J. (2019). Depression and anxiety among people living with and beyond cancer: a growing clinical and research priority. *BMC cancer*, 19(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12885-019-6181-4>

11. Pham, H., Torres, H., & Sharma, P. (2019, February). Mental health implications in bladder cancer patients: a review. In *Urologic Oncology: Seminars and Original Investigations* (Vol. 37, No. 2, pp. 97-107). Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/j.urolonc.2018.12.006>

12. Sekse, R. J. T., Dunberger, G., Olesen, M. L., Østerbye, M., & Seibæk, L. (2019). Lived experiences and quality of life after gynaecological cancer—An integrative review. *Journal of clinical nursing*, 28(9-10), 1393-1421. <https://doi.org/10.1111/jocn.14721>

13. Shrestha, A., Martin, C., Burton, M., Walters, S., Collins, K., & Wyld, L. (2019). Quality of life versus length of life considerations in cancer patients: a systematic literature review. *Psycho-oncology*, 28(7), 1367-1380.

<https://doi.org/10.1002/pon.5054>

14. Smith, G. L., Lopez-Olivo, M. A., Advani, P. G., Ning, M. S., Geng, Y., Giordano, S. H., & Volk, R. J. (2019). Financial burdens of cancer treatment: a systematic review of risk factors and outcomes. *Journal of the National Comprehensive Cancer Network*, 17(10), 1184-1192.

<https://doi.org/10.6004/jnccn.2019.7305>

15. Tian, X., Jin, Y., Chen, H., Tang, L., & Jiménez-Herrera, M. F. (2021). Relationships among social support, coping style, perceived stress, and psychological distress in Chinese lung cancer

patients. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 8(2), 172-179.
https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_59_20

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 23.05.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

УДК 159.944.4:159.923.2-057.875 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).9

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Мудрик Алла Богданівна

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0753-1536>

***Анотація.** У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на молодь внаслідок соціальної нестабільності, тривалої невизначеності та впливу воєнних подій, що актуалізує проблему збереження психологічного благополуччя та ефективної адаптації. Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій і стресостійкості студентів.*

У дослідженні взяли участь 62 здобувачі вищої освіти факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик: тест самооцінки стресостійкості Н. Кіршевої та Н. Рябчикової, опитувальник Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), методику BASIC Ph та опитувальник Brief-COPE.

Результати дослідження засвідчили, що для більшості студентів характерний середній рівень стресостійкості (М

= 39,5) та резильєнтності ($M = 26,7$), що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу. Встановлено переважання когнітивних і фізичних ресурсів подолання стресу, тоді як соціальна підтримка використовується менш активно. Аналіз копінг-поведінки показав домінування емоційно-орієнтованого копінгу та наявність достатньо виражених унікаючих стратегій реагування. Кореляційний аналіз виявив позитивні зв'язки між стресостійкістю, позитивною переоцінкою, проблемно-орієнтованим копінгом та емоційними ресурсами особистості. Резильєнтність виявилася пов'язаною із соціальною підтримкою та емоційно-фокусованими способами подолання труднощів. Водночас встановлено, що емоційна дезорганізація супроводжується зростанням унікаючого копінгу та використанням дезадаптивних форм реагування.

Отримані результати підтверджують багатовимірний характер психологічної стійкості та засвідчують важливу роль когнітивних, емоційних, соціальних і фізичних ресурсів у процесі адаптації студентської молоді до стресових умов. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій, резильєнтності та стресостійкості студентів.

Ключові слова: стресостійкість, копінг-стратегії, резильєнтність, психологічна адаптація, студентська молодь, психологічні ресурси, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, воєнний стан, психологічне благополуччя.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними

завданнями. У сучасному суспільстві спостерігається зростання кількості чинників, що породжують невизначеність,

нестабільність та психологічне напруження. Особливо відчутними ці процеси стали в умовах воєнного стану, коли тривала загроза життю та безпеці, вимушені зміни звичного способу життя, соціальні обмеження й труднощі освітнього процесу створюють додаткове навантаження на психіку молодих людей. Студентська молодь є однією з найбільш уразливих соціальних груп, оскільки саме в цей період відбувається активне особистісне та професійне становлення, формування системи життєвих цінностей, професійних орієнтирів і власної ідентичності, що потребує прийняття важливих рішень та високого рівня психологічної адаптації.

За таких обставин особливої актуальності набуває проблема стресостійкості як здатності особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та зберігати продуктивність

діяльності в умовах впливу стресогенних факторів. Водночас успішність адаптації значною мірою визначається характером копінг-стратегій, які людина використовує для подолання складних життєвих ситуацій. Саме обрані способи реагування на труднощі можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати збереженню психологічного благополуччя, розвитку резильєнтності та підтриманню життєстійкості.

Особливо важливим є вивчення адаптаційних можливостей студентів-психологів, адже їхня майбутня професійна діяльність пов'язана з високим рівнем емоційної залученості, відповідальності та необхідністю надання психологічної допомоги іншим людям. Дослідження особливостей копінг-поведінки, ресурсів подолання стресу та рівня стресостійкості майбутніх фахівців психологічної

галузі має вагоме теоретичне значення для розширення наукових уявлень про механізми психологічної адаптації, а також практичну цінність для створення програм профілактики емоційного виснаження, підтримки психологічного здоров'я та розвитку особистісних ресурсів студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.

Проблематика стресостійкості посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях і розглядається в межах низки наукових концепцій та підходів. Теоретичним підґрунтям вивчення цього феномену стали концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, теорія життєстійкості та особистісної жорсткості С. Кобаси, трансакційна модель стресу й копіngu Р.

Лазаруса та С. Фолкман, ресурсний підхід С. Хобфолла, а також сучасні концепції резильєнтності, представлені у працях А. Masten, G. Bonanno та інших науковців. У межах зазначених підходів стресостійкість трактується як складне інтегративне утворення, що забезпечує ефективну адаптацію особистості до несприятливих умов життєдіяльності та подолання стресових впливів.

Незважаючи на значний обсяг теоретичних і прикладних досліджень, питання взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями молоді залишається актуальним. Особливої уваги воно потребує в сучасних умовах суспільної нестабільності, коли зростає кількість стресогенних чинників, що впливають на психологічне благополуччя студентів. У зв'язку з цим подальше емпіричне вивчення особливостей використання копінг-стратегій та їх ролі у

формуванні стресостійкості студентської молоді є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Особливої значущості дослідження проблеми стресостійкості набуває в умовах воєнного стану, який суттєво впливає на психологічне благополуччя населення та функціонування основних сфер суспільного життя, зокрема освітньої. Молоді люди, які навчаються у закладах вищої освіти, змушені адаптуватися до постійних змін, невизначеності та численних стресогенних факторів, що супроводжують повсякденне життя в умовах війни. Переживання втрат, тривога за майбутнє, загроза життю та безпеці, вимушене перебування в укриттях під час повітряних тривог створюють

додаткове психоемоційне навантаження та негативно впливають на психологічний стан студентів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та стресостійкості у студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. В умовах воєнних викликів проблема стресостійкості студентської молоді набуває особливої актуальності. Воєнний стан суттєво змінює звичні умови життя, впливаючи не лише на фізичну безпеку населення, а й на його психологічний стан, соціальне функціонування та освітню діяльність. Студенти як одна з найбільш активних соціальних груп змушені функціонувати в ситуації постійної невизначеності,

адаптуватися до нових умов навчання та долати наслідки тривалого психоемоційного навантаження.

Щоденне зіткнення з воєнними загрозами, переживання за власне життя та благополуччя близьких, вимушені зміни звичного способу життя, а також необхідність навчатися в умовах постійних повітряних тривог і перебування в укриттях створюють додаткові психологічні труднощі. Такі обставини можуть супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, емоційного напруження та виснаження, що негативно впливає на здатність молоді ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження чинників, які сприяють збереженню психологічної рівноваги та забезпечують успішне подолання наслідків тривалого стресу.

У дослідженні використовувалися таких

психодіагностичний інструментарій: тест самооцінки стресостійкості Н. Кіршевої та Н. Рябчикової; опитувальник «Connor-Davidson Resilience Scale» (Connor and Davidson, 2003; Davidson, 2018, адаптація Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.); методика BASIC Ph; опитувальник Brief-COPE C. Carver, 1997) (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023).

За результатами дослідження самооцінки стресостійкості Н. Кіршевої та Н. Рябчикової встановлено, що середній показник у вибірці становить $M = 39,5$ бала, що відповідає середньому рівню стресостійкості. Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів володіє достатніми адаптаційними ресурсами для функціонування в умовах навчального навантаження та повсякденних життєвих труднощів. Водночас їхня стійкість до стресу не є повністю стабільною та

значною мірою залежить від інтенсивності й тривалості дії стресогенних чинників. Аналіз розподілу рівнів показав, що 43,6 % респондентів мають високі показники стресостійкості, тоді як 40,3 % характеризуються рівнем нижче середнього або низьким. Це свідчить про неоднорідність вибірки та наявність значної групи студентів, які можуть відчувати труднощі в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Дослідження резильєнтності за опитувальником «Connor-Davidson Resilience Scale» (Connor and Davidson, 2003; Davidson, 2018, адаптація Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.) показало, що середній показник за шкалою Connor-Davidson становить $M = 26,7$ бала, що відповідає середньому рівню життестійкості. Для більшості студентів характерна здатність адаптуватися до змін, відновлюватися після

невдач та підтримувати психологічну рівновагу в складних ситуаціях. Встановлено, що 37,1 % респондентів мають середній рівень резильєнтності, 35,5 % – високий та 27,4 % – низький. Таким чином, майже три чверті вибірки демонструють достатній адаптаційний потенціал, проте понад чверть студентів характеризується зниженими можливостями психологічного відновлення, що може негативно впливати на їхню успішність та емоційне благополуччя.

Аналіз результатів за методикою BASIC Ph дозволив визначити провідні ресурси стресоподолання. Найвищі середні показники отримано за шкалами Cognition ($M = 22,5$) та Physical ($M = 21,7$), що свідчить про схильність студентів використовувати раціональний аналіз ситуації, планування, пошук рішень та фізичну активність як способи

подолання стресу. Дещо нижчими виявилися показники за шкалами Belief ($M = 21,5$) та Affect ($M = 21,1$), які відображають використання ціннісно-смислових та емоційних ресурсів. Найменш вираженим виявився соціальний канал (Social, $M = 19,6$), що може свідчити про недостатню орієнтацію студентів на отримання підтримки від оточення. Загалом профіль BASIC Ph характеризується переважанням індивідуальних і когнітивних способів адаптації над соціальними та творчими механізмами.

Відсотковий аналіз каналів стресоподолання показав, що низький рівень використання соціального та творчого ресурсів характерний для 56,5 % студентів. Половина респондентів (50,0 %) демонструє низький рівень емоційного каналу, а 48,4 % недостатньо використовують фізичну активність як засіб

зниження напруги. Водночас близько чверті вибірки активно застосовує когнітивні (25,8 %), фізичні (25,8 %) та емоційні (27,4 %) ресурси подолання стресу. Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів покладається переважно на раціональне осмислення ситуації, тоді як соціальна підтримка та творчі способи адаптації використовуються значно рідше.

Аналіз копінг-стратегій за методикою Brief-COPE (адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023). показав, що найбільш вираженою у вибірці є емоційно-орієнтована стратегія ($M = 30,9$ бала). Це свідчить про те, що у складних ситуаціях студенти насамперед прагнуть регулювати власний емоційний стан, використовують прийняття, підтримку, гумор та емоційне опрацювання переживань. Друге місце посідає унікаючий копінг

($M = 22,26$ бала), який відображає схильність до дистанціювання від проблеми, самовідволікання або заперечення. Найнижчим є показник проблемно-орієнтованого копіngu ($M = 7,34$ бала), що вказує на недостатню вираженість активних стратегій вирішення проблем.

Відсотковий розподіл копінг-стратегій підтверджує зазначені тенденції. Високий рівень проблемно-орієнтованого копіngu виявлено у 37,1 % студентів, емоційно-орієнтованого – у 33,9 %, унікаючого – також у 33,9 %. Водночас низький рівень проблемно-орієнтованого та унікаючого копіngu характерний для 38,7 % респондентів, а емоційно-орієнтованого – для 35,5 %. Такі результати свідчать про відсутність єдиного домінуючого стилю подолання труднощів та наявність різних моделей реагування на стресові ситуації. Особливу увагу привертає значна частка

студентів із високим рівнем унікаючого копіngu, оскільки систематичне використання стратегій уникнення може призводити до накопичення невирішених проблем і зниження адаптаційних можливостей особистості.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що студенти загалом характеризуються середнім рівнем стресостійкості та резильєнтності, достатнім адаптаційним потенціалом і переважанням когнітивних способів подолання стресу. Разом із тим для значної частини вибірки характерна орієнтація на емоційне реагування та уникнення труднощів, а також недостатнє використання соціальної підтримки як ресурсу адаптації. Це вказує на необхідність розвитку навичок конструктивного проблемно-орієнтованого копіngu, соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції в студентському середовищі.

Кореляційний аналіз дозволив виявити особливості взаємозв'язків між показниками стресостійкості, резильєнтності, ресурсів стресоподолання та копінг-стратегій студентської молоді. Отримані результати свідчать про складну багаторівневу структуру психологічної адаптації, у якій когнітивні, емоційні, соціальні, фізичні та смислові ресурси взаємодіють між собою, забезпечуючи ефективне подолання стресових ситуацій.

Встановлено, що стресостійкість позитивно пов'язана з адаптивними механізмами подолання труднощів. Найбільш виражені кореляції виявлено між стресостійкістю та позитивною переоцінкою ($r = 0,44$; $p < 0,001$), проблемно-орієнтованим копінгом ($r = 0,44$; $p < 0,001$) та емоційним ресурсом Affect ($r = 0,39$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать, що підвищення

стресостійкості супроводжується активізацією конструктивних стратегій подолання, здатністю до переосмислення складних життєвих ситуацій і більш ефективною емоційною саморегуляцією. Таким чином, стресостійкість виступає не лише показником витривалості до стресу, а й індикатором сформованості адаптивних регуляторних механізмів.

Резильєнтність продемонструвала позитивні зв'язки із соціальною підтримкою ($r = 0,39$; $p < 0,001$) та емоційно-фокусованим копінгом ($r = 0,44$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що психологічно стійкі студенти ефективніше використовують соціальне оточення як джерело підтримки та характеризуються здатністю до емоційного опрацювання стресових подій. Отримані результати дозволяють розглядати резильєнтність як інтегральний соціально-

емоційний ресурс особистості.

Особливий інтерес становлять взаємозв'язки смислово-ціннісного ресурсу Belief із іншими показниками. Виявлено негативні кореляції між Belief та Imagination ($r = -0,36$; $p < 0,001$), активним розв'язанням проблем ($r = -0,36$; $p < 0,001$), проблемно-орієнтованим копінгом ($r = -0,35$; $p < 0,001$) та унікаючим копінгом ($r = -0,35$; $p < 0,001$). Отримані дані свідчать, що особи з вираженою системою переконань та життєвих цінностей меншою мірою покладаються як на інструментально-поведінкові стратегії, так і на дезадаптивне уникання. Це дозволяє розглядати смислово-ціннісний ресурс як самостійний механізм психологічної регуляції, що забезпечує адаптацію через осмислення життєвого досвіду.

Емоційний ресурс Affect виявив негативний зв'язок із показником емоційної дезорганізації ($r =$

$-0,25$; $p < 0,005$), що свідчить про його захисну функцію. Здатність до усвідомлення та конструктивного переживання емоцій сприяє зниженню внутрішньої напруженості та попереджає розвиток емоційної нестабільності.

Соціальний ресурс продемонстрував позитивні взаємозв'язки з когнітивним ресурсом ($r = 0,325$; $p < 0,001$) та фізичним ресурсом ($r = 0,26$; $p < 0,005$), а також негативний зв'язок з унікаючим копінгом ($r = -0,27$; $p < 0,005$). Це свідчить про те, що соціальна підтримка інтегрується з раціональним осмисленням проблем і фізичним благополуччям, одночасно знижуючи ризик використання дезадаптивних стратегій реагування. Отже, соціальний ресурс виконує важливу стабілізуючу функцію в системі психологічної адаптації студентів.

Фізичний ресурс виявив найбільш виражений негативний зв'язок із емоційною дезорганізацією ($r = -0,47$; $p < 0,001$), а також негативно корелював із позитивною переоцінкою ($r = -0,28$; $p < 0,005$) та унікаючим копінгом ($r = -0,25$; $p < 0,005$). Отримані результати свідчать про фундаментальну роль фізичного благополуччя у підтриманні психологічної рівноваги. Достатній рівень фізичного ресурсу знижує схильність до емоційної нестабільності та використання дезадаптивних способів подолання стресу.

Аналіз взаємозв'язків між окремими копінг-стратегіями показав наявність тісної інтеграції когнітивних та емоційних механізмів адаптації. Зокрема, активне розв'язання проблем позитивно пов'язане з емоційно-фокусованим копінгом ($r = 0,56$; $p < 0,001$), а соціальна підтримка – з емоційно-

фокусованим копінгом ($r = 0,52$; $p < 0,001$). Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між позитивною переоцінкою та емоційно-фокусованим копінгом ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що ефективне переосмислення складних життєвих подій супроводжується активним емоційним опрацюванням переживань та є важливим чинником психологічної адаптації.

Водночас виявлено групу взаємозв'язків, які характеризують дезадаптивний профіль реагування. Заперечення позитивно корелює з унікаючим копінгом ($r = 0,38$; $p < 0,001$), а емоційна дезорганізація має сильний позитивний зв'язок з унікаючим копінгом ($r = 0,55$; $p < 0,001$). Це свідчить, що зростання емоційної нестабільності супроводжується посиленням тенденції до психологічного дистанціювання від проблемної ситуації, що

може перешкоджати ефективній адаптації.

Особливу увагу привертає позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованим та уникаючим копінгом ($r = 0,57$; $p < 0,001$). Отриманий результат свідчить про неоднорідність адаптаційного профілю студентів та може відображати ситуативне використання різних стратегій залежно від особливостей стресової ситуації. Це дозволяє припустити, що частина респондентів поєднує активні спроби вирішення проблем із тенденцією до уникання в умовах надмірного емоційного напруження.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують системний характер взаємодії психологічних ресурсів і копінг-стратегій.

Ефективна адаптація студентської молоді забезпечується поєднанням когнітивних, емоційних, соціальних та фізичних

ресурсів, тоді як дезадаптивні форми реагування пов'язані насамперед із емоційною дезорганізацією та схильністю до уникання. Отримані результати свідчать про багатовимірну природу психологічної стійкості та її залежність від інтеграції різних ресурсів особистості.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило поглибити розуміння особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій та стресостійкості студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Аналіз наукових джерел засвідчив, що стресостійкість є складним багатокомпонентним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та ціннісно-сміслові ресурси особистості, а копінг-стратегії виступають

механізмами реалізації адаптаційного потенціалу в конкретних життєвих ситуаціях.

Результати емпіричного дослідження показали, що студентська молодь загалом характеризується середнім рівнем стресостійкості та резильєнтності, що свідчить про наявність достатніх адаптаційних ресурсів для подолання повсякденних труднощів. Водночас значна частка респондентів демонструє показники нижче середнього рівня стресостійкості та низької резильєнтності, що вказує на ризик зниження психологічного благополуччя в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Встановлено, що у структурі ресурсів стресоподолання переважають когнітивний та фізичний канали, тоді як соціальний ресурс є найменш вираженим. Це свідчить про схильність студентів орієнтуватися насамперед на власні

внутрішні ресурси та раціональний аналіз ситуації, рідше звертаючись по соціальну підтримку. Аналіз копінг-поведінки показав домінування емоційно-орієнтованого копінгу поряд із достатньо вираженим унікаючим стилем реагування, що може знижувати ефективність адаптації в умовах тривалого стресу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність системних взаємозв'язків між показниками стресостійкості, резильєнтності, ресурсами стресоподолання та копінг-стратегіями. Виявлено, що стресостійкість пов'язана з позитивною переоцінкою, проблемно-орієнтованим копінгом та емоційним ресурсом, тоді як резильєнтність інтегрується із соціальною підтримкою та емоційно-фокусованими способами подолання труднощів. Отримані результати підтверджують, що ефективна психологічна адаптація ґрунтується на взаємодії когнітивних,

емоційних, соціальних і фізичних ресурсів особистості.

Водночас встановлено, що емоційна дезорганізація пов'язана зі зростанням унікаючого копіngu та заперечення, що свідчить про формування дезадаптивного стилю реагування на стрес. Отже, недостатня сформованість навичок емоційної саморегуляції може виступати чинником зниження адаптаційного потенціалу студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на розвиток стресостійкості,

резильєнтності, навичок конструктивного копіngu, емоційної саморегуляції та ефективного використання соціальної підтримки.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у вивченні особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій і стресостійкості у студентів різних спеціальностей та вікових груп, дослідженні гендерних відмінностей адаптаційних механізмів, а також у розробці й апробації психокорекційних програм, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічної стійкості молоді в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

Список літератури

1. Антоненко О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді // *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 23 листоп. 2023 р., Полтава. Полтава, 2023. С. 24–27.

2. Березюк М., Діхтяренко С. Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни // *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 71(1). С. 41–47.

3. Гільман А., Войтович Л. Психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування // *Prospects of Innovative Development in Science and Technology : матеріали XXVIII International Scientific and Practical Conference, June 19–21, 2024, Gothenburg, Sweden. Gothenburg : International Scientific Unity, 2024*. С. 201–203.

4. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану // *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2024. Вип. 1(24). С. 79–86.

5. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни // *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 115–125.

6. Шевцова О. Психологічні особливості копінг-стратегій молодих осіб в умовах воєнного стану // *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13(27). С. 1039–1048.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND STRESS RESISTANCE OF STUDENT YOUTH UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

Alla Mudryk

Abstract *The article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between coping strategies and stress resistance among university students under martial law conditions. The relevance of the study is determined by the growing psycho-emotional burden on young people caused by social instability, prolonged uncertainty, and*

the impact of wartime events, which actualize the problem of maintaining psychological well-being and effective adaptation. The purpose of the study was to provide a theoretical justification and empirical investigation of the relationship between coping strategies and stress resistance among students.

The study involved 62 students of the Faculty of Psychology of Lesya Ukrainka Volyn National University. To achieve the research objectives, a set of psychodiagnostic instruments was employed, including the N. Kirsheva and N. Ryabchikova Stress Resistance Self-Assessment Test, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the BASIC Ph model, and the Brief-COPE Inventory.

The findings indicate that most students demonstrate a moderate level of stress resistance ($M = 39.5$) and resilience ($M = 26.7$), suggesting sufficient adaptive potential. Cognitive and physical coping resources were found to be predominant, whereas social support was used less frequently. The analysis of coping behavior revealed the dominance of emotion-focused coping and the presence of relatively pronounced avoidant coping strategies. Correlation analysis identified positive relationships between stress resistance, positive reappraisal, problem-focused coping, and emotional resources. Resilience was positively associated with social support and emotion-focused coping strategies. At the same time, emotional disorganization was accompanied by an increase in avoidant coping and maladaptive forms of response.

The obtained results confirm the multidimensional nature of psychological resilience and emphasize the important role of cognitive, emotional, social, and physical resources in the adaptation of students to stressful conditions. The practical significance of the study lies in the possibility of using its findings for the development of psychological support programs aimed at enhancing adaptive coping strategies, resilience, and stress resistance among students.

Keywords: *stress resistance, coping strategies, resilience, psychological adaptation, student youth, psychological resources,*

emotional self-regulation, social support, martial law, psychological well-being.

References

1. Antonets O. (2023) Osoblyvosti proiavu stresostiikosti u studentskoi molodi. [Peculiarities of Stress Resistance Manifestation in Student Youth]. Proiavy rezyliientnosti na riznykh rivniakh systemy: sim'ia, osvita, suspilstvo pid chas viiny: zbirnyk naukovykh materialiv I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 23 lystopada 2023 r., Poltava. Poltava, 2023. P. 24–27. [in Ukrainian].
2. Bereziuk M., Dikhtiarenko S. (2023) Transformatsii bazovykh komponentiv stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas viiny. [Transformations of the Basic Components of Stress Resistance of Higher Education Students During Wartime]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2023. No. 71(1). P. 41–47. [in Ukrainian].
3. Hilman A., Voitovych L. (2024) Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiikosti studentiv v umovakh viiny z riznym typom emotsiinoho reahuvannia. [Psychological Features of the Development of Students' Stress Resistance During Wartime with Different Types of Emotional Response]. Prospects of Innovative Development in Science and Technology: materials of the XXVIII International Scientific and Practical Conference, June 19–21, 2024, Gothenburg, Sweden. Gothenburg: International Scientific Unity, 2024. P. 201–203. [in Ukrainian].
4. Lytvynchuk N., Rymarchuk A. (2024) Stresostiikist ta kopinh-stratehii studentiv v umovakh voiennoho stanu. [Stress Resistance and Coping Strategies of Students Under Martial Law Conditions]. Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu. Seriia: Pedahohika. Psykholohiia. 2024. Issue 1(24). P. 79–86. [in Ukrainian].

5. Moroz L., Bereziuk M. (2024) Psykholohichni chynnyky stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny. [Psychological Factors of Stress Resistance of Higher Education Students During Wartime]. Psychology Travelogs. 2024. No. 1. P. 115–125. [in Ukrainian].

6. Shevtsova O. (2023) Psykholohichni osoblyvosti kopinh-stratehii molodykh osib v umovakh voiennoho stanu. [Psychological Features of Coping Strategies of Young People Under Martial Law Conditions]. Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii. 2023. No. 13(27). P. 1039–1048. [in Ukrainian].

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 18.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.9.072:159.97 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.1(8).10

КОНСТРУЮВАННЯ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ВТОРИННОЇ МЕДІА-ІНДУКОВАНОЇ ТРАВМИ У ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОМЕТРИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ

Журавльова Олена Вікторівна

доктор психологічних наук, доцент

<https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Журавльов Олександр Анатолійович

кандидат біологічних наук, доцент

<https://orcid.org/0000-0002-7823-0338>

***Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена відсутністю валідного психодіагностичного інструментарію для оцінки проявів медіа-індукованої вторинної травми у цивільного населення в умовах повномасштабної війни. На відміну від класичних моделей вторинного травматичного стресу, що переважно орієнтовані на представників допоміжних професій або осіб, які безпосередньо взаємодіють із потерпілими, сучасний інформаційний простір створює умови для формування травматичних реакцій у широких верств населення внаслідок регулярного споживання медіаконтенту, пов'язаного з війною.*

Метою дослідження стало конструювання та психометричне обґрунтування авторської методики діагностики вторинної медіа-індукованої травми у цивільного населення. Створення опитувальника здійснювалося на основі інтеграції теоретичних положень міжнародних психодіагностичних методик Secondary Traumatic Stress Scale (STSS), Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users (STSS-SM) та Earthquake Related Media Content and Secondary Traumatic Stress Scale (EMC-STSS) з урахуванням специфіки інформаційного простору повномасштабної війни в Україні. Первинна версія інструменту включала 22 твердження. У дослідженні взяли участь 361 респондент віком від 18 до 66 років. Психометрична апробація передбачала проведення експертного оцінювання змісту тверджень, експлораторного факторного аналізу методом головних осей із косокутним обертанням Promax, оцінювання дискримінативності пунктів та внутрішньої узгодженості шкал. За результатами психометричного аналізу остаточною версією методики була скорочена до 17 тверджень, що утворили чотири шкали: «Емпатійна ідентифікація з постраждалими», «Психоемоційне виснаження», «Гіперактивація» та «Інтрुзивно-психофізіологічні реакції». Запропонована факторна структура пояснює 52,7 % загальної дисперсії, а показники факторних навантажень підтверджують змістову цілісність виділених компонентів. Коефіцієнти дискримінативності всіх пунктів перебували в межах від 0,71 до 0,97, що свідчить про їх високу здатність диференціювати респондентів за рівнем вираженості досліджуваного конструкта. Значення коефіцієнта α Кронбаха для окремих шкал становили 0,77- 0,82, а для загальної шкали - 0,91, що підтверджує високий рівень внутрішньої узгодженості методики. Отримані результати свідчать про належні психометричні характеристики розробленого опитувальника та можливість його використання для оцінювання проявів медіа-індукованої вторинної травматизації у цивільного населення в умовах війни.

Ключові слова: медіа-індукована вторинна травма, факторний аналіз, валідність, дискримінативність.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Упродовж тривалого періоду, досліджуючи проблематику психологічної травми, науковці зосереджували

увагу на особах, які, безпосередньо пережили події екстремального характеру, а також, фахівцях допоміжних професій, зокрема, психологах, волонтерах, медичних працівниках, професійна діяльність яких передбачає

систематичну взаємодію із досвідом чужих страждань і втрат. У межах вивчення окресленої проблематики було детально описано механізми вторинної травматизації як результату інтенсивного залучення до переживань інших осіб.

Водночас у реаліях цифрового суспільства події насильницького та катастрофічного характеру миттєво транслюються через медіапростір, охоплюючи значні маси населення та детермінуючи деструктивні наслідки для його психологічного благополуччя. Так, наприклад, трансляцію новин про вибухи в Оклахома-Сіті, [7] війну в Перській затоці 1990 року [6] та події 11 вересня у США [1; 5] науковці пов'язують із поширенням серед глядачів симптомів, подібних до тих, що виявляються у людей, які безпосередньо пережили кризові обставини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. При цьому слід зауважити, що феномен опосередкованої травматизації особистості, зумовленої споживанням медіа-контенту досі залишається вивченим недостатньо. Особливої актуальності дослідження цього конструкту набуває у контексті

повномаштабної війни в Україні, коли мирне населення щоденно зазнає інтенсивного впливу медіа-контенту травматичного змісту.

Відсутність діагностичного інструментарію для вивчення медіа-індукованої вторинної травми у контексті війни зумовлює необхідність його розробки, що й визначає одне із ключових завдань нашого наукового пошуку.

З огляду на це, нами було створено опитувальник із 22 тверджень, розробка якого базувалася на інтеграції підходів, представлених у трьох міжнародних шкалах оцінювання вторинного травматичного впливу: Secondary Traumatic Stress Scale (STSS), Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media (STSS-SM), Earthquake Related Media Content and Secondary Traumatic Stress Scale (EMC-STSS).

Шкала STSS, створена у 2004 році Б. Брайдом, М. Робінсоном, Б. Єгідісом і Ч. Фіглі, зорієнтована на оцінку вираженості вторинного травматичного стресу у фахівців, які в межах виконання професійної діяльності систематично взаємодіють із особами, що пережили психотравмуючий досвід. Діагностичний інструмент містить 17 тверджень, що оцінюються респондентами за

п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 - «ніколи» до 5 «часто») та окрім загального показника прояву вказаного конструкту дають змогу оцінити схильність до прояву його окремих індикаторів: інтрузії (5 пунктів), уникнення (7 пунктів) та збудження (5 пунктів). Підшкали відображають основні кластери симптомів посттравматичного стресового розладу відповідно до діагностичних підходів DSM і ґрунтуються на концепції, згідно з якою прояви вторинного травматичного стресу структурно подібні до симптомів ПТСР.

Перевірка дослідниками психометричних характеристик STSS засвідчила високий рівень надійності. Так, коефіцієнт внутрішньої узгодженості є високим як для загальної шкали методики та становить $\alpha = 0,93$, так і для її окремих діагностичних параметрів: інтрузії - $\alpha = 0,80$, уникнення - $\alpha = 0,87$, збудження - $\alpha = 0,83$. Доцільність виокремлення трьох підшкал підтверджена результатами факторного аналізу, у ході якого зафіксовано факторні навантаження пунктів методики у діапазоні від 0,58 до 0,79 [2].

Вагомий внесок у розширення розуміння вторинного травматичного

стресу шляхом його операціоналізації саме як наслідку впливу цифрового медіасередовища належить М. Манчіні. Так, дослідницею було розроблено та апробовано шкалу (Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users (STSS-SM)), призначену для оцінки симптомів вказаного феномену, детермінованих переглядом шокуючого контенту у соціальних мережах.

STSS-SM створена на основі STSS, зокрема, шляхом модифікації закладеного у твердженнях джерела вторинної експозиції, зокрема, вказівка на професійну взаємодію з клієнтом була замінена на опосередкований контакт із подіями через соціальні медіа.

Результати конфірматорного факторного аналізу підтвердили адекватність трифакторної моделі STSS-SM (RMSEA = 0,08; CFI = 0,92), що узгоджується з

теоретичною структурою STSS. Показники внутрішньої узгодженості є високими для загальної шкали ($\alpha = 0,92$), а також прийнятними для підшкал інтрузії ($\alpha = 0,88$), уникнення ($\alpha = 0,80$) та збудження ($\alpha = 0,79$), що свідчить про достатню надійність інструменту. Підтвердженням конвергентної валідності опитувальника, на думку авторки, є зафіксовані кореляції його результатів із симптомами депресії, наявністю попереднього травматичного досвіду, а також часом, проведеним респондентами у соціальних мережах [4].

Вагомим кроком на шляху деталізації наукових уявлень щодо окресленої проблематики стало створення турецькими вченими К. Демір та І. Намл діагностичного інструменту (Earthquake Related Media Content and Secondary Traumatic Stress Scale (EMC-STSS), зорієнтованого на оцінку проявів вторинного травматичного

стресу, спричиненого переглядом медіаконтенту, пов'язаного із руйнівним землетрусом у Туреччині в 2023 році. При розробці опитувальника автори спирались на ключові теоретичні положення, відображені у попередньо описанах нами шкалах. Первинна версія діагностичного інструменту включила 36 запитань, кількість яких, в результаті проведення пілотного дослідження та процедур психометричного аналізу, було скорочено до 17 пунктів, які утворили чотири шкали: інтрузія, тривожність, уникнення, недовіра до медіа.

Факторна структура шкали була підтверджена результатами експлораторного та конфірматорного факторного аналізу. Загальна модель пояснює близько 62% дисперсії, а факторні навантаження пунктів варіюють у межах 0,44–0,93. Показники внутрішньої узгодженості також свідчать про

достатню надійність інструменту: для загальної шкали коефіцієнт Cronbach's α становить 0,81, тоді як для підшкал інтрузії, тривожності, недовіри до медіа та уникнення відповідні значення складають 0,84; 0,78; 0,74 та 0,74 [3].

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Твердження авторського опитувальника були сформульовані на основі теоретичних підходів, представлених в описаних вище психодіагностичних методиках, а також з урахуванням специфіки інформаційного середовища повномасштабної війни в Україні. Вони охоплювали основні когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові прояви феномену медіа-індукованої вторинної травми, що виникають у цивільного населення внаслідок

опосередкованого впливу медіаконтенту травматичного змісту, пов'язаного з війною. Згідно інструкції респондентам було запропоновано оцінити твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта (1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «дуже часто»). Вищі сумарні бали відповідали більшій вираженості проявів медіа-індукованої вторинної травми.

Процедура психометричної апробації розробленої методики охопила кілька взаємопов'язаних етапів. На початковому етапі здійснювалася експертна оцінка змістової відповідності сформульованих тверджень досліджуваному конструкту фахівцями у галузі психології, які мають досвід розробки та застосування психодіагностичного інструментарію. За результатами експертного оцінювання окремі

формулювання були уточнені. Подальша робота була спрямована на дослідження внутрішньої структури методики із застосуванням експлораторного факторного аналізу, що дозволило емпірично встановити факторну структуру опитувальника та виокремити його шкали. Завершальним етапом стало оцінювання психометричних характеристик методики.

Статистичне опрацювання результатів виконувалось з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 23.0 та Microsoft Excel 2024.

Вибірку дослідження склали 361 респондент віком від 18 до 66 років ($M = 25,3$; $SD = 11,76$). Серед них 16,3% - чоловіки та 83,7% - жінки.

Високий рівень придатності отриманих даних до проведення факторного аналізу засвідчено значеннями коефіцієнту адекватності

вибірки Кайзера–Мейєра–Олкіна (0,931) та критерію сферичності Бартлетта ($\chi^2 = 2845,598$; $df = 153$; $p < 0,001$).

Експлораторний факторний аналіз (ЕФА) здійснено методом головних осей (Principal Axis Factoring) із косокутним обертанням Promax, що дозволяє враховувати можливі кореляції між латентними факторами. ЕФА без попереднього обмеження кількості факторів дав змогу виокремити чотири компоненти, які описують 52,7 % загальної дисперсії. Найбільший внесок у пояснення дисперсії забезпечив перший фактор (39,43%), що свідчить про наявність спільного ядра симптомів медіаіндукованої вторинної травматизації, тоді як другий, третій і четвертий фактори пояснювали відповідно 5,99 %, 4,03 % та 3,24 % дисперсії і відображають окремі специфічні компоненти досліджуваного феномена.

Таким чином, отримані результати підтверджують придатність представленої факторної моделі для подальшої психометричної інтерпретації.

Відзначимо, що у процесі психометричного аналізу первинної версії опитувальника було вилучено п'ять тверджень. Зокрема, чотири пункти (6, 7, 10, 21) характеризувалися вираженими перехресними факторними навантаженнями, тоді як один пункт (4) був виключений через низькі факторні навантаження. Після їх вилучення остаточна версія методики включила 17 тверджень.

До складу першого фактора увійшли наступні твердження:

1) я відчуваю емоційне заціпеніння, коли дивлюся або читаю новини про жертв війни;

2) коли я уявляю себе на місці людей, які постраждали від війни, відчуваю прискорене серцебиття;

3) коли я бачу в медіа історії або кадри про постраждалих від війни в Україні, я відчуваю це так, ніби сам(а) пережив(ла) ці події;

5) коли я бачу людей, яких витягують з-під завалів після бомбардувань, мені здається, що на їхньому місці міг(могла) бути я, і мені стає страшно.

Таким чином, зміст представлених пунктів стосується схильності особистості до співпереживання, психологічного ототожнення з постраждалими від війни та переживання їхнього травматичного досвіду як власного. Поєднання цих тверджень у окремий фактор в результаті проведення ЕФА, на нашу думку, може свідчити про те, що глибоке співпереживання та психологічне ототожнення з постраждалими є одним із провідних механізмів формування медіа-індукованої вторинної травматизації.

Другий компонент відповідно до результатів аналізу представлений такими пунктами:

8) через вплив повідомлень про війну я відчував(ла) зниження інтересу до спілкування з іншими;

12) після перегляду новин про війну я ставав(ла) менш активним(ою), ніж зазвичай;

14) після початку війни в мене з'явилися труднощі з концентрацією уваги.

Зазначені твердження відображають стан психоемоційного виснаження, що проявляється зниженням соціальної та поведінкової активності, а також погіршенням концентрації уваги під впливом тривалого сприйняття респондентами медіаконтенту про війну.

Питання представлені у третьому факторі зорієнтовані на виявлення схильності особистості до гіперактивації, що проявляється підвищеною

настороженістю, тривожним очікуванням небезпеки та посиленою психофізіологічною реактивністю на сигнали, пов'язані з війною. Серед них:

9) після перегляду новин про війну я став(ла) більш чутливим(ою) до проявів насильства, загрози чи небезпеки;

11) після новин про війну я відчуваю потребу вживати заходів для безпеки, навіть якщо загрози поруч немає;

13) медійний контент із постійними попередженнями про війну або небезпеку викликає в мене тривогу;

18) після перегляду новин про війну я починав(ла) очікувати, що станеться щось погане;

22) коли чую сирену, гучний звук чи бачу згадку про війну, тіло миттєво напружується, навіть якщо загрози немає.

Четвертий фактор включив пункти, що відображають повторне мимовільне переживання

травматичного медіаконтенту та його психофізіологічні прояви.

15) після перегляду новин про війну мені частіше сняться кошмари;

16) під час перегляду новин про війну або після них у мене знижується апетит;

17) після перегляду новин про війну я відчуваю дискомфорт, коли перебуваю в закритому приміщенні;

19) іноді без жодної причини мені раптово згадується побачене чи прочитане про війну;

20) я часто уявляю себе в ситуаціях, про які дізнався(лася) з історій постраждалих під час війни.

Припускаємо, що поєднання інтрузивних переживань із психофізіологічними проявами у межах однієї компоненти свідчить про те, що повторне переживання травматичного медіаконтенту супроводжується не лише нав'язливими когнітивно-емоційними процесами, а й соматичними реакціями, що узгоджується із сучасними уявленнями про вторинну травматизацію.

Факторну структуру методики діагностики медіа-індукованої вторинної травми у цивільного населення під час війни представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Чотирифакторна структура опитувальника медіа-індукованої вторинної травми у цивільного населення під час війни

№ твердження	Компонента			
	1	2	3	4
1	.736			
2	.746			
3	.753			
5	.525			
8		.734		

12		.734		
14		.502		
9			.447	
11			.618	
13			.683	
18			.483	
22			.532	
15				.625
16				.410
17				.440
19				.541
20				.605

Грунтуючись на результатах змістової інтерпретації факторів було сформовано чотири шкали опитувальника, які отримали наступні назви: 1) «Емпатійна ідентифікація з постраждалими», 2) «Психоемоційне виснаження», 3) «Гіперактивація» та 4) «Інтрुзивно-психофізіологічні реакції». Інтегральний показник методики визначається як сума балів за всіма шкалами і відображає загальний рівень прояву медіа-індукованої вторинної травми.

Таким чином, отримана чотирифакторна структура опитувальника загалом узгоджується із сучасними поглядами на зміст концепту вторинної травми, водночас демонструючи окремі особливості. Зокрема, поряд із традиційними компонентами інтрузії та гіперактивації було виокремлено фактор емпатійної ідентифікації з постраждалими, який, імовірно, відображає специфіку медіа-індукованої вторинної травматизації в умовах повномасштабної війни. Цікавим, з нашої точки

зору, є те, що у структурі методики не сформувався окремий фактор уникнення, характерний для низки класичних моделей вторинної травматизації. Одним із можливих пояснень цього може бути специфіка сучасного інформаційного середовища, у якому уникнення інформації про війну є практично неможливим через її постійну присутність у

медіапросторі та повсякденній комунікації.

Наступний етап дослідження передбачав аналіз психометричних характеристик діагностичного інструменту, зокрема, дискримінативності його пунктів шляхом обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона між окремими твердженнями та шкалами, до яких вони належать (див. рис. 1).

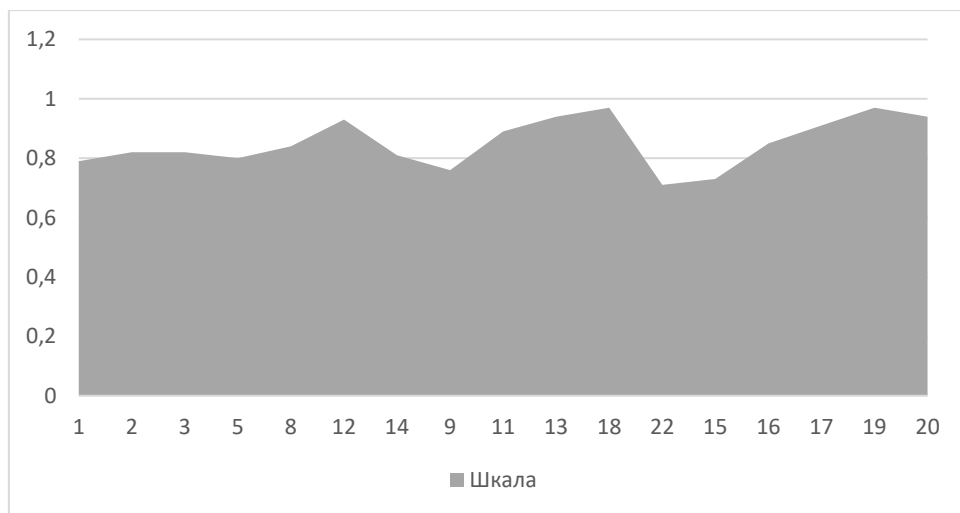


Рис.1. Дискримінативність пунктів тесту

Значення отриманих коефіцієнтів розмістились у діапазоні від 0,71 до 0,97, що свідчить про здатність кожного пункту ефективно

диференціювати респондентів за рівнем вираженості відповідної шкали.

Внутрішню
узгодженість шкал
опитувальника оцінено за
допомогою коефіцієнта α
Кронбаха.

Показники
одномоментної надійності
опитувальника медіа-
індукованої вторинної
травми у цивільного
населення під час війни

Таблиця 2

Шкали опитувальника	S1	S2	S3	S4	S5
A Кронбаха	0,825	0,774	0,817	0,772	0,911

S1 – Шкала
«Емпатійна ідентифікація з
постраждалими», S2 –
Шкала «Психоемоційне
виснаження», S3 – Шкала
«Гіперактивація», S4 –
Шкала «Інтрुзивно-
психофізіологічні реакції»,
S5 – Загальна шкала прояву
медіа-індукованої
вторинної травми.

Отримані значення α
для окремих шкал
знаходилися в межах від
0,77 до 0,91 (табл. 2), що
відповідає достатньому
рівню внутрішньої
узгодженості та
підтверджує надійність
методики.

**Висновки і
перспективи подальших
розвідок у даному
напрямку.**

Розроблено та
здійснено первинне
психометричне
обґрунтування авторської
методики діагностики
медіа-індукованої
вторинної травми у
цивільного населення в
умовах війни. За
результатами
експлораторного
факторного аналізу
остаточна версія
опитувальника включила 17
тверджень, що утворили
чотири шкали: «Емпатійна
ідентифікація з
постраждалими»,
«Психоемоційне
виснаження»,
«Гіперактивація» та
«Інтрुзивно-
психофізіологічні реакції».
Особливістю отриманої
факторної структури стало

виокремлення шкали емпатійної ідентифікації з постраждалими, що може відображати специфіку медіа-індукованої вторинної травматизації в умовах війни.

Високі показники адекватності вибірки, чітка факторна структура, належна дискримінативність пунктів та високий рівень

внутрішньої узгодженості шкал підтверджують надійність і психометричну обґрунтованість розробленої методики.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці конвергентної та критеріальної валідності методики, проведенні підтверджувального факторного аналізу.

Список літератури

1. Ahern J., Galea S., Resnick H., Kilpatrick D., Bucuvalas M., Gold J., Vlahov D. Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks. *Psychiatry*. 2002. Vol. 65, № 4. P. 289–300. DOI: 10.1521/psyc.65.4.289.20240.

2. Bride B. E., Robinson M. M., Yegidis B. L., Figley C. R. Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. *Research on Social Work Practice*. 2004. Vol. 14, № 1. P. 27–35. DOI: 10.1177/1049731503254106.

3. Kiraz Demir S., İnci Namli N. Media-Induced Secondary Traumatic Stress: The Case of the Kahramanmaraş Earthquake in Turkey. *European Journal of Mental Health*. 2024. Vol. 19. e00281. P. 1–16.

4. Mancini M. N. Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale in a Sample of Social Media Users : master's thesis. Cleveland : Cleveland State University, 2019. 46 p.

5. Schuster M. A., Stein B. D., Jaycox L. H., Collins R. L., Marshall G. N., Elliott M. N., Zhou A. J., Kanouse D. E., Morrison J. L., Berry S. H. A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of*

Medicine. 2001. Vol. 345, № 20. P. 1507–1512. DOI: 10.1056/NEJM200111153452024.

6. Sutker P. B., Davis J. M., Uddo M., Ditta S. R. Assessment of psychological distress in Persian Gulf troops: ethnicity and gender comparisons. *Journal of Personality Assessment*. 1995. Vol. 64, № 3. P. 415–427. DOI: 10.1207/s15327752jpa6403_2.

7. Tucker P., Pfefferbaum B., Nixon S. J., Dickson W. Predictors of post-traumatic stress symptoms in Oklahoma City: exposure, social support, peri-traumatic responses. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*. 2000. Vol. 27, № 4. P. 406–416. DOI: 10.1007/BF02287822.

DEVELOPMENT OF A SCALE FOR ASSESSING MEDIA-INDUCED SECONDARY TRAUMA IN THE CIVILIAN POPULATION DURING WARTIME: PSYCHOMETRIC VALIDATION

Zhuravlova Olena, Zhuravlov Oleksandr

Abstract. *The relevance of this study stems from the lack of valid psychodiagnostic tools for assessing manifestations of media-induced secondary trauma amongst the civilian population in the context of a full-scale war. Unlike classical models of secondary traumatic stress, which are primarily focused on support staff or those who interact directly with victims, the modern information landscape creates conditions for the development of traumatic reactions among broad sections of the population as a result of the regular consumption of war-related media content.*

The aim of the study was to develop and provide psychometric validation for an original methodology for diagnosing secondary media-induced trauma in the general population. The questionnaire was developed by integrating the theoretical principles of the international psychodiagnostic instruments: the Secondary Traumatic Stress Scale (STSS), the

Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users (STSS-SM) and the Earthquake Related Media Content and Secondary Traumatic Stress Scale (EMC-STSS), whilst taking into account the specific nature of the information landscape during the full-scale war in Ukraine. The initial version of the instrument comprised 22 statements. A total of 361 respondents aged between 18 and 66 took part in the study. The psychometric validation involved an expert assessment of the content of the statements, exploratory factor analysis using the principal axis method with Promax oblique rotation, and an assessment of the discriminant validity of the items and the internal consistency of the scales. Based on the results of the psychometric analysis, the final version of the instrument was reduced to 17 statements, forming four scales: 'Empathic Identification with Victims', 'Psycho-emotional Exhaustion', 'Hyperarousal' and 'Intrusive Psychophysiological Reactions'. The proposed factor structure explains 52.7% of the total variance, and the factor loadings confirm the conceptual coherence of the identified components. The discriminant coefficients for all items ranged from 0.71 to 0.97, indicating their high ability to differentiate between respondents according to the level of expression of the construct under study. Cronbach's α coefficients for the individual scales ranged from 0.774 to 0.825, and for the overall scale stood at 0.911, confirming the high level of internal consistency of the methodology. The results obtained indicate that the developed questionnaire possesses adequate psychometric characteristics and can be used to assess manifestations of media-induced secondary traumatising among the civilian population in wartime conditions.

Keywords: media-induced secondary trauma, factor analysis, validity, discriminant validity.

References

1. Ahern J., Galea S., Resnick H., Kilpatrick D., Bucuvalas M., Gold J., Vlahov D. Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks. *Psychiatry*.

2002. Vol. 65, № 4. P. 289–300. DOI: 10.1521/psyc.65.4.289.20240.

2. Bride B. E., Robinson M. M., Yegidis B. L., Figley C. R. Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale. *Research on Social Work Practice*. 2004. Vol. 14, № 1. P. 27–35. DOI: 10.1177/1049731503254106.

3. Kiraz Demir S., İnci Namli N. Media-Induced Secondary Traumatic Stress: The Case of the Kahramanmaraş Earthquake in Turkey. *European Journal of Mental Health*. 2024. Vol. 19. e00281. P. 1–16.

4. Mancini M. N. Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale in a Sample of Social Media Users: master's thesis. Cleveland: Cleveland State University, 2019. 46 p.

5. Schuster M. A., Stein B. D., Jaycox L. H., Collins R. L., Marshall G. N., Elliott M. N., Zhou A. J., Kanouse D. E., Morrison J. L., Berry S. H. A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine*. 2001. Vol. 345, № 20. P. 1507–1512. DOI: 10.1056/NEJM200111153452024.

6. Sutker P. B., Davis J. M., Uddo M., Ditta S. R. Assessment of psychological distress in Persian Gulf troops: ethnicity and gender comparisons. *Journal of Personality Assessment*. 1995. Vol. 64, № 3. P. 415–427. DOI: 10.1207/s15327752jpa6403_2.

7. Tucker P., Pfefferbaum B., Nixon S. J., Dickson W. Predictors of post-traumatic stress symptoms in Oklahoma City: exposure, social support, peri-traumatic responses. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*. 2000. Vol. 27, № 4. P. 406–416. DOI: 10.1007/BF02287822.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 20.06.2026

Стаття прийнята до друку 24.06.2026

Стаття опублікована 21.07.2026

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Гресько Інна Миколаївна - доктор філософії з психології (PhD) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6642-6651>

Ушакова Ірина Михайлівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології ХНЕУ ім. С. Кузнеця ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5758-2799>

Оверчук Вікторія Анатоліївна - доктор наук, професор директор навчально-наукового інституту психології Донецький національний університет імені Василя Стуса ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>

Кучер Ірина Михайлівна - асистент кафедри загальної та соціальної психології Донецький національний університет імені Василя Стуса ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-9160-801X>
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-9160-801X>

Логутіна Наталія Володимирівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов професійного спрямування, Донецького національного університету імені Василя Стуса natalia.logutina@gmail.com
ORCIDID: <https://orcid.org/0000-0003-1029-5247>

Маляр Олена Іванівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти, комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» malyar.o@academia.vn.ua ORCIDID: <https://orcid.org/0000-0001-5924-4120>

Тарасенко Галина Сергіївна - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри екології, природничих та математичних наук, Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9394-2600>

Світлична Наталія Олександрівна - канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця ORCID: 0000-0001-7891-6295

Лапшова Наталя Сергіївна - кандидат психологічних наук, доцент кафедри кризової та клінічної психології навчально-наукового інституту психології Донецький національний університет імені Василя Стуса <https://orcid.org/0000-0002-2326-9008>

Соловей-Лагода Оксана Анатоліївна - к.психол.н, доцент, доцент кафедри кризової та клінічної психології Донецький національний університет імені Василя Стуса

Губар Олександра Євгенівна - кандидат економічних наук, доцент, Черкаський державний технологічний університет, Україна, доцент кафедри соціального забезпечення, 18006. тел.+38 (063) 360 70 51;E-mail: sash_@ukr.net ORCID.ORG/0000-0003-4051-616X

Поштова адреса для листування: 18005, м.Черкаси, вул. Новопречистенська, 50, кв.101.

Мудрик Алла Богданівна кандидат психологічних наук, доцент ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0753-1536>

Журавльова Олена Вікторівна доктор психологічних наук, доцент <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Журавльов Олександр Анатолійович кандидат біологічних наук, доцент <https://orcid.org/0000-0002-7823-0338>

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Inna Mykolaivna Gresko - Doctor of Philosophy in Psychology (PhD), ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6642-6651>

Ushakova Iryna Mykhailivna - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Sociology, S. Kuznets KhNEU

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5758-2799>

Overchuk Viktoriia Anatoliivna - doctor of sciences, professor director of the educational and scientific institute of psychology Vasyl` Stus Donetsk National University ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>

Kucher Iryna Mykhailivna - assistant professor, department of general and social psychology, Vasyl Stus Donetsk National University ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-9160-801X>

Logutina Nataliya V. - PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Foreign Languages for Specific Purposes Department of Vasil` Stus Donetsk National University ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1029-5247>

Maliar Olena I. - PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogical Sciences, Primary and Correctional Education of Public Higher Educational Establishment «Vinnytsia Academy of Continuing Education» ORCIDID: <https://orcid.org/0000-0001-5924-4120>

TARASENKO H. S. - Doctor of Science in Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Ecology, Natural Sciences and Mathematics of Public Higher Educational Establishment «Vinnytsia Academy of Continuing Education», ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9394-2600>

Nataliia Svitlychna - PhD in Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology and Sociology, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics

ORCID: 0000-0001-7891-6295

Natalia Lapshova - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Crisis and Clinical Psychology, Educational and Scientific Institute of Psychology Donetsk National University named after Vasyl Stus <https://orcid.org/0000-0002-2326-9008>

Oksana Anatolyivna Solovey-Lagoda - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Crisis and Clinical Psychology Vasyl Stus Donetsk National University

Oleksandra Gubar - student of specialty 053 "Psychology" Donetsk National University named after Vasyl Stus, docent, Cherkasy State Technological University, Cherkassy, Ukraine. ORCID.ORG/0000-0003-4051-616X

Alla Mudryk, PhD in Psychology, Associate Professor ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0753-1536>

Zhuravlova Olena Viktorivna - Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor <https://orcid.org/0000-0002-4889-0239>

Zhuravlov Oleksandr Anatoliiovych - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor <https://orcid.org/0000-0002-7823-0338>

Шановні викладачі та автори!

Щиро дякую за вашу неоціненну працю та вагомий внесок у розвиток науки. Ваші наукові статті, які є результатом багаторічних досліджень, ретельного аналізу та кропіткої роботи, безумовно, сприяють не лише поглибленню знань у конкретній галузі, але й загальному прогресу науки. Ваша здатність виявляти важливі проблеми, формулювати гіпотези та доводити їх на основі емпіричних даних є відображенням високого рівня професіоналізму, компетентності та відданості справі.

Висловлюю щиру подяку авторам за проведене дослідження та вагомий внесок у розвиток наукових знань. Представлені статті вирізняються актуальністю тематики, ґрунтовністю аналізу та високим науковим рівнем викладення матеріалу. Отримані результати мають теоретичну й практичну цінність та можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових розвідок.

Дякую за вашу наполегливу працю, професіоналізм і прагнення до наукового пошуку. Бажаю вам подальших творчих здобутків, успішної реалізації наукових проєктів, нових відкриттів і професійного зростання.

З повагою та найкращими побажаннями!

ТЕМАТИЧНІ НАПРЯМКИ СЕРІЇ «ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ»:

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО
СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВЗАЄМОДІЇ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Наукове видання

ВІСНИК
ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Серія
ПСИХОЛГІЧНІ НАУКИ

Випуск 1(8)

Головний редактор
проф. Вікторія Оверчук

Комп'ютерна верстка
Кристина Стеценко

*Підписано до друку 21.07.2026 р.
Формат 70×100/16. Папір офсетний. Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman
Умов. друк. арк. 12,19. Тираж 200 прим. Зам. № 742.*

*Віддруковано у друкарні Центр оперативного друку «Документ
Принт»*

*на замовлення видавництва ФОП Кушнір Юлія Володимирівна,
свідоцтво про реєстрацію суб'єкта видавничої
справи ДК №5909 від 21.12.2017 р.*

м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.

Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.u

Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.u