

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

**Копінг-стратегії як чинники резильєнтності українців під час
воєнного стану**

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Ворон Юлії Владиславівни

Науковий керівник:

доктор філософії в галузі психології,
асистент кафедри загальної психології

Бахвалова Аліна Валентинівна

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №__
Протокол №__ від_____ року
Завідувачка кафедри загальної психології
Юрчинська Ганна Кирилівна**

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1. Поняття резильєнтності та її структура	8
1.2. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці та їх класифікація	11
1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій і резильєнтності особистості.....	18
1.4. Особливості копінг-стратегій та резильєнтності українського суспільства в умовах воєнного стану.....	26
Висновки до розділу 1	34
2.1. Методологічні основи, гіпотези та вибірка дослідження.....	36
2.2. Психодіагностичний інструментарій та процедура дослідження	38
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	44
3.1. Описова статистика та перевірка нормальності розподілу	44
3.2. Кореляційний аналіз зв'язків копінг-стратегій та резильєнтності	45
3.3. Регресійний аналіз копінг-стратегій як предикторів резильєнтності	49
3.4. Рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня резильєнтності	53
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	65
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. У контексті триваючого воєнного стану на території України психологічне здоров'я населення набуває особливої актуальності як предмет наукового аналізу та практичного психологічного втручання. Воєнний стан є одним з найпотужніших стресорів. Він охоплює широкий спектр загроз – фізичних, соціальних, економічних та екзистенційних, що одночасно впливають на мільйони людей. Попри значне зростання рівня тривоги, депресії та посттравматичного стресу серед українського населення, суспільство демонструє вражаючу здатність до адаптації, самоорганізації та збереження соціальних зв'язків.

Актуальність обраної теми зумовлена кількома чинниками. По-перше, воєнний стан в Україні є безпрецедентним за масштабом та тривалістю викликом для всього суспільства, що вимагає наукового осмислення та розробки доказово обґрунтованих підходів до психологічної підтримки населення. По-друге, у вітчизняній психологічній науці копінг-стратегії та резильєнтність у контексті воєнного стану залишаються відносно малодослідженими явищами, переважна більшість наявних досліджень здійснена на вибірках інших країн у контексті інших збройних конфліктів. По-третє, своєчасне документування механізмів адаптації українців є важливим для формування наукової бази, яка слугуватиме підґрунтям для розробки ефективних програм психологічної

реабілітації та підтримки в умовах тривалого збройного конфлікту та після його завершення.

Особливої значущості дослідження копінг-стратегій набуває в умовах воєнних подій, оскільки вони виступають одним із ключових механізмів регуляції стресових реакцій та психологічної адаптації. Наукові дані свідчать, що адаптивні копінг-стратегії сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя та резильєнтності, тоді як дезадаптивні стратегії можуть посилювати психологічну вразливість та знижувати здатність до відновлення після стресових подій [1; 2; 3; 4].

У сучасних умовах воєнного стану в Україні питання формування та використання копінг-стратегій набуває особливої актуальності, оскільки населення стикається з тривалим впливом стресогенних факторів високої інтенсивності, включаючи загрозу життю, втрату соціальних зв'язків, вимушене переміщення та хронічну невизначеність. У таких умовах резильєнтність виступає як інтегративна характеристика психологічного функціонування, що відображає здатність особистості до відновлення, збереження адаптаційного потенціалу та конструктивного реагування на стрес.

Встановлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем резильєнтності дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації особистості до екстремальних умов, а також визначити, які саме стратегії подолання стресу сприяють підвищенню психологічної стійкості, а які, навпаки, її знижують. Це має не лише теоретичне значення для розвитку сучасної психології стресу та особистості, але й прикладне, для розробки програм психологічної підтримки та розвитку резильєнтності населення в умовах війни.

Проблематика копінг-стратегій та резильєнтності активно розробляється у вітчизняній та зарубіжній психології. Серед українських дослідників значний внесок у вивчення адаптаційних механізмів особистості в умовах стресу зробили: О. Кокун, Т. Титаренко, Л. Бурлачук, С. Максименко, В. Панок, Н. Хазратова та інші. У їхніх роботах розглядаються психологічні ресурси особистості, особливості подолання стресу в кризових умовах, а також чинники формування стійкості до травматичних подій.

У зарубіжній науковій традиції дослідження копіngu та резильєнтності представлені працями Р. Лазарус, С. Фолкман, Ч. Карвер, Д. Бонанно, М. Раттер, А. Саутвік, Д. Чарні, М. Унгар та інших учених. Вони підкреслюють, що резильєнтність є динамічним процесом адаптації, який формується під впливом як індивідуально-психологічних характеристик, так і соціального контексту, а копінг-стратегії виступають ключовим механізмом регуляції цього процесу.

Мета дослідження: вивчити копінг-стратегії як чинники резильєнтності українців в умовах воєнного стану та визначити взаємозв'язок між використовуваними копінг-стратегіями і рівнем психологічної стійкості.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: копінг-стратегії як чинники резильєнтності українців в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних концепцій копінг-стратегій та резильєнтності у психологічній науці.

2. Емпірично дослідити рівень та структуру копінг-стратегій і резильєнтності в учасників дослідження.

3. Встановити вплив копінг-стратегій на рівні резильєнтності українців в умовах воєнного стану.

4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки резильєнтності населення в умовах воєнного стану.

Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети дослідження були використані наступні **методи дослідження**:

1) теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація літератури, порівняльний аналіз наукових підходів та концепцій;

2) емпіричні методи дослідження:

- шкали резильєнтності Коннора-Девідсон (CD-RISC);
- шкали сприйнятого стресу PSS-10 в україномовній адаптації;
- опитувальник «Brief COPE» в адаптації Т. Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського;

3) методи математичної статистики використані у дослідженні: описові статистики, методи порівняння 2 груп (t-критерій Стюдента та непараметричний критерій Манна-Уїтні), дисперсійний аналіз (критерії Уелча та Краскела-Уолліса), множинна регресія.

Дослідницька вибірка. Емпіричне дослідження було проведено на вибірці 104 респондентів (жінки та чоловіки), які перебувають в Україні та за її межами в умовах воєнного стану. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі (Google Forms).

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та фахівцями у

сфері охорони психічного здоров'я для розробки та впровадження програм психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану. Розроблені рекомендації щодо підтримки резильєнтності можуть бути застосовані в роботі кризових центрів, психологічних служб та громадських організацій, що надають допомогу постраждалому населенню.

Наукова новизна: у роботі вперше здійснено комплексне дослідження впливу копінг-стратегій на рівень резильєнтності саме серед українських громадян в умовах повномасштабного вторгнення; отримані дані доповнюють наявну наукову базу щодо психологічної адаптації населення в умовах збройного конфлікту та можуть слугувати основою для подальших більш масштабних досліджень.

Надійність дослідження забезпечувалася узгодженістю теоретичного аналізу проблеми з підходами до її дослідження, застосуванням методів, які відповідають меті та завданням дослідження.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та літератури (51 позиція).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття резильєнтності та її структура

Резильєнтність (від лат. *resilire* – відскакувати, пружинити; англ. *resilience*) належить до засадничих конструктів сучасної позитивної психології та психології здоров'я. У найзагальнішому витлумаченні вона позначає спроможність людини успішно пристосовуватися до несприятливих обставин, травматичних подій, трагедій чи потужних джерел стресу.

Початок вивчення резильєнтності поклали у 1970-х роках праці Еммі Вернер і Рут Сміт [11], присвячені дітям з Гаваїв, чиє дорослішання минало в украй несприятливих умовах. Дослідниці з'ясували, що значна частка цих дітей, попри всі негаразди, виросла психічно благополучними та успішними людьми. Це відкриття висунуло на перший план питання про чинники, які забезпечують подібну стійкість.

Сьогоднішнє розуміння резильєнтності помітно поглибилося в порівнянні з її первісним тлумаченням як простої «пружності» психіки. Фліт [12] трактував резильєнтність як здатність витримувати біль і стрес, віднаходити адаптивні рішення, зберігати самоповагу й почуття гумору, відновлюватися після поразок. Ричардсон [13] висунув «хвильову модель» резильєнтності, за якою контакт зі стресором руйнує рівновагу системи, а

подальше повернення до балансу здатне відбуватися на вищому або нижчому адаптивному рівні порівняно з первинним.

Боннано [3] провів суттєве концептуальне розмежування між резильєнтністю та відновленням після травми. На його думку, резильєнтність – це спроможність утримувати порівняно стабільний, здоровий рівень психічного й фізичного функціонування під час зіткнення з потенційно руйнівними обставинами. Натомість відновлення передбачає помітніший початковий спад функціонування з поступовим поверненням до норми. Це розрізнення має принципову вагу для осмислення траєкторій адаптації за умов воєнного стану.

У будові резильєнтності науковці вирізняють кілька стрижневих складників. Коннор і Девідсон [14] обстоюють модель, що охоплює: спроможність пристосовуватися до змін і давати їм раду, дієздатність під тиском, віру у власні інстинкти та успіх, терпимість до негативних афектів, сприйняття змін як захопливих і позитивних, почуття гумору, дію згідно з інтуїцією, наполегливість попри перепони, а також обізнаність із тим, де шукати допомогу.

Маастен [15] окреслює резильєнтність як «звичайне диво», тобто закономірний вияв адаптивного потенціалу людської психіки, а не рідкісну прикмету «особливих» людей. Така позиція увиразнює, що резильєнтність є базовою людською спроможністю, яку можна розвивати та підтримувати за належних умов.

Суттєвим внеском у вивчення резильєнтності стала концепція Вертха [16] про «резильєнтність громад», що сягає поза межі індивідуального виміру й розглядає здатність спільнот пристосовуватися до несприятливих обставин та відновлюватися після них. Колективна резильєнтність вибудовується завдяки соціальній згуртованості, спільним цінностям і нормам, а також дієвим системам комунікації та підтримки.

За умов воєнного стану особливої ваги набуває концепція «резильєнтності під час кризи», яку розробили Норріс і його колеги [17]. Цей підхід наголошує на динамічній природі резильєнтності за надскладних обставин: ідеться не про звичайне повернення до вихідного стану, а про діяльне пристосування до нових реалій та перетворення наявних ресурсів. Для спільноти, що проживає тривалий збройний конфлікт, резильєнтність постає не сталою рисою, а процесом невпинного пристосування й винайдення нових форм функціонування.

Не варто оминути й роль нейробіологічних механізмів у забезпеченні резильєнтності. Дані досліджень засвідчують, що резильєнтні особи демонструють інші, ніж уразливі індивіди, нейробіологічні відповіді на стрес, зокрема дієвішу регуляцію гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі та пластичнішу активацію нейромедіаторних систем [18]. Разом з тим самі ці нейробіологічні характеристики ще не визначають резильєнтність: вирішальною є взаємодія біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Тлумачення резильєнтності як багатовимірного явища, що обіймає індивідуальний, міжособистісний і суспільний рівні, є засадничим для дослідження адаптації українців за умов воєнного стану. Воєнні дії водночас піддають випробуванню й формують резильєнтність на кожному з цих рівнів, що й зумовлює неповторність та складність досліджуваного феномену.

1.2. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці та їх класифікація

Серед центральних категорій сучасної психології стресу та адаптації особистості важливе місце посідають копінг-стратегії. Цим поняттям позначають індивідуальні манери поведінки людини під час подолання важких життєвих обставин – передусім тих, яким притаманні підвищена невизначеність, відчуття загрози чи емоційна напруга. У широкому сенсі копінг (англ. to cope – давати раду, справлятися) тлумачиться як сукупність розумових і поведінкових дій особистості, що скеровані на опанування зовнішніх та внутрішніх вимог, котрі суб'єктивно оцінюються як такі, що виходять за межі наявних у людини ресурсів.

До числа науковців, які чи не першими запровадили термін «копінг» у науковий дискурс, належить Лоїс Мерфі. У праці “The Widening World of Childhood: Paths Toward Mastery”, що вийшла 1962 року, дослідниця застосувала це поняття, щоб схарактеризувати ті способи, якими діти переборюють труднощі та пристосовуються до вимог довкілля. У концепції Л. Мерфі копінг постає не як стала властивість особистості, а радше як адаптаційний процес, що складається з низки послідовних дій і

відповідей, через які людина «дає раду» новим, ускладненим чи стресовим обставинам. Авторка трактує копінг як шлях, на якому особистість досягає сутність виклику, опановує його або послуговується тими можливостями, що відкриває конкретна ситуація. Прикметно, що Л. Мерфі вивчала копінг здебільшого на матеріалі розвитку дитини. Вона звертала увагу на те, що вже у ранньому віці діти виявляють власні манери долаття труднощів, серед яких можна вирізнити як активні (орієнтовані на перетворення середовища), так і пасивні (пристосування до обставин). Водночас копінг-відповіді бувають як конструктивними (націленими на розв'язання проблеми), так і захисними, коли вони лише послаблюють напругу, не усуваючи самої ситуації. Дослідниця також підкреслювала, що копінг вибудовується протягом розвитку особистості й нерозривно поєднаний із набуттям досвіду, ступенем зрілості та контактами із соціальним оточенням. У такому ракурсі окремо акцентується значення родини й середовища у становленні індивідуальної манери опанування труднощів.

Підвалини наукового вивчення копінг-поведінки сформувала транзакційна модель стресу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман [5], у межах якої стрес тлумачиться як наслідок взаємодії особистості із середовищем. Згідно з їхньою трансакційною теорією стресу, копінг є рухливим процесом контакту людини з довкіллям, упродовж якого вона зважає вагомість стресової ситуації та власні можливості її подолати. Засадничим для цієї концепції є твердження, що джерелом стресу слугує не сама подія як така, а її особистісне, суб'єктивне сприйняття, яке й зумовлює подальший добір копінг-стратегій.

За Р. Лазарусом та С. Фолкман, копінг становить безперервно мінливі розумові та поведінкові дії, скеровані на опанування конкретних зовнішніх чи внутрішніх вимог, які перевищують ресурси людини або суб'єктивно оцінюються нею як такі. У цьому трактуванні копінг не постає сталою рисою характеру, а радше є процесом, що видозмінюється відповідно до ситуації, особистого досвіду та доступного ресурсного забезпечення. Тим самим увиразнюється його пластичність та адаптивна спрямованість у подоланні стресу.

У концепції Р. Лазаруса принципову роль відіграє розрізнення оцінки ситуації та власне копіngu. На першому кроці людина встановлює, чи є обставини загрозливими або значущими для неї, а вже потім зважає власні можливості дати їм раду. Саме на цьому другому етапі викристалізовується добір копінг-стратегій, який здатний трансформуватися в міру переоцінювання ситуації. З огляду на це копінг постає ключовим механізмом упорядкування поведінки й емоцій за умов стресу.

Помітний доробок у розбудову теорії копіngu належить Чарльзу Карверу та Майклу Шейєру, які осмислювали його в рамках ширшої теорії саморегуляції поведінки. У їхньому трактуванні людська поведінка тлумачиться як цілеспрямований процес, керований механізмами зворотного зв'язку: особистість раз по раз звіряє власні дії з визначеними цілями і, натрапивши на перепони, коригує поведінку задля їх досягнення.

За такого підходу копінг тлумачиться як реакція на стрес у тих випадках, коли просування до мети утруднюється чи блокується. Спираючись на ідеї Ч. Карвера та М. Шейєра, копінг охоплює дії, зорієнтовані або на усунення перешкод (проблемно-орієнтований копінг), або на впорядкування емоційного стану, спричиненого стресом (емоційно-орієнтований копінг). Звідси випливає тісний зв'язок копінгу з мотивацією, цілями та сподіваннями людини щодо підсумків власної діяльності.

Вирізняльною рисою позиції згаданих авторів є наголос на індивідуальних стилях копінгу. Вони витлумачували копінг не лише як ситуативний процес, а й як порівняно усталені манери відповіді на стрес, що співвіднесені з особистісними характеристиками. Людина може надавати перевагу певним стратегіям, наприклад, дієвому розв'язанню проблем, пошуку підтримки чи ухилянню, і це формує її власний стиль долаття труднощів.

Вагомим здобутком Ч. Карвера та М. Шейєра стала розробка багатовимірного опитувальника COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), що уможливорює емпіричне вивчення різних манер подолання стресу. Цей інструмент обіймає широке коло копінг-відповідей, серед яких розрізняють проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та менш дієві стратегії. Методика представлена як диспозиційними (узагальненими), так і ситуативними варіантами, що дає змогу оцінювати

водночас стійкі схильності особистості й реагування за конкретних обставин.

Дослідники нашого часу доповнили уявлення про копінг просоціальним складником. Так, концепція «копінгу через звернення до соціальної підтримки» [37] обстоює думку, що задіяння міжособистісних ресурсів є окремим і надзвичайно вагомим способом давати раду стресу. Особливої ваги це набуває в контексті колективних травм, до розряду яких належить і воєнний стан.

У вітчизняній психологічній думці копінг-поведінку розглядали крізь призму ширшої категорії «психологічного захисту» [38; 39]. Феодорів [40] наголошує, що копінг відрізняється від психологічного захисту своєю усвідомленістю та цілеспрямованістю: тоді як захисні механізми здебільшого мають несвідому природу й націлені на викривлення дійсності, копінг становить свідомі зусилля, що зорієнтовані на реалістичне оцінювання та дієве розв'язання проблеми.

Чільне місце в осягненні копінгу за умов екстремального стресу посідає концепція посттравматичного зростання [23]. Відповідно до неї, зіткнення з украй важкими обставинами здатне спричиняти не самі лише негативні наслідки, а й якісні позитивні зрушення в особистості – зміцнення стосунків, відкриття нових перспектив, нарощення особистісної сили, духовне піднесення та глибше поцінування життя. Така перспектива має особливу вагу для розуміння того, як функціонують українці за умов тривалого воєнного протистояння.

Отже, копінг є багатовимірним конструктом, що обіймає широкий спектр манер опанування стресу. Усвідомлення розмаїття цих стратегій, принципів їхньої дії та чинників ефективності має засадниче значення для вивчення психологічної адаптації за умов воєнного стану.

У психологічній науці нашого часу нагромаджено чималу кількість класифікацій копінг-стратегій, що віддзеркалює складність та багатовимірність самого феномену. Зупинимось на провідних підходах до типологізації копіngu, які вирізняються найбільшою теоретичною й практичною вагою.

Засаднича класифікація Лазаруса і Фолкман [5], як уже зазначалося, ґрунтується на розмежуванні проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копіngu. До першої групи стратегій належать планування шляхів розв'язання проблеми, конфронтація, а також пошук соціальної підтримки задля здобуття інформації. До другої – дистанціювання, самоконтроль, звернення по емоційну підтримку, прийняття відповідальності, втеча-уникання та позитивне переоцінювання.

Докладнішу класифікацію запропонували Карвер, Шейєр і Вайнтрауб [45] під час створення опитувальника COPE. Науковці розрізняють три групи стратегій: проблемно-орієнтовані – дієве подолання, планування, стримування конкурентної діяльності, відтермінування активних дій, пошук соціальної підтримки; емоційно-орієнтовані – звернення по соціальну підтримку задля співчуття, позитивне переосмислення та зростання, прийняття, заперечення, звернення до релігії; дезадаптивні –

зосередження на емоціях, поведінкова та ментальна дезадаптація, споживання алкоголю й наркотиків, гумор.

Амірхан [7] обстоює тривимірну модель копіngu, до складу якої входять розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникання. Така схема приваблює стислістю й набула широкого застосування у прикладних розвідках, зокрема під час вивчення стресостійкості в екстремальних умовах.

Заслуговує на увагу також розмежування копіng-стратегій на адаптивні (функціональні) та дезадаптивні (дисфункціональні). Перші посприяють дієвому опануванню стресу й оберіганню психічного здоров'я, тоді як другі дають лише тимчасову полегкість, а в перспективі погіршують стан людини. До дезадаптивних зараховують румінацію (нав'язливе прокручування негативних думок), катастрофізацію, уникання, поведінкову ізоляцію та споживання психоактивних речовин.

Ендлер і Паркер [6] у власному мультимірному опитувальнику копіngu вирізняють три стилі: зорієнтований на завдання (task-oriented), зорієнтований на емоції (emotion-oriented) та зорієнтований на уникання (avoidance-oriented). Останній розгалужується на два підвиди – відволікання (distraction) і соціальне відволікання (social diversion). Така типологія здобула особливе поширення у клініко-психологічних та медичних дослідженнях.

В осягненні копіngu за умов воєнного стану надзвичайно важливими постають колективні та просоціальні копіng-стратегії. Фрайденберг [9]

звертає увагу на доцільність виокремлення стратегій, скерованих на допомогу ближнім, альтруїстичних учинків та просоціальної поведінки, які за екстремальних обставин здатні ставати дієвим ресурсом адаптації. Зокрема, волонтерство й взаємодопомога є показовими копінг-стратегіями українського суспільства в період воєнних дій.

Варто також наголосити, що добір копінг-стратегій зумовлюють численні чинники: індивідуально-психологічні риси, особливості стресора, доступні ресурси, культурне тло. Розвідки крос-культурних розбіжностей у копінг-поведінці засвідчують, що колективістські чи індивідуалістичні орієнтації суспільства позначаються на тому, які стратегії опанування стресу переважають [10]. В українському контексті йдеться про самобутнє сполучення колективістської ідентичності зі схильністю до самоорганізації та громадянської активності.

Таким чином, наявна типологія копінг-стратегій вирізняється розмаїттям і вбирає чимало підходів та класифікацій. Для вивчення копіngu за умов воєнного стану найбільшу релевантність мають моделі, що зважають не лише на індивідуальні, а й на соціальні та культурні аспекти опанування стресу.

1.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій і резильєнтності особистості

Проблема співвідношення копінг-стратегій та резильєнтності посідає важливе місце в осмисленні психологічних механізмів адаптації за умов стресу й травми. Попри концептуальні розбіжності між цими

конструктами, вони перебувають у щільному взаємозв'язку та взаємній зумовленості.

Копінг-стратегії й резильєнтність — поняття взаємопов'язані, проте концептуально відмінні. Резильєнтність становить ширший конструкт, що відображає загальну спроможність людини до адаптації, тоді як копінг-стратегії є конкретними, ситуативними манерами опанування стресу. При цьому добір та результативне застосування адаптивних копінг-стратегій належить до стрижневих механізмів забезпечення резильєнтності [4].

За даними Д. Флетчера і М. Саркара [19], резильєнтні особистості зазвичай послуговуються гнучкішим «репертуаром» копінг-стратегій, тобто здатні підлаштовувати манеру реагування під особливості стресора та доступні ресурси. Натомість люди з нижчим рівнем резильєнтності частіше вдаються до шаблонних, обмежених копінг-відповідей, які виявляються менш дієвими, коли йдеться про нові чи надскладні стресори.

Д. Боннано [3] трактував окремі копінг-стратегії як «будівельні блоки» резильєнтності. З-поміж них дослідник особливо вирізняє: позитивні емоції та позитивне переосмислення, репресивний стиль (спроможність обмежувати опрацювання негативних емоцій), міцні соціальні зв'язки й самовдосконалення. Стрижневим тут стає поняття «копінг-гнучкості» (coping flexibility) – здатності до дієвої саморегуляції за мінливих обставин.

Вагоме значення має концепція С. Хобфолла [20] про «збереження ресурсів» (Conservation of Resources, COR). Згідно з нею, стрес

зароджується тоді, коли людина переживає дійсну чи потенційну втрату ресурсів або не отримує очікуваного їх приросту після витрачання. Резильєнтність у цій моделі обумовлюється наявністю ресурсів – матеріальних, особистісних, умовних та енергетичних, що дають змогу результативно протистояти стресорам. Копінг-стратегії при цьому витлумачуються як засоби обертання вже наявних та здобуття нових ресурсів.

За умов затяжного воєнного конфлікту теорія COR набуває особливої ваги. Хронічний воєнний стрес призводить до масштабних ресурсних втрат, що відчутно звужує простір для дієвого копіngu. Попри це українське суспільство демонструє спроможність мобілізувати компенсаторні ресурси, насамперед соціальні та символічні: ідентичність, патріотизм, солідарність, спільні цінності.

Науковці вирізняють окремі копінг-стратегії, найтісніше пов'язані з резильєнтністю. С. Саутвік і Д. Чарні [18] за підсумками масштабного дослідження виокремили десять провідних чинників резильєнтності, серед яких: діяльна копінг-поведінка, позитивне переосмислення, духовність та сенс/значення, соціальна підтримка й зв'язок, фізична турбота про себе та здоровий спосіб мислення. Ці чинники охоплюють як власне копінг-стратегії, так і особистісні й соціальні ресурси.

Помітну роль в осягненні зв'язку між копіngом і резильєнтністю відіграє концепція посттравматичного зростання [23]. Науковці продемонстрували, що частина людей, які пройшли крізь украй важкі

події, повідомляє про позитивні психологічні зрушення: зміцнення особистісної сили, збагачення стосунків, відкриття нових перспектив, духовний поступ і глибше поцінування життя. Такі зміни постають наслідком активного, рефлексивного копіngu, що передбачає переосмислення власного досвіду й засвоєння нових сенсів.

Дослідження резильєнтності в контексті воєнних конфліктів [21; 22] наголошують на особливій ролі проактивного копіngu – зусиль, скерованих на запобігання ймовірним стресорам та накопичення ресурсів ще до їх появи. На відміну від реактивного копіngu, який спрацьовує у відповідь на вже наявний стресор, проактивний копінг передбачає завчасне планування й мобілізацію ресурсів, що відчутно зміцнює загальну резильєнтність.

Отже, копінг-стратегії та резильєнтність пов'язані взаємно: резильєнтність уможливлює дієве застосування копінг-стратегій, а результативний копінг, своєю чергою, зміцнює й розвиває резильєнтність. Цей зворотний зв'язок набуває особливої ваги за умов затяжного воєнного стану, коли психологічні ресурси зазнають систематичного виснаження й вимагають невідкладного відновлення та поповнення.

Дослідження психологічних ресурсів резильєнтності за умов збройного конфлікту нерозривно поєднане з вивченням копінг-стратегій. Науковці виявляють широке коло внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що посприяють оберіганню психічного здоров'я й адаптивному функціонуванню за надскладних обставин.

Серед особистісних ресурсів резильєнтності особливе місце посідає самоєфективність – упевненість людини в тому, що вона спроможна результативно виконувати певні дії та досягати бажаного [24]. Дані досліджень засвідчують, що особи з вищою самоєфективністю виявляють більшу резильєнтність за умов стресу: вони частіше вдаються до проблемно-орієнтованого копінгу, менш схильні до катастрофізації та швидше оговтуються після невдач.

Суттєвим ресурсом виступає й локус контролю [25] – уявлення про те, якою мірою людина сама керує подіями власного життя. Носії інтернального локусу контролю (ті, хто переконаний, що їхнє життя залежить від власних учинків) демонструють вищу резильєнтність порівняно з носіями екстернального локусу контролю, які приписують контроль зовнішнім силам. Водночас дослідження, проведені за умов воєнного стану, свідчать, що надмірно виражений інтернальний локус контролю може набувати дезадаптивних рис тоді, коли реальні можливості впливати на ситуацію мінімальні.

Концепція життєстійкості, яку розробила С. Кобаса [26], вирізняє три засадничі компоненти, що убезпечують від негативних наслідків стресу: залученість (commitment) – переконання в цінності та значущості власного буття й діяльності; контроль (control) – віру у власну спроможність впливати на події; виклик (challenge) – схильність сприймати зміни й труднощі як природний бік життя та нагоду для зростання. Сукупно ці компоненти формують «стресостійку» особистість, спроможну дієво долати надскладні обставини.

З-поміж когнітивних ресурсів резильєнтності помітну роль відіграє когнітивна гнучкість – здатність адаптивно перебудовувати спосіб мислення й поведінки відповідно до мінливих обставин. Розвідки Деніса і Вані [27] засвідчують, що когнітивна гнучкість поєднана з дієвішим застосуванням копінг-стратегій та з нижчим рівнем тривоги й депресії.

За умов воєнного стану особного значення набувають осмисленість буття та ціннісна орієнтація. Дослідження виживання за екстремальних обставин [28] наголошують, що наявність сенсу й мети є потужним ресурсом психологічної стійкості. У ситуації воєнного конфлікту переживання боротьби за власну ідентичність, свободу та майбутнє здатне обернутися на дієвий мотиваційний чинник.

Серед соціальних ресурсів резильєнтності провідне місце належить соціальній підтримці. Чисельні дослідження [29; 30] potwierджують, що відчуття соціальної підтримки й причетності до спільноти є одним із найдієвіших буферів проти негативних наслідків стресу. Така підтримка набуває різних форм: емоційної (відчуття любові й турботи), інформаційної (поради й відомості), інструментальної (практична допомога) та оцінної (зворотний зв'язок щодо власної поведінки й рішень).

За умов воєнного стану важливість набуває «суспільна резильєнтність» – спроможність суспільства в цілому підтримувати соціальні зв'язки, солідарність та колективну ідентичність [17]. Науковці зазначають, що спільноти з міцним «соціальним капіталом», довірою,

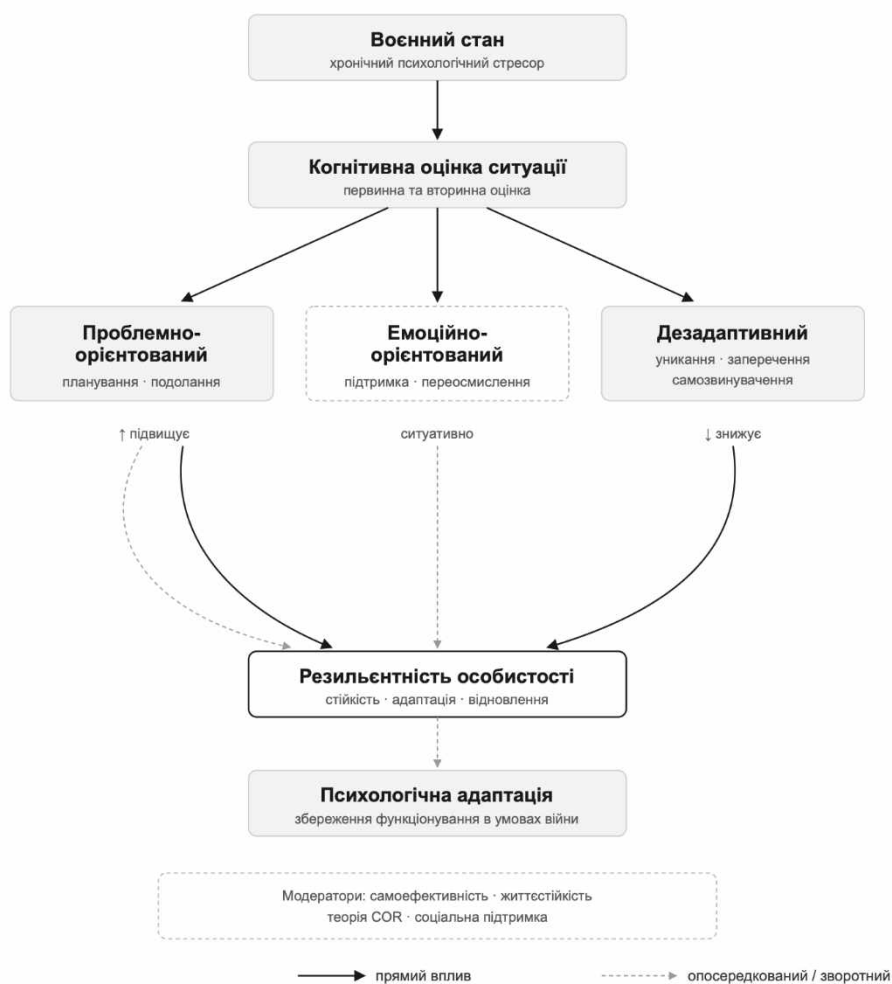
взаємодопомогою та громадянською залученістю демонструють вищий рівень колективної резильєнтності в кризові періоди.

Культурні й духовні ресурси теж мають вагоме значення для становлення резильєнтності. Релігійна та духовна практика дарує людині ціннісні орієнтири, відчуття сенсу й трансцендентної опори [31]. Культурна ідентичність та належність до спільноти з багатими традиціями також здатні слугувати джерелами стійкості. Для України особливу вагу мають культурна пам'ять, національна ідентичність і традиції спротиву, що закорінені в багатовіковій боротьбі за незалежність.

Фізичні ресурси резильєнтності включають до себе піклування про власне здоров'я, рухову активність та повноцінний сон. Дослідження засвідчують, що регулярна фізична активність є дієвим засобом зниження психологічного стресу й посприяє нейропластичності, яка лежить в основі психологічної адаптивності. За умов воєнного стану підтримання фізичного здоров'я нерідко вкрай ускладнюється, що додатково обтяжує опанування стресу.

Сформовано теоретичну модель впливу копінг-стратегій на резильєнтність в умовах воєнного стану (рис. 1.1).

Рис. 1.1. Теоретична модель взаємозв'язку копінг-стратегій та резильєнтності особистості в умовах воєнного стану



Примітка. Суцільні стрілки — прямий вплив; пунктирні — опосередкований вплив та зворотний зв'язок.

Згідно з моделлю, воєнний стан як хронічний стресор через когнітивну оцінку зумовлює вибір копінг-стратегій трьох типів. Проблемно-орієнтований копінг підвищує резильєнтність через збереження ресурсів, дезадаптивний — знижує. Резильєнтність зворотно впливає на вибір копінгу через механізм посттравматичного зростання. Особистісні ресурси (самоефективність, життєстійкість, соціальна підтримка) виступають модераторами цього процесу.

Таким чином, психологічні ресурси резильєнтності за умов воєнного стану становлять комплексний феномен, що обіймає особистісний, когнітивний, соціальний, культурний та фізичний виміри. Усвідомлення й підтримка цих ресурсів є визначальною передумовою розбудови дієвих психологічних інтервенцій та програм допомоги для населення, яке проживає збройний конфлікт.

1.4. Особливості копінг-стратегій та резильєнтності українського суспільства в умовах воєнного стану

Воєнний стан належить до найпотужніших психологічних стресорів, з якими може зіткнутися людина. Його вплив на психічне здоров'я є комплексним і багатовимірним, обіймаючи широкий діапазон реакцій – від нетривалого дистресу до затяжних психічних розладів.

Провідні психологічні наслідки впливу воєнного стану можна впорядкувати за ступенем тяжкості та тривалості. Нормативні стресові реакції обіймають тривогу, страх, розлади сну, дратівливість, утруднене зосередження уваги й соматичні скарги. Це природні відповіді психіки на екстремальну загрозу, які зазвичай слабшають у міру унормування ситуації.

За тривалого та/або інтенсивного впливу воєнного стресу нормативні реакції здатні перерости в стійкіші психічні порушення. Найбільш досліджуваним з-поміж них є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – психічний розлад, що формується після переживання чи спостереження край загрозових або жахливих подій. За критеріями DSM-5 [36], ПТСР характеризують чотири кластери симптомів: повторне переживання

травматичних подій (нав'язливі спогади, кошмари, флешбеки); ухиляння від нагадувань про травму; негативні когнітивні та емоційні зрушення; підвищена збудливість і реактивність.

Дослідження поширеності ПТСР серед населення в зонах збройних конфліктів демонструють відчутний розкид показників – від 10% до понад 40% залежно від інтенсивності конфлікту, тривалості впливу та особливостей вибірки [34]. Мета-аналіз досліджень психічного здоров'я за умов збройних конфліктів свідчить, що саме ПТСР та депресія є найпоширенішими психічними розладами в подібних ситуаціях.

Важливо усвідомлювати, що психологічні наслідки воєнного стану не вичерпуються ПТСР. Вони охоплюють також депресію, тривожні розлади, розлади адаптації, ускладнене горювання, розлади внаслідок споживання психоактивних речовин. Окрім того, воєнний стан здатний загострювати вже наявні психічні розлади й перешкоджати отриманню психологічної допомоги.

Концепція «непрямої» або «вторинної» травматизації увиразнює, що психологічний вплив воєнного стану не обмежується безпосередніми учасниками бойових дій. Свідки насильства, вимушені переселенці, особи, які стежать за висвітленням воєнних подій у ЗМІ, рідні комбатантів – усі ці категорії можуть зазнавати відчутного психологічного впливу, відомого як «вторинний травматичний стрес» [33].

Затяжний воєнний стан, на противагу одноразовим травматичним подіям, вирізняється особливим різновидом стресового впливу, так званим

«хронічним травматичним стресом» [21]. Поступове нагромадження стресорів за браку можливостей для відновлення виснажує психологічні ресурси й підвищує ризик психічних розладів. Водночас окремі науковці вказують на феномен «гартування» – формування підвищеної психологічної стійкості під дією помірного стресу з подальшим поповненням ресурсів.

Окремої уваги заслуговує питання «моральної травми» (moral injury), що позначає психологічну шкоду, завдану внаслідок участі у подіях, які суперечать моральним переконанням людини, або свідчення таких подій [35]. За умов воєнного стану моральна травма здатна стосуватися як безпосередніх учасників бойових дій, так і цивільного населення, яке потрапляє в ситуації морально неприйнятного вибору. Осягнення моральної травми є вагомим для розбудови належних інтервенцій.

Попри значний психологічний вплив воєнного стану, дослідження свідчать, що більшість людей навіть за надскладних обставин виявляє достатню резильєнтність та адаптивний потенціал [3]. Це не свідчить про відсутність дистресу чи труднощів, радше вказує на базову спроможність людської психіки утримувати функціональність навіть під час надзвичайних випробувань. Усвідомлення цього феномену має принципову вагу для запобігання надмірній «патологізації» природних реакцій на воєнний стрес.

Дослідження копінг-поведінки населення, що переживає збройний конфлікт, виявляють як спільні для різних культур закономірності, так і

своєрідні особливості, зумовлені культурними, соціальними та ситуативними чинниками. Осягнення цих закономірностей є засадничим для розбудови належних форм психологічної допомоги.

Дослідження копінг-поведінки населення в зонах збройних конфліктів засвідчують перевагу певних стратегій за умов затяжного стресу. Зокрема, релігійний/духовний копінг відіграє вагому роль у багатьох культурних контекстах: звернення до молитви, медитації та духовних практик є поширеною відповіддю на екстремальний стрес. Дослідження, виконані в різних збройних конфліктах [31; 32], potwierджують, що релігійний копінг поєднаний з адаптивнішими наслідками для відчутної частки населення.

Соціальний копінг, звернення до рідних, друзів, громади, постає ще одним провідним механізмом опанування стресу за умов воєнного стану. Дослідження виявляють, що в переважній більшості культур підтримання соціальних зв'язків стає першочерговим пріоритетом, коли наявна загроза.

Прикметною рисою копінг-поведінки за умов збройного конфлікту є перевага «ситуативного» копіngu над «диспозиційним». Іншими словами, звичні для людини копінг-стилі можуть відчутно перебудовуватися під впливом конкретних вимог ситуації. Дані досліджень свідчать, що особи, які раніше тяжіли до унікального копіngu, за умов воєнного стану нерідко виявляють помітно більше проблемно-орієнтованих стратегій – передусім у відповідь на загрозу безпеці власної родини.

Для осмислення специфіки копіngu за умов затяжного збройного конфлікту вагомою є концепція «копіngu виснаження ресурсів» (resource

depletion coping). С. Хобфолл [21] показує, що тривала дія воєнного стресу веде до поступового вичерпання психологічних ресурсів, а це віддзеркалюється у звуженні копінг-репертуару: люди дедалі менше спроможні виявляти гнучкість у доборі стратегій і чимраз більше покладаються на звичні, автоматизовані манери реагування, зокрема й менш адаптивні.

Помітне місце посідає й роль «значення» та осмисленості в копінг-поведінці за умов воєнного стану. К. Парк [44] змальовує процес «пошуку смислу» як засадничий копінг-механізм під час зіткнення з украй важкими подіями: людина прагне вплести досвід страждання у власну систему цінностей та переконань, що дає змогу зберегти відчуття зв'язності й передбачуваності світу. За умов воєнного стану осмислення пережитого крізь призму боротьби за свободу та гідність здатне ставати потужним ресурсом.

Феномен «постраждалої резильєнтності» (adversarial resilience) позначає спроможність до діяльного, проактивного функціонування навіть за умов затяжного й інтенсивного стресу. Дослідження ізраїльського населення в умовах тривалого збройного конфлікту [22] показують, що чимало людей здатні зберігати активне громадське й трудове функціонування навіть під час ракетних ударів та інших проявів воєнної загрози. Засадничими чинниками такої спроможності є міцна соціальна ідентичність, дієві системи взаємопідтримки та відчуття сенсу боротьби.

Дослідження гендерних розбіжностей у копінг-поведінці за умов збройного конфлікту виявляють певні тенденції: жінки частіше звертаються до емоційно-орієнтованих стратегій та соціальної підтримки, натомість чоловіки виявляють більшу схильність до проблемно-орієнтованого копіngu й уникання. Однак ці відмінності відчутно різняться залежно від культурного тла та специфіки ситуації.

Таким чином, копінг-поведінка населення за умов збройного конфлікту постає складним, багатовимірним феноменом, що зумовлюється взаємодією особистісних, ситуативних, соціальних та культурних чинників. Осягнення специфіки копіngu за умов воєнного стану є неодмінною передумовою розбудови дієвих підходів до психологічної допомоги та підтримки резильєнтності населення.

Вивчення психологічної резильєнтності українського суспільства за умов збройного конфлікту, що зародився 2014 року й набув повномасштабних обрисів 2022 року, є порівняно молодим напрямом наукових пошуків. Попри це наявні дані вже дають змогу окреслити провідні особливості та чинники резильєнтності українців.

Колективна ідентичність і патріотизм належать до найпотужніших ресурсів резильєнтності українського суспільства за умов воєнного стану. Дослідження засвідчують різке піднесення патріотичних настроїв та усвідомлення спільної ідентичності після початку повномасштабного вторгнення [41]. Цей феномен окреслюють як «консолідуєчий ефект

загрози»: зовнішня небезпека посилює відчуття єдності й солідарності всередині групи.

Явище масового волонтерства, що розгорнулося в Україні після початку повномасштабного вторгнення, є самобутнім виявом колективного копінгу та резильєнтності. Мільйони українців долучилися до різноманітних волонтерських ініціатив: від допомоги війську та постраждалому цивільному населенню до облаштування інфраструктурних проєктів. Участь у волонтерстві виконує вагомую функцію: дарує відчуття контролю, сенсу й єднання з іншими за умов загальної невизначеності та загрози.

Соціальна солідарність та взаємодопомога є ще одним промовистим виявом резильєнтності українського суспільства. Дослідження показують, що після початку повномасштабного вторгнення рівень міжособистісної довіри й готовності до взаємної підтримки в Україні відчутно зріс. Численні ініціативи взаємодопомоги на рівні сусідів, місцевих громад та регіонів сформували вражаючу мережу соціальної підтримки, яка стала вагомим буфером проти психологічного стресу.

Культурні та історичні ресурси теж відіграють помітну роль у становленні резильєнтності. Українська культура наділена багатими традиціями спротиву й оберігання ідентичності за умов зовнішніх загроз, що відлунює в народних піснях, літературі, звичаях. Звернення до цих культурних ресурсів стає вагомим механізмом осмислення та засвоєння досвіду воєнного стану.

Дослідження психологічного стану українського населення за умов повномасштабної війни [42; 43] фіксують суперечливу картину: з одного боку відчутне піднесення рівня тривоги, депресивних симптомів та посттравматичного стресу, з іншого доволі високий рівень суб'єктивного благополуччя й оптимізму щодо майбутнього країни. Таке поєднання вказує на спроможність людей утримувати позитивний образ прийдешнього навіть за умов помітного поточного стресу.

Перебудова повсякденних практик становить вагомий вимір резильєнтності за умов воєнного стану. Дослідження фіксують, що українці перелаштовують власний спосіб життя, виробляють нові рутини й практики, які дають змогу зберігати функціональність попри безперервні стресори, такі як повітряні тривоги, перебої в електропостачанні, переміщення тощо. Така адаптаційна гнучкість є помітним показником резильєнтності.

Цифрові та медійні ресурси відіграють особливу роль у підтримці резильєнтності українського суспільства за умов сучасного збройного конфлікту. Соціальні мережі й цифрові платформи перетворилися на вагомі засоби соціального зв'язку, поширення інформації, узгодження волонтерських зусиль та психологічної підтримки. Водночас вони здатні ставати й джерелом підвищеного стресу через надмірне споживання тривожного новинного контенту.

Вагомим чинником резильєнтності є підтримка з боку міжнародної спільноти як матеріальна, так і символічна. Відчуття міжнародної

солідарності й підтримки слугує додатковим ресурсом, що зміцнює переконання у справедливості боротьби та живить надію на сприятливий результат. Разом з тим надмірна залежність від зовнішніх ресурсів здатна підточувати внутрішні джерела резильєнтності.

Таким чином, резильєнтність українського суспільства за умов воєнного стану постає комплексним феноменом, що сполучає особистісні, соціальні, культурні та інституційні ресурси. Осягнення специфіки цієї резильєнтності є вагомим як для академічного вивчення, так і для розбудови практичних підходів до підтримки психічного здоров'я українців за умов затяжного збройного конфлікту.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз основних концепцій копінг-стратегій та резильєнтності в контексті воєнного стану.

Копінг-стратегії є багатовимірним конструктом, що охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей на стресові ситуації. Провідними класифікаційними підходами є поділ на проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг [5], а також виокремлення стратегій уникання [6]. Ефективність різних стратегій залежить від характеристик стресора, наявних ресурсів та культурного контексту.

Резильєнтність є здатністю індивіда та спільноти підтримувати стабільне функціонування та успішно адаптуватися до надзвичайно складних умов. Вона є динамічним, процесуальним феноменом, що включає особистісні, соціальні та культурні виміри. Ключовими

компонентами резильєнтності є самоефективність, гнучкість, осмисленість, соціальна підтримка та цінності.

Копінг-стратегії та резильєнтність є взаємопов'язаними, але різними конструктами: резильєнтність забезпечує ефективне застосування копінг-стратегій, тоді як успішний копінг зміцнює та розвиває резильєнтність. Серед стратегій, найбільш тісно пов'язаних з резильєнтністю, виділяють: позитивне переосмислення, активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та відпочинку/відновлення.

Воєнний стан є надзвичайно потужним стресором, що викликає широкий спектр психологічних реакцій – від нормативних до клінічно значущих. Характерними наслідками воєнного стресу є тривога, депресія, ПТСР та моральна травма. Водночас більшість людей виявляє достатній рівень резильєнтності, що забезпечує збереження базового функціонування навіть в екстремальних умовах.

Резильєнтність українського суспільства в умовах повномасштабного збройного вторгнення визначається унікальним поєднанням особистісних, соціальних та культурних ресурсів: колективної ідентичності та патріотизму, масового волонтерства, соціальної солідарності, культурних традицій опору та осмисленості боротьби.

Проведений теоретичний аналіз формує концептуальну основу для емпіричного дослідження копінг-стратегій як чинників резильєнтності українців в умовах воєнного стану, що здійснюється в наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО

2.1. Методологічні основи, гіпотези та вибірка дослідження

Емпіричне дослідження, представлене у цій роботі, спрямоване на вивчення копінг-стратегій як чинників резильєнтності українців в умовах воєнного стану. Методологічною основою дослідження слугує транзакційна модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман [5], теорія збереження ресурсів С. Хобфолла [20], а також концепція резильєнтності К. Коннора та Д. Девідсон [14], що дозволяють системно аналізувати взаємозв'язок між стратегіями справляння зі стресом та рівнем психологічної стійкості особистості.

Дослідження реалізоване у рамках кількісного підходу з використанням кореляційного та регресійного дизайну. Такий підхід дозволяє встановити статистично значущі зв'язки між досліджуваними змінними та визначити внесок конкретних копінг-стратегій у забезпечення резильєнтності без маніпулювання незалежними змінними.

За типом дослідження – це одноразове поперечне (cross-sectional) опитування, проведене методом онлайн-анкетування через платформу Google Forms. Збір даних здійснювався у квітні 2025 року. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; перед початком анкетування всі учасники ознайомлювалися з інформацією про мету та умови дослідження і підтверджували згоду на участь.

Вибірку дослідження склали 104 особи, громадяни України різного віку та статі, які проживали в умовах воєнного стану. Формування вибірки

здійснювалося за принципом добровільної участі (convenience sampling) із поширенням анкети у соціальних мережах та через особисті контакти дослідниці.

Соціально-демографічна характеристика вибірки є такою. За віковим складом переважають особи молодого дорослого віку: 19–25 років – 56 осіб (53,8%), 26–35 років – 18 осіб (17,3%), 36–45 років – 12 осіб (11,5%), 46–55 років – 9 осіб (8,7%), 56 років і старше – 5 осіб (4,8%), до 18 років – 4 особи (3,8%). За гендером: жінки – 66 осіб (63,5%), чоловіки – 37 осіб (35,6%), одна особа (1,0%) не вказала гендер.

За місцем проживання на момент опитування 81 особа (77,9%) проживала у своєму постійному місці проживання в Україні, 14 осіб (13,5%) тимчасово перебували за кордоном, 9 осіб (8,7%) перемістилися в інший регіон України. За ступенем близькості до зони бойових дій: 76 осіб (73,1%) перебували у відносно безпечному регіоні, 15 осіб (14,4%) – у прифронтовому регіоні, 7 осіб (6,7%) – за межами України, 6 осіб (5,8%) – безпосередньо у зоні активних бойових дій.

Соціально-демографічні характеристики вибірки подано у Додатку А.

Загальна вибірка є репрезентативною за ключовими соціально-демографічними параметрами. Водночас певне зміщення у бік молодих жінок є характерним для онлайн-досліджень такого типу і має враховуватися при узагальненні результатів.

Відповідно до теоретичного аналізу та попередніх досліджень, у роботі сформульовано такі гіпотези:

– Н1: використання адаптивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтованого копінгу, позитивного переосмислення, пошуку соціальної підтримки) позитивно корелює з рівнем резильєнтності в умовах воєнного стану.

– Н2: дезадаптивні копінг-стратегії (уникання, самозвинувачення, поведінкова та ментальна дезадаптація) негативно пов'язані з рівнем резильєнтності.

– Н3: рівень суб'єктивно сприйнятого стресу (за PSS-10) є негативно пов'язаним з резильєнтністю: чим вищий рівень стресу тим нижчий рівень психологічної стійкості.

– Н4: зв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та резильєнтністю залишається значущим навіть при статистичному контролі рівня стресу.

Перевірка гіпотез здійснюватиметься за допомогою методів математичної статистики: кореляційного аналізу (r Пірсона або ρ Спірмена, залежно від розподілу даних), множинного регресійного аналізу та порівняльного аналізу (t -критерій Стюдента або U -критерій Манна-Уїтні). Статистична обробка даних проводилася у програмному пакеті Jamovi.

2.2. Психодіагностичний інструментарій та процедура дослідження

Для досягнення мети та перевірки гіпотез дослідження було сформовано психодіагностичний комплекс із трьох стандартизованих методик, що вимірюють три ключові конструкти: копінг-стратегії, резильєнтність та суб'єктивний рівень стресу. Вибір інструментів

обґрунтований їхньою психометричною якістю, наявністю україномовних адаптацій та відповідністю специфіці контексту воєнного стану.

Для дослідження стратегій подолання стресу використовувався опитувальник Brief COPE (С. Carver, 1997) [2] в адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського [48]. Опитувальник складається з 28 тверджень, що утворюють 14 субшкал по 2 твердження кожна. Шкали охоплюють такі стратегії: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, релігія/духовність, емоційна підтримка, інструментальна підтримка, самовідволікання, заперечення, виплескування емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкова дезадаптація та самозвинувачення. Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою: від 1 («я зазвичай цього не роблю») до 4 («це саме те, що я зазвичай роблю»).

Для цілей дослідження субшкали об'єднуються у три узагальнені кластери: проблемно-орієнтований копінг (активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, інструментальна підтримка), емоційно-орієнтований копінг (емоційна підтримка, виплескування емоцій, релігія/духовність), дезадаптивний копінг (заперечення, самовідволікання, вживання психоактивних речовин, поведінкова дезадаптація, самозвинувачення). Такий підхід до кластеризації відповідає класичній моделі Р. Лазаруса і С. Фолкман [5] та сучасним рекомендаціям щодо інтерпретації Brief COPE [2].

Для вимірювання рівня психологічної резильєнтності як залежної змінної дослідження використовувалася Шкала резильєнтності Коннора-

Девідсон (CD-RISC-10) в україномовній адаптації Школіної та співавторів (2020). Методика дозволяє кількісно оцінити здатність респондентів адаптуватися до змін, зберігати стресостійкість та відновлюватися після труднощів, що є безпосереднім предметом вивчення в контексті впливу копінг-стратегій на психологічну стійкість в умовах воєнного стану.

CD-RISC-10 є найбільш поширеним інструментом вимірювання психологічної резильєнтності у міжнародних та вітчизняних дослідженнях. Скорочена 10-пунктна версія має аналогічні психометричні характеристики до повної 25-пунктної, демонструючи однофакторну структуру та високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,85–0,90 у різних вибірках).

Твердження шкали відображають ключові аспекти резильєнтності: здатність адаптуватися до змін, впевненість у собі, толерантність до негативних переживань, стресостійкість, наполегливість та почуття гумору у складних ситуаціях. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою: від 0 («зовсім не вірно») до 4 («майже завжди вірно»). Загальний бал варіює від 0 до 40, де вищий бал відповідає вищому рівню резильєнтності. За нормативними даними вибірки загальної популяції середній показник становить близько 31,8 ($SD = 5,4$).

Україномовна адаптація Школіної та співавторів [49] підтвердила психометричну придатність шкали для використання у вітчизняних клінічних та загальнопопуляційних вибірках: коефіцієнт α Кронбаха склав 0,87, конструктна валідність підтверджена конфірмаційним факторним аналізом.

Для оцінки суб'єктивного рівня стресу як контрольної змінної дослідження використовувалася Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) в україномовній адаптації, апробованій на вибірці цивільних українців в умовах воєнного стану (2022). Включення цієї методики до діагностичного комплексу дозволяє перевірити, чи зберігається зв'язок між копінг-стратегіями та резильєнтністю незалежно від інтенсивності стресового навантаження, якого зазнають учасники дослідження.

Опитувальник складається з 10 тверджень, 6 з яких є прямими (негативний афект і відчуття втрати контролю), а 4 – зворотними (відчуття здатності справлятися). Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою частоти: від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Після перекодування зворотних пунктів загальний бал варіює від 0 до 40: 0–13 балів – низький рівень стресу, 14–26 – помірний, 27–40 – високий.

Вибір PSS-10 як міри стресу в даному дослідженні обґрунтований кількома міркуваннями. По-перше, шкала вимірює хронічний, фоновий стрес за останній місяць, що точно відповідає природі воєнного стресу як тривалого стресора, на відміну від інструментів, що фокусуються на конкретній травматичній події або клінічних синдромах. По-друге, PSS-10 демонструє стабільні психометричні характеристики у вибірках, що переживають збройний конфлікт: україномовна адаптація апробована на вибірці з 318 цивільних українців в умовах воєнного стану, де коефіцієнт α Кронбаха склав 0,84. По-третє, існує підтверджений емпіричний зв'язок між показниками PSS-10 та CD-RISC у аналогічних дослідженнях, що дозволяє безпосередньо перевірити НЗ.

Процедура проведення дослідження. Збір даних здійснювався у квітні 2025 року за допомогою онлайн-анкети, розробленої у Google Forms. Анкета складалася з чотирьох блоків: інформована згода та соціально-демографічний блок, опитувальник Brief COPE, шкала CD-RISC-10, шкала PSS-10. Такий порядок блоків обрано свідомо: методики на копінг і резильєнтність передують шкалі стресу, щоб уникнути ефекту праймінгу, коли попереднє зосередження на негативних переживаннях могло б штучно підвищити відповіді за PSS-10.

Посилання на анкету поширювалося у студентських та загальних спільнотах соціальних мереж, а також через особистий контакт дослідниці. Середній час заповнення анкети склав 12–15 хвилин. Усі зібрані дані автоматично зберігалися у захищеному середовищі Google Workspace без зазначення будь-яких персональних ідентифікаторів.

Критерії включення до вибірки: громадянство або постійне проживання в Україні до початку повномасштабного вторгнення та повне заповнення всіх пунктів опитувальників. Анкети з більш ніж 10% пропущених значень у будь-якій зі шкал виключалися з аналізу. З первинного масиву відповідей жодну анкету не було виключено, що свідчить про відповідальне ставлення учасників.

Підготовка даних до аналізу включала такі кроки: кодування текстових відповідей у числові значення, перекодування зворотних пунктів PSS-10 (пункти 4, 5, 7, 8), підрахунок сумарних балів за кожною субшкалою та загальних балів за CD-RISC-10 і PSS-10, перевірку розподілу змінних на нормальність (критерій Шапіро-Вілکا).

Статистичний аналіз проводився у програмному пакеті Jamovi з використанням модулів для кореляційного та регресійного аналізу.

Таким чином, сформований психодіагностичний комплекс та чітко визначена процедура дослідження забезпечують методологічну коректність збору та аналізу даних, а обраний інструментарій відповідає сучасним стандартам психологічного дослідження в контексті воєнного стану.

Висновки до розділу 2

Методологічну основу складають транзакційна модель стресу, теорія збереження ресурсів та концепція резильєнтності. Дослідження реалізоване у форматі одноразового поперечного онлайн-опитування ($N = 104$). Вибірка є неоднорідною за віком, статтю, місцем проживання та близькістю до зони бойових дій, що дозволяє охопити різноманітний досвід перебування в умовах воєнного стану.

Психодіагностичний комплекс включає три методики з підтвердженими психометричними характеристиками та україномовними адаптаціями: Brief COPE для вимірювання 14 субшкал копінгу, CD-RISC-10 для оцінки резильєнтності та PSS-10 для визначення рівня суб'єктивного стресу. Сформульовано чотири гіпотези, перевірка яких здійснюватиметься методами кореляційного та регресійного аналізу у Jamovi.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Описова статистика та перевірка нормальності розподілу

На першому етапі статистичного аналізу було проведено обчислення описових статистик для основних змінних дослідження: загального рівня резильєнтності (CDRISC_Total), суб'єктивного рівня стресу (PSS_Total) та трьох кластерів копінг-стратегій (COPE_ProblemFocused, COPE_EmotionFocused, COPE_Disadaptive). Результати наведено у Додатку Б.

Аналіз описових статистик свідчить про такі особливості вибірки. Середній рівень резильєнтності ($M = 23.11$, $SD = 6.10$) є дещо нижчим за нормативний показник загальної популяції ($M \approx 31.8$), що є закономірним у контексті тривалого воєнного стресу та відповідає даним аналогічних досліджень в умовах збройного конфлікту [22]. Рівень суб'єктивного стресу ($M = 19.90$, $SD = 5.18$) відповідає помірному діапазону за шкалою PSS-10 (14–26 балів), що свідчить про наявність хронічного фонового стресу у переважної більшості учасників.

Серед кластерів копінг-стратегій найбільш вираженим є проблемно-орієнтований копінг ($M = 5.06$, $SD = 1.10$), що відображає активну спрямованість учасників на вирішення проблем попри складні умови. Емоційно-орієнтований копінг займає проміжну позицію ($M = 4.41$, $SD = 1.03$), тоді як дезадаптивний копінг є найменш вираженим ($M = 4.12$, $SD = 0.76$). Це узгоджується з даними про відносно адаптивний характер копінг-репертуару українців в умовах воєнного стану [41].

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілکا виявила, що розподіл змінної CDRISC_Total значущо відхиляється від нормального ($W = .975$, $p = .042$). Розподіли решти змінних не виявили значущих відхилень від нормальності ($p > .05$). Зважаючи на відхилення від нормальності хоча б однієї ключової змінної, для подальшого кореляційного аналізу був обраний непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ), що є методологічно обґрунтованим рішенням.

3.2. Кореляційний аналіз зв'язків копінг-стратегій та резильєнтності

На другому етапі аналізу було проведено кореляційний аналіз за Спірменом між субшкалами Brief COPE, загальним рівнем резильєнтності (CDRISC_Total) та суб'єктивним рівнем стресу (PSS_Total). Ключові результати щодо перевірки H1, H2 та H3 подано у Додатку В.

Перевірка H1. Гіпотеза про позитивний зв'язок адаптивних копінг-стратегій з резильєнтністю отримала підтвердження. Найсильніший позитивний зв'язок з CDRISC_Total виявлено для субшкал «Активне подолання» ($\rho = .390$, $p < .001$) та «Планування» ($\rho = .344$, $p < .001$). Значущі позитивні кореляції також встановлено для субшкал «Позитивне переосмислення» ($\rho = .293$, $p < .001$), «Інструментальна підтримка» ($\rho = .236$, $p = .016$) та «Прийняття» ($\rho = .206$, $p = .036$). Субшкала «Гумор» не досягла рівня значущості ($\rho = .164$, $p = .096$), однак демонструє тенденцію у прогнозованому напрямку. Таким чином, H1 підтверджена: проблемно-орієнтовані стратегії позитивно пов'язані з рівнем резильєнтності.

Перевірка H2. Гіпотеза про негативний зв'язок дезадаптивних стратегій з резильєнтністю підтверджена частково. Значущі негативні

кореляції з CDRISC_Total виявлено для субшкал «Самозвинувачення» ($\rho = -.203$, $p = .039$). Субшкала «Поведінкова дезадаптація» демонструє тенденцію до від'ємного зв'язку ($\rho = -.187$, $p = .058$), що не досягає статистичної значущості. Субшкали «Заперечення» ($\rho = -.105$, $p = .289$) та «Вживання психоактивних речовин» ($\rho = -.023$, $p = .814$) не виявили значущих зв'язків з резильєнтністю. Примітно, що «Самовідволікання» — субшкала, традиційно включена до дезадаптивного кластеру, — виявила слабкий позитивний зв'язок з резильєнтністю ($\rho = .224$, $p = .022$), що може відображати певну захисну функцію відволікання в умовах хронічного воєнного стресу.

Перевірка НЗ. Гіпотеза про негативний зв'язок між рівнем стресу та резильєнтністю підтверджена повністю. Виявлено сильну від'ємну кореляцію між PSS_Total та CDRISC_Total ($\rho = -.488$, $p < .001$): чим вищий суб'єктивний рівень стресу, тим нижчий рівень резильєнтності. Водночас ряд дезадаптивних стратегій (виплескування емоцій, поведінкова дезадаптація, самозвинувачення) позитивно корелює з рівнем стресу ($\rho = .341$, $.341$, $.305$ відповідно, $p < .01$), що свідчить про їхню спільну дисфункціональну природу в контексті воєнного стресу.

З метою глибшого осягнення внутрішньої структури копінг-репертуару та уточнення зв'язків окремих копінг-реакцій із резильєнтністю й рівнем стресу було проведено додатковий кореляційний аналіз на рівні окремих пунктів опитувальника Brief COPE (28 тверджень). На відміну від попереднього аналізу за укрупненими кластерами, такий підхід дає змогу виявити, які конкретні поведінкові вияви копіngu

найтісніше пов'язані з психологічною стійкістю, а також перевірити внутрішню узгодженість субшкал методики. Для всіх обчислень застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ) з огляду на характер розподілу даних.

Передусім аналіз попарних кореляцій між пунктами, що належать до однієї субшкали, потвердив задовільну внутрішню узгодженість методики. Найтісніші зв'язки виявлено між пунктами субшкал «Вживання психоактивних речовин» ($\rho = 0,717$; $p < 0,001$), «Активне подолання» ($\rho = 0,714$; $p < 0,001$), «Інструментальна підтримка» ($\rho = 0,684$; $p < 0,001$), «Самозвинувачення» ($\rho = 0,609$; $p < 0,001$) та «Позитивне переосмислення» ($\rho = 0,531$; $p < 0,001$). Така узгодженість парних пунктів свідчить про те, що респонденти послідовно й несуперечливо відображали власні копінг-уподобання, а отже, об'єднання пунктів у субшкали є статистично виправданим. Результати представлені у Додатку Г.

Аналіз зв'язків окремих пунктів із резильєнтністю (CDRISC) увиразнив, що найсильніше з резильєнтністю корелюють твердження, які відображають позитивне переосмислення (COPE_12; $\rho = 0,426$; $p < 0,001$) та активне подолання (COPE_2; $\rho = 0,414$ і COPE_7; $\rho = 0,358$; $p < 0,001$). Це узгоджується з результатами аналізу за кластерами та підтверджує, що саме когнітивна переоцінка ситуації й діяльна спрямованість на розв'язання проблеми є провідними поведінковими корелятами резильєнтності за умов воєнного стану. Помірний, але значущий зв'язок виявлено також для пункту субшкали «Самозвинувачення» (COPE_13; $\rho = 0,231$; $p = 0,019$), що потребує обережного тлумачення й може

віддзеркалювати специфічну роль самокритичної рефлексії як неоднозначного механізму в умовах хронічного стресу.

Від'ємні зв'язки з резильєнтністю на рівні окремих пунктів виявлено для тверджень, що відображають заперечення (COPE_8; $\rho = -0,203$; $p = 0,039$) та поведінкову дезадаптацію (COPE_6; $\rho = -0,196$; $p = 0,046$). Хоча ці зв'язки за абсолютною величиною є слабкими, їхня спрямованість послідовно вказує на дисфункціональний характер відповідних стратегій: відмова від визнання проблеми та відсторонення від активних дій супроводжуються нижчим рівнем психологічної стійкості. Натомість пункти субшкали «Вживання психоактивних речовин» (COPE_4, COPE_11) не виявили значущих зв'язків із резильєнтністю, що, ймовірно, зумовлено низькою частотою застосування цієї стратегії у вибірці.

Аналіз зв'язків окремих пунктів із рівнем сприйнятого стресу (PSS) виявив протилежну закономірність: найтісніше зі стресом корелюють твердження, що описують поведінкову дезадаптацію (COPE_6; $\rho = 0,341$; $p < 0,001$), виплескування емоцій (COPE_9; $\rho = 0,249$; $p = 0,011$) та звернення по емоційну підтримку (COPE_5; $\rho = 0,220$; $p = 0,025$). Прикметно, що пункти проблемно-орієнтованого спрямування (активне подолання, позитивне переосмислення) виявляють від'ємні або статистично незначущі зв'язки зі стресом, тоді як емоційно зосереджені й дезадаптивні реакції зростають разом із його рівнем. Це додатково підтверджує висновок про те, що інтенсивніше переживання стресу супроводжується активізацією переважно емоційно-орієнтованих та дезадаптивних копінг-реакцій.

Узагальнюючи, поглиблений аналіз на рівні окремих пунктів Brief COPE підтвердив та деталізував результати, отримані за укрупненими кластерами. Він засвідчив, що позитивне переосмислення й активне подолання є тими конкретними копінг-реакціями, які найсильніше пов'язані з резильєнтністю, тоді як поведінкова дезадаптація, заперечення, виплескування емоцій та звернення по емоційну підтримку асоціюються радше з підвищеним рівнем стресу. Отримані дані увиразнюють доцільність прицільного розвитку проблемно-орієнтованих копінг-навичок у програмах психологічної підтримки та відповідають теоретичним положенням транзакційної моделі стресу [5] і теорії збереження ресурсів [20].

3.3. Регресійний аналіз копінг-стратегій як предикторів резильєнтності

Для перевірки Н4, про незалежний внесок копінг-стратегій у резильєнтність понад рівень стресу, було проведено ієрархічний множинний регресійний аналіз. На першому кроці (блок 1) до моделі вводилася контрольна змінна PSS_Total; на другому кроці (блок 2) три кластери копінг-стратегій. Результати наведено у Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

*Результати ієрархічного регресійного аналізу (залежна змінна:
CDRISC_Total)*

Предиктор	B	SE	β	t	p	R ² (ΔR^2)
Блок 1						.239
PSS_Total	-0.576	0.102	-.488	-5.65	<.001	
Блок 2						.533 (.294)
PSS_Total	-0.469	0.090	-.398	-5.22	<.001	
COPE_ProblemFocused	3.514	0.470	.631	7.477	<.001	
COPE_EmotionFocused	-1.070	0.526	-.181	-2.035	.044	
COPE_Disadaptive	-0.292	0.623	-.037	-0.469	.640	

Примітка. B — нестандартизований коефіцієнт; SE — стандартна похибка; β — стандартизований коефіцієнт.

Блок 1 моделі пояснив 23.9% дисперсії резильєнтності ($R^2 = .239$, $F(1, 102) = 32.0$, $p < .001$), що підтверджує значущий внесок рівня стресу як предиктора резильєнтності. Введення трьох кластерів копінг-стратегій у блоці 2 суттєво підвищило пояснювальну силу моделі: R^2 зросло до .533 ($\Delta R^2 = .294$, $F(4, 99) = 28.3$, $p < .001$). Таким чином, копінг-стратегії

пояснюють додатково 29.4% дисперсії резильєнтності понад вплив рівня стресу.

Найпотужнішим предиктором резильєнтності виявився проблемно-орієнтований копінг ($\beta = .631$, $t = 7.477$, $p < .001$): вищий рівень проблемно-орієнтованих стратегій статистично значущо пов'язаний з вищим рівнем резильєнтності навіть при контролі стресу. Емоційно-орієнтований копінг виявився значущим негативним предиктором ($\beta = -.181$, $t = -2.035$, $p = .044$): парадоксально, але при контролі рівня стресу і проблемно-орієнтованого копіngu вищий рівень емоційного копіngu асоціюється з дещо нижчою резильєнтністю. Деадаптивний кластер не досяг статистичної значущості ($\beta = -.037$, $p = .640$), що може пояснюватися мультиколінеарністю з PSS_Total.

H4 підтверджена повністю: зв'язок між проблемно-орієнтованим копіngом та резильєнтністю є значущим і потужним ($\beta = .631$) навіть після статистичного контролю суб'єктивного рівня стресу. Фінальна модель пояснює 53.3% варіації резильєнтності, що є високим показником для психологічних досліджень такого типу.

Отримані результати в цілому узгоджуються з теоретичними передумовами дослідження та підтверджують ключові положення транзакційної моделі стресу [5] та теорії збереження ресурсів [20]. Разом з тим вони містять ряд нюансів, що потребують осмислення.

Найважливішим результатом дослідження є виявлення проблемно-орієнтованого копіngu як провідного предиктора резильєнтності ($\beta = .631$): активне подолання, планування та позитивне переосмислення в сукупності

найбільш суттєво визначають здатність людини зберігати психологічну стійкість в умовах воєнного стану. Це відповідає даним С. Саутвіка та Д. Чарні [18] про те, що активна копінг-поведінка є одним із ключових чинників резильєнтності, а також результатам досліджень ізраїльського населення в умовах тривалого збройного конфлікту [22].

Несподіваним є виявлення «Самовідволікання» як позитивно пов'язаного з резильєнтністю ($r = .224$, $p = .022$), попри традиційне включення цієї субшкали до дезадаптивного кластеру. Це може свідчити про специфіку функціонування цієї стратегії в умовах хронічного, неконтрольованого стресу: коли можливості для активного впливу на ситуацію обмежені, тимчасове відволікання може виконувати роль психологічного відновлення та запобігати виснаженню ресурсів [20].

Від'ємний зв'язок емоційно-орієнтованого копіngu з резильєнтністю в регресійній моделі ($\beta = -.181$) потребує обережної інтерпретації. Ймовірно, це явище відображає ефект «навантаження»: за умов і без того помірно-високого стресу ($M\ PSS = 19.90$) додаткове фокусування на емоційних реакціях може погіршувати загальне функціонування. Водночас субшкала «Релігія/духовність» виявила значущий позитивний зв'язок як з резильєнтністю ($r = .206$), так і зі стресом ($r = .220$), що відображає її амбівалентну роль: у стресових умовах люди частіше звертаються до духовних практик, які водночас є ресурсом стійкості [31].

Сила зв'язку між стресом та резильєнтністю ($r = -.488$) підкреслює, що психологічна стійкість суттєво залежить від інтенсивності стресового навантаження. Проте додатковий внесок копінг-стратегій ($\Delta R^2 = .294$)

чітко свідчить: навіть за однакового рівня стресу люди, які активно використовують проблемно-орієнтовані стратегії, є значно більш резильєнтними. Це має важливе практичне значення: навчання ефективним копінг-стратегіям є доцільним і ефективним незалежно від об'єктивної складності ситуації.

Отримані результати мають безпосереднє практичне значення для організації психологічної допомоги населенню України в умовах воєнного стану. По-перше, програми психологічної підтримки мають акцентувати розвиток проблемно-орієнтованих стратегій, конкретних навичок планування, активного вирішення проблем та позитивного переосмислення, як найбільш ефективних інструментів зміцнення резильєнтності. По-друге, втручання, спрямовані виключно на виплескування емоцій або пошук емоційної підтримки без розвитку проблемно-орієнтованих навичок, можуть бути менш ефективними для підвищення загальної стійкості. По-третє, моніторинг рівня суб'єктивного стресу (PSS-10) у поєднанні з оцінкою копінг-репертуару може слугувати ефективним скринінговим інструментом для виявлення груп ризику серед цивільного населення.

3.4. Рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення рівня резильєнтності

Отримані в ході дослідження результати мають пряме практичне значення для організації психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану. Виявлення проблемно-орієнтованого копінгу як

провідного предиктора резильєнтності ($\beta = .631$) та негативного зв'язку між рівнем стресу і психологічною стійкістю ($\rho = -.488$) дозволяє сформулювати конкретні рекомендації на трьох рівнях: індивідуальному, груповому та інституційному.

Рекомендації індивідуального рівня спрямовані на розвиток власних ресурсів і зміну копінг-стратегій особистості. По-перше, слід цілеспрямовано розвивати навички проблемно-орієнтованого копінгу. Практичними інструментами є: структуроване планування конкретних кроків у відповідь на стресор; ведення щоденника рішень, де людина фіксує проблему, можливі дії та обраний шлях; техніки декомпозиції складних завдань на менші й керовані кроки. Дослідження підтверджують, що навіть незначні активні дії у відповідь на стресор суттєво підвищують відчуття контролю та знижують рівень тривоги [18].

По-друге, важливо розвивати навички позитивного переосмислення. Це не означає заперечення реальності чи потребу вдавати оптимізм, а передбачає свідомий пошук нових значень у складному досвіді: запитання «Чого це мене навчає?», «Які нові можливості відкриває?», «Як цей досвід змінює мої пріоритети?».

По-третє, необхідно активно управляти рівнем стресу. Враховуючи потужний негативний зв'язок PSS-10 з резильєнтністю, зниження суб'єктивного сприйняття стресу є самостійною мішенню втручання. Доказово обґрунтованими методами є: регулярна фізична активність, практики майндфулнес та діафрагмальне дихання, дотримання режиму сну, обмеження споживання стресогенних новин (так звана

«медіаспоживча гігієна»). Окремо варто відстежувати дезадаптивні стратегії — зокрема самозвинувачення, яке виявилось значущим негативним предиктором стійкості, і свідомо замінювати їх на конструктивні альтернативи.

По-четверте, рекомендується регулярний моніторинг власного психологічного стану. Самостійне використання короткого опитувальника PSS-10 дозволяє відстежувати динаміку рівня стресу і своєчасно помічати небезпечне накопичення навантаження. Показник вище 27 балів сигналізує про необхідність звернення по професійну допомогу.

Рекомендації групового рівня адресовані фахівцям, які працюють із групами людей в умовах воєнного стану: психологам, соціальним працівникам, педагогам, волонтерам. Доцільно впроваджувати програми розвитку копінг-навичок на базі доказово підтверджених підходів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та її короткострокові формати показують стабільну ефективність у розвитку проблемно-орієнтованого копіngu та зниженні симптомів тривоги і депресії в умовах збройного конфлікту [4]. Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) є особливо корисною для роботи з неконтрольованими аспектами воєнного стану, допомагаючи людям діяти відповідно до цінностей навіть за обставин, що не піддаються зміні.

Особливу увагу в груповій роботі варто приділяти підтримці соціальних зв'язків як ключового ресурсу резильєнтності. Групові формати роботи (групи психологічної підтримки, групи взаємодопомоги, тематичні спільноти) самі по собі слугують розвитку соціального копіngu. Пошук

емоційної підтримки ($\rho = .178$ з резильєнтністю) та інструментальної підтримки ($\rho = .236$) є важливими стратегіями, які варто цілеспрямовано заохочувати.

При груповій роботі рекомендується поєднувати психоосвіту (пояснення механізмів стресу та копінгу) з практичними вправами на відпрацювання конкретних навичок. Знання про те, чому певні стратегії є більш ефективними, підвищує мотивацію до їхнього використання та знижує саможестиматизацію за «нормальні» стресові реакції.

По-четверте, необхідно враховувати особливу роль духовного та релігійного копінгу ($\rho = .206$ з резильєнтністю). Для частини людей звернення до духовних практик є важливим ресурсом стійкості, і програми підтримки не мають ігнорувати цей вимір. Водночас духовний копінг не є універсальним засобом і потребує індивідуального врахування.

Рекомендації інституційного рівня адресовані організаціям та установам, що формують систему психологічної підтримки населення. По-перше, доцільно запровадити систематичний скринінг психологічного стану населення на основі поєднання PSS-10 та CD-RISC-10. Ці два інструменти в сукупності займають не більше 10 хвилин і дозволяють виявляти людей із поєднанням високого стресу ($PSS > 27$) та низької резильєнтності ($CDRISC < 20$) — тобто групу найвищого ризику, яка потребує першочергової уваги.

По-друге, необхідно формувати доступну та різнорівневу систему психологічної підтримки. Не кожна людина з підвищеним стресом потребує клінічного втручання: для більшості достатньо психоосвітніх

заходів, короткострокових груп підтримки та цифрових ресурсів самодопомоги. Інтенсивніші втручання мають бути зарезервовані для тих, хто виявляє клінічно значущі симптоми.

По-третє, важливо системно підтримувати волонтерські та громадські ініціативи як форму колективного копіngu. Результати дослідження підтверджують, що просоціальна поведінка є не лише альтруїстичним актом, а й потужним ресурсом власної резильєнтності учасника. Державна та інституційна підтримка волонтерського руху має психологічне обґрунтування.

По-четверте, слід розробляти та впроваджувати спеціалізовані програми для груп підвищеного ризику: вимушених переселенців, родичів загиблих і поранених, ветеранів, медичного персоналу та представників інших «допомагаючих» професій. Для кожної з цих груп характер стресорів і доцільні копінг-інтервенції мають свою специфіку.

Підсумовуючи, отримані в дослідженні дані дозволяють стверджувати: проблемно-орієнтований копінг є провідним модифікованим чинником резильєнтності, що піддається цілеспрямованому розвитку через психологічні втручання. Програми підтримки, орієнтовані на розвиток навичок активного подолання, планування та позитивного переосмислення, є пріоритетними для збереження психічного здоров'я українців в умовах воєнного стану та підготовки до повоєнного відновлення.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження копінг-стратегій як чинників резильєнтності українців в умовах воєнного стану ($N = 104$). Описова статистика засвідчила помірний рівень хронічного стресу ($M = 19.90$) та дещо знижений порівняно з нормою рівень резильєнтності ($M = 23.11$), що є характерним для населення в умовах тривалого збройного конфлікту.

Кореляційний аналіз (ρ Спірмена) підтвердив $H1$ і $H3$ повністю: проблемно-орієнтовані стратегії (активне подолання, планування, позитивне переосмислення) позитивно пов'язані з резильєнтністю, а вищий рівень стресу — негативно ($\rho = -.488$). $H2$ підтверджена частково: серед дезадаптивних стратегій лише самозвинувачення виявило значущий від'ємний зв'язок з резильєнтністю.

Ієрархічний регресійний аналіз підтвердив $H4$: проблемно-орієнтований копінг є потужним незалежним предиктором резильєнтності ($\beta = .631$, $p < .001$) навіть при контролі рівня стресу. Фінальна модель пояснює 53.3% дисперсії резильєнтності ($R^2 = .533$), що є вагомим результатом. Практичне значення отриманих даних полягає в обґрунтуванні пріоритетності розвитку проблемно-орієнтованих копінг-навичок у програмах психологічної підтримки населення в умовах воєнного стану.

Поглиблений аналіз кореляційної структури на рівні окремих пунктів Brief COPE деталізував ці результати та потвердив достатню внутрішню узгодженість методики. Він засвідчив, що найсильніше з резильєнтністю

пов'язані твердження, які відображають позитивне переосмислення ($r = 0,426$) й активне подолання ($r = 0,414$), тоді як поведінкова дезадаптація, заперечення та емоційно зосереджені реакції асоціюються радше з підвищеним рівнем сприйнятого стресу.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене вивченню копінг-стратегій як чинників резильєнтності українців за умов воєнного стану. Послідовне розв'язання визначених завдань дало змогу дійти таких узагальнень.

1. Теоретичний аналіз основних концепцій копінг-стратегій та резильєнтності засвідчив, що копінг є багатовимірним конструктом, який обіймає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, скеровані на опанування вимог, що суб'єктивно оцінюються як надмірні. Спираючись на транзакційну модель Р. Лазаруса і С. Фолкман, теорію саморегуляції Ч. Карвера та М. Шейєра і теорію збереження ресурсів С. Хобфолла, було встановлено, що копінг постає не сталою рисою, а динамічним процесом, який видозмінюється залежно від ситуації та доступних ресурсів. Резильєнтність витлумачено як спроможність особистості та спільноти зберігати стабільне функціонування й адаптуватися до надскладних обставин; вона має динамічну природу та охоплює особистісний, міжособистісний і суспільний рівні. Доведено, що копінг-стратегії й резильєнтність є відмінними, але взаємозумовленими феноменами: резильєнтність уможливлює дієве застосування копінгу, а результативний копінг, своєю чергою, зміцнює резильєнтність. Розгляд психологічних наслідків впливу воєнного стану на особистість та суспільство показав, що війна є одним із найпотужніших стресорів, який спричиняє широкий діапазон реакцій від нормативного дистресу (тривога, страх, розлади сну, дратівливість) до клінічно значущих порушень, насамперед посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних

розладів та моральної травми. З'ясовано, що психологічний вплив війни не обмежується безпосередніми учасниками бойових дій, а поширюється й на свідків, вимушених переселенців та родини комбатантів через механізми вторинної травматизації. Водночас підтверджено, що, попри значне стресове навантаження, більшість людей зберігає достатній рівень резильєнтності, що увиразнює недоцільність надмірної патологізації природних реакцій на воєнний стрес. Визначення специфіки копінг-поведінки та резильєнтності за умов збройного конфлікту дало змогу встановити, що в подібних обставинах переважає ситуативний копінг над диспозиційним, а звичні стилі реагування відчутно перебудовуються під тиском конкретних загроз. Провідними механізмами опанування стресу постають релігійно-духовний та соціальний копінг, пошук смислу й проактивні стратегії. Окреслено своєрідність резильєнтності українського суспільства, яка ґрунтується на колективній ідентичності та патріотизмі, масовому волонтерстві, соціальній солідарності, культурних традиціях спротиву й осмисленості боротьби за свободу та гідність.

Емпіричне дослідження рівня та структури копінг-стратегій і резильєнтності учасників виявило, що респондентам притаманний помірний рівень суб'єктивно сприйнятого стресу та дещо знижений порівняно з нормою рівень резильєнтності, що є закономірним для населення за умов затяжного збройного конфлікту. У структурі копінг-репертуару найвираженішим виявився проблемно-орієнтований кластер, що свідчить про переважно адаптивний характер реагування

досліджуваних; емоційно-орієнтований копінг посів проміжну позицію, а дезадаптивний виявився найменш вираженим.

2. Установлення впливу копінг-стратегій на рівні резильєнтності здійснювалося за допомогою кореляційного й регресійного аналізу та підтвердило більшість висунутих гіпотез. Виявлено значущі позитивні зв'язки резильєнтності з проблемно-орієнтованими стратегіями – активним подоланням, плануванням і позитивним переосмисленням, а також сильний від'ємний зв'язок резильєнтності з рівнем суб'єктивного стресу. Гіпотеза про негативний зв'язок дезадаптивних стратегій із резильєнтністю підтвердилася частково: значущим він виявився лише для самозвинувачення. Регресійний аналіз підтвердив Н4: проблемно-орієнтований копінг постав найпотужнішим незалежним предиктором резильєнтності навіть після статистичного контролю рівня стресу, а підсумкова модель пояснила 53,3% дисперсії резильєнтності. Тим самим доведено, що навіть за однакового стресового навантаження досліджувані, які активно послуговуються проблемно-орієнтованими стратегіями, мають вищу резильєнтність.

3. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки резильєнтності населення за умов воєнного стану. Обґрунтовано, що програми психологічної допомоги доцільно зосереджувати передусім на розвитку проблемно-орієнтованих навичок – планування, активного розв'язання проблем та позитивного переосмислення, які є найдієвішим інструментом зміцнення психологічної

стійкості. Наголошено, що інтервенції, орієнтовані виключно на виплескування емоцій без формування проблемно-орієнтованих умінь, можуть виявлятися менш результативними. Запропоновано також застосовувати спільний моніторинг рівня суб'єктивного стресу (за PSS-10) та копінг-репертуару як скринінговий засіб для своєчасного виявлення груп ризику серед цивільного населення.

4. На основі отриманих емпіричних даних та теоретичного аналізу розроблено рекомендації щодо психологічної підтримки резильєнтності населення в умовах воєнного стану на трьох рівнях. На індивідуальному рівні обґрунтовано доцільність цілеспрямованого розвитку проблемно-орієнтованих навичок, таких як планування, активного подолання та позитивного переосмислення, а також систематичного моніторингу власного стресового навантаження за допомогою PSS-10 та свідомого обмеження дезадаптивних стратегій, зокрема самозвинувачення. На груповому рівні рекомендовано впроваджувати доказово обґрунтовані програми психологічної допомоги на базі когнітивно-поведінкової терапії та терапії прийняття і відповідальності, які поєднують психоосвіту з відпрацюванням конкретних копінг-навичок та підтримкою соціальних зв'язків. На інституційному рівні запропоновано запровадити систематичний скринінг психологічного стану населення з використанням PSS-10 та CD-RISC-10 для своєчасного виявлення груп ризику, підтримувати волонтерські та громадські ініціативи як форму колективного копінгу, а також розробляти спеціалізовані програми для груп підвищеної уразливості вимушених переселенців, родичів загиблих і

поранених, ветеранів та представників допомагаючих професій. Наголошено, що втручання, зосереджені виключно на виплескуванні емоцій без формування активних стратегій подолання, є менш результативними для довгострокового зміцнення резильєнтності.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано. Отримані результати доповнюють наукові уявлення про психологічну адаптацію населення за умов збройного конфлікту та можуть слугувати підґрунтям для розбудови програм психологічної підтримки й розвитку резильєнтності українців. Перспективи подальших розвідок убачаємо в проведенні лонгітюдних досліджень на більших і репрезентативніших вибірках, а також у вивченні динаміки копінг-стратегій та резильєнтності на різних етапах перебігу воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Folkman S., Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping processes. / S. Folkman, R. S. Lazarus // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – Vol. 50(5). – P. 992–1003.
2. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. / C. S. Carver // International Journal of Behavioral Medicine. – 1997. – Vol. 4(1). – P. 92–100.
3. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? / G. A. Bonanno // American Psychologist. – 2004. – Vol. 59(1). – P. 20–28.
4. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. / S. M. Southwick et al. // European Journal of Psychotraumatology. – 2014. – Vol. 5(1). – 25338.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 445 p.
6. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. / N. S. Endler, J. D. A. Parker // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58(5). – P. 844–854.

7. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. / J. H. Amirkhan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 59(5). – P. 1066–1074.
8. Moos R. H., Schaefer J. A. Coping resources and processes: Current concepts and measures. / R. H. Moos, J. A. Schaefer // *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* / ed. L. Goldberger, S. Breznitz. – 2nd ed. – New York : Free Press, 1993. – P. 234–257.
9. Frydenberg E. Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. / E. Frydenberg. – London : Routledge, 1997. – 268 p.
10. Kim H. S., Sherman D. K., Taylor S. E. Culture and social support. / H. S. Kim, D. K. Sherman, S. E. Taylor // *American Psychologist*. – 2008. – Vol. 63(6). – P. 518–526.
11. Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. / E. E. Werner, R. S. Smith. – New York : McGraw-Hill, 1982. – 228 p.
12. Flach F. Resilience: Discovering a new strength at times of stress. / F. Flach. – New York : Fawcett Columbine, 1988. – 256 p.
13. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. / G. E. Richardson // *Journal of Clinical Psychology*. – 2002. – Vol. 58(3). – P. 307–321.
14. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). / K. M.

- Connor, J. R. T. Davidson // *Depression and Anxiety*. – 2003. – Vol. 18(2). – P. 76–82.
15. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. / A. S. Masten // *American Psychologist*. – 2001. – Vol. 56(3). – P. 227–238.
 16. Wirth J. Community resilience: Conceptual framework and key variables. / J. Wirth. – Berlin : Springer, 2011. – 312 p.
 17. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B., Wyche K. F., Pfefferbaum R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. / F. H. Norris et al. // *American Journal of Community Psychology*. – 2008. – Vol. 41(1–2). – P. 127–150.
 18. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. / S. M. Southwick, D. S. Charney. – Cambridge : Cambridge University Press, 2012. – 296 p.
 19. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. / D. Fletcher, M. Sarkar // *European Psychologist*. – 2013. – Vol. 18(1). – P. 12–23.
 20. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. / S. E. Hobfoll // *American Psychologist*. – 1989. – Vol. 44(3). – P. 513–524.
 21. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., Bryant R. A., Brymer M. J., Friedman M. J. et al. Five essential elements of immediate and mid-

- term mass trauma intervention: Empirical evidence. / S. E. Hobfoll et al. // *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. – 2007. – Vol. 70(4). – P. 283–315.
22. Kimhi S., Eshel Y. Individual and public resilience and coping with long-term outcomes of war. / S. Kimhi, Y. Eshel // *Journal of Applied Biobehavioral Research*. – 2006. – Vol. 11(3–4). – P. 203–230.
 23. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // *Journal of Traumatic Stress*. – 1996. – Vol. 9(3). – P. 455–471.
 24. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. / A. Bandura. – New York : Freeman, 1997. – 604 p.
 25. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. / J. B. Rotter // *Psychological Monographs*. – 1966. – Vol. 80(1). – P. 1–28.
 26. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. / S. C. Kobasa // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1979. – Vol. 37(1). – P. 1–11.
 27. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. / J. P. Dennis, J. S. Vander Wal // *Cognitive Therapy and Research*. – 2010. – Vol. 34(3). – P. 241–253.

28. Frankl V. E. Man's search for meaning. / V. E. Frankl. – New York : Washington Square Press, 1985. – 224 p.
29. Cohen S., Wills T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. / S. Cohen, T. A. Wills // Psychological Bulletin. – 1985. – Vol. 98(2). – P. 310–357.
30. Taylor S. E. Social support: A review. / S. E. Taylor // The Oxford handbook of health psychology / ed. H. S. Friedman. – New York : Oxford University Press, 2011. – P. 189–214.
31. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. / K. I. Pargament. – New York : Guilford Press, 1997. – 548 p.
32. Ai A. L., Cascio T., Santangelo L. K., Evans-Campbell T. Hope, meaning, and growth following the September 11, 2001, terrorist attacks. / A. L. Ai et al. // Journal of Interpersonal Violence. – 2005. – Vol. 20(5). – P. 523–548.
33. Figley C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. / C. R. Figley. – New York : Brunner/Mazel, 1995. – 256 p.
34. Steel Z., Chey T., Silove D., Marnane C., Bryant R. A., van Ommeren M. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. / Z. Steel et al. // JAMA. – 2009. – Vol. 302(5). – P. 537–549.

35. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. / B. T. Litz et al. // *Clinical Psychology Review*. – 2009. – Vol. 29(8). – P. 695–706.
36. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). / American Psychiatric Association. – 5th ed. – Arlington : American Psychiatric Publishing, 2013. – 947 p.
37. Dunkel-Schetter C., Bennett T. L. Differentiating the cognitive and behavioral aspects of social support. / C. Dunkel-Schetter, T. L. Bennett // *Social support: An interactional view* / ed. B. R. Sarason, I. G. Sarason, G. R. Pierce. – New York : Wiley, 1990. – P. 267–296.
38. Тарабріна Н. В. Посттравматический стрессовый расстройства: диагностика и психотерапия. / Н. В. Тарабріна. – Москва : Когито-Центр, 2001. – 303 с.
39. Василюк Ф. Е. Психология переживания: опыт преодоления критических ситуаций. / Ф. Е. Василюк. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
40. Феодорів У. Психологічний захист та копінг-стратегії: спільне та відмінне. / У. Феодорів // *Психологічні науки*. – 2018. – № 1(2). – С. 45–52.
41. Головаха Є., Горбачик А. Соціальні зміни в Україні в умовах воєнного стану. / Є. Головаха, А. Горбачик // *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. – 2022. – № 1. – С. 3–18.

42. Злочевська М. та ін. Психологічне здоров'я українців в умовах воєнного стану: результати загальнонаціонального опитування. / М. Злочевська та ін. // Психологія і суспільство. – 2022. – № 1. – С. 12–28.
43. Психологічна допомога в умовах воєнного стану : методичні рекомендації. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 84 с.
44. Park C. L. Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. / C. L. Park // Journal of Social Issues. – 2005. – Vol. 61(4). – P. 707–729.
45. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56(2). – P. 267–283.
46. Parry S., Simpson J., Weatherhead S. Coping with forced displacement: A systematic review. / S. Parry, J. Simpson, S. Weatherhead // Trauma, Violence, & Abuse. – 2020. – Vol. 21(5). – P. 929–945.
47. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. / S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24(4). – P. 385–396.
48. Яблонська Т., Вернік О., Гайворонський Г. Адаптація опитувальника Brief COPE для україномовної вибірки. / Т.

- Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський // Психологічний журнал. – 2023. – Т. 9, № 2. – С. 34–48.
49. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. / Н. В. Школіна та ін. // Український ревматологічний журнал. – 2020. – № 80(2). – С. 66–72.
50. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни / авт. кол. // Запорізький науковий вісник. Серія: Психологія. – 2022. – № 2. – С. 112–121.
51. Murphy L. B. The widening world of childhood: Paths toward mastery. / L. B. Murphy. – New York : Basic Books, 1962. – 430 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічні характеристики вибірки (N = 104)

Характеристика	Категорія	N (%)
Вік	До 18 років	4 (3,8%)
	19–25 років	56 (53,8%)
	26–35 років	18 (17,3%)
	36–45 років	12 (11,5%)
	46–55 років	9 (8,7%)
	56 років і старше	5 (4,8%)
Стать	Жіноча	66 (63,5%)

	Чоловіча	37 (35,6 %)
	Не вказали	1 (1,0%)
Місце проживання	Постійне місце проживання в Україні	81 (77,9 %)
	Переміщення в інший регіон України	9 (8,7%)
	Тимчасово за кордоном	14 (13,5 %)
Близькість до бойових дій	Відносно безпечний регіон	76 (73,1 %)
	Прифронтовий регіон	15 (14,4 %)
	За межами України	7 (6,7%)
	Зона активних бойових дій	6 (5,8%)

Додаток Б

Описова статистика основних змінних дослідження

Змінна	N	M	M dn	S D	M ін	Ma кс	W (p)
CDRISC_T otal	1 0 4	23. 11	23. 0	6. 10	11	36	.975 (.042) *
PSS_Total	1 0 4	19. 90	20. 0	5. 18	6	32	.986 (.372)
COPE_Prob lemFocused	1 0 4	5.0 6	5.0 0	1. 10	2. 50	7.3 3	.983 (.199)
COPE_Emo tionFocused	1 0 4	4.4 1	4.3 3	1. 03	2. 00	7.6 7	.976 (.060)
COPE_Disa daptive	1 0 4	4.1 2	4.1 0	0. 76	2. 40	6.2 0	.978 (.085)

Примітка. * $p < .05$ — розподіл значущо відхиляється від нормального.

Додаток В

*Кореляції субшкал Brief COPE з CDRISC_Total та PSS_Total (ρ Спірмена,
N = 104)*

Субшкала COPE	ρ з CDRISC_Total	р	ρ з PSS_Total	р	Кластер
Активне подолання (ActiveCoping)	.390***	<.001	-.187	.058	П-О
Планування (Planning)	.344***	<.001	-.120	.223	П-О
Позитивне переосмислення (PositiveReframing)	.293***	<.001	-.035	.725	П-О
Прийняття (Acceptance)	.206*	.036	.073	.461	П-О
Інструментальна підтримка (InstrSupport)	.236*	.016	.175	.076	П-О
Гумор (Humor)	.164	.096	-.155	.115	П-О

Емоційна підтримка (EmotSupport)	.178	.07 1	.139	.16 0	Е-О
Виплескування емоцій (Venting)	.090	.36 3	.341***	<.0 01	Е-О
Релігія/духовність (Religion)	.206*	.03 6	.220*	.02 5	Е-О
Самовідволікання (SelfDistraction)	.224*	.02 2	.249*	.01 1	Д
Заперечення (Denial)	−.105	.28 9	.139	.16 0	Д
Поведінкова дезадаптація (Disengagement)	−.187	.05 8	.341***	<.0 01	Д
Самозвинувачення (SelfBlame)	−.203*	.03 9	.305**	.00 2	Д
Вживання психоактивних речовин (SubstanceUse)	−.023	.81 4	−.003	.97 5	Д
PSS_Total (рівень стресу)	−.488** *	<.0 01	—	—	—

Примітка. П-О — проблемно-орієнтований кластер; Е-О — емоційно-орієнтований; Д — дезадаптивний. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Додаток Г

Кореляції окремих пунктів Brief COPE із резильєнтністю та рівнем стресу (ρ Спірмена)

Пункт (субшкала)	ρ CDRISC	ρ з	ρ PSS	ρ з
COPE_2 (Активне подолання)	0,414	<0,0 01	-0,1 01	0,30 9
COPE_7 (Активне подолання)	0,358	<0,0 01	-0,1 87	0,05 8
COPE_12 (Позит. переосмислення)	0,426	<0,0 01	-0,1 53	0,12 1
COPE_13 (Самозвинувачен ня)	0,231	0,01 9	0,19 2	0,05 1
COPE_1 (Самовідволіканн я)	0,164	0,09 6	0,17 5	0,07 6
COPE_5 (Емоційна підтримка)	0,042	0,67 2	0,22 0	0,02 5
COPE_9	-0,060	0,54	0,24	0,01

(Виплескування емоцій)		4	9	1
COPE_10 (Інструм. підтримка)	0,092	0,35 2	0,10 3	0,29 8
COPE_3 (Заперечення)	-0,155	0,11 5	0,13 9	0,16 0
COPE_8 (Заперечення)	-0,203	0,03 9	0,09 5	0,33 7
COPE_6 (Повед. дезадаптація)	-0,196	0,04 6	0,34 1	<0,0 01
COPE_4 (Вживання речовин)	0,010	0,91 9	-0,0 03	0,97 5
COPE_11 (Вживання речовин)	-0,079	0,42 5	0,09 0	0,36 4

Примітка. CDRISC – загальний показник резильєнтності; PSS – загальний показник сприйнятого стресу.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Кваліфікаційна робота

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ФАХІВЦІВ ЦИФРОВИХ КРЕАТИВНИХ ПРОФЕСІЙ**

на здобуття освітнього рівня «бакалавр»

за спеціальністю «053-Психологія»

студента 4 курсу заочної форми навчання

Ігоря ФАДЄЄВА

Науковий керівник:

докторка філософії у галузі психології,

асистентка кафедри загальної психології

Аліна БАХВАЛОВА

Допустити до захисту на ЕК № 1

кафедра загальної психології

протокол №_____ від_____ року

Завідувачка кафедри:

кандидатка психол. наук, доцентка

Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

КИЇВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ, ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ .	8
1.1. Поняття професійної ідентичності	8
1.2. Поняття професійної життєстійкості.....	11
1.3. Ставлення до ІІІ фахівців цифрових креативних професій	14
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ ЦИФРОВИХ КРЕАТИВНИХ ПРОФЕСІЙ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ІІІ	23
2.1. Огляд методології дослідження особливостей професійної ідентичності в інших актуальних дослідженнях	23
2.2. Опис етапів та вибірки емпіричного дослідження.....	24
2.3. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження.....	25
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ ЦИФРОВИХ КРЕАТИВНИХ ПРОФЕСІЙ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ІІІ	35
3.1. Первинна обробка отриманих даних	35

3.2. Встановлення статистичних зв'язків між показниками професійної ідентичності, професійною життєстійкістю та ставленням до ШІ	37
3.3. Визначення зв'язку ставлення до ШІ з показниками професійної ідентичності з урахуванням професійного вигорання	39
3.4. Перевірка модераційної ролі професійної життєстійкості у зв'язку між ставленням до ШІ та показниками професійної ідентичності.....	41
3.5. Порівняльний аналіз отриманих результатів із даними інших досліджень і практичні рекомендації щодо збереження професійної ідентичності.....	45
Висновки до розділу 3	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З 2022 року українське суспільство та ринок праці функціонують в умовах унікальної полікризи. Автор поняття полікризи Е. Helleiner (2024) визначає її як «сукупність окремих криз, взаємодія між якими та/або їхні наслідки, як правило, підсилюють одне одного» (с. 1).

Найбільшими викликами полікризи для українців є тривала війна на виснаження та глобальна технологічна трансформація, спричинена масовим впровадженням штучного інтелекту (далі – ШІ).

Український ІТ-сектор, який традиційно виступав чинником економічної стабільності, з початком повномасштабного вторгнення демонструє ознаки стагнації з мінімальним зростанням експорту послуг. У той самий час фізична небезпека залишається головним джерелом стресу, на тлі якого зростає роль вторинних факторів – вигорання, втрати мотивації та невизначеності щодо майбутнього. Для фахівців цифрових креативних професій це означає необхідність виконувати інтелектуальну роботу в умовах постійного виснаження та емоційного дискомфорту.

Така економічна реальність, помножена на хронічний стрес, створює плідне підґрунтя для виникнення специфічного феномену – тривоги щодо ШІ, або AI anxiety (Johnson & Verdicchio, 2017).

З того часу, як у лютому 2023 року ChatGPT став доступним в Україні, корпоративне середовище зазнало істотних змін. За цей відносно короткий час ШІ перетворився з багатообіцяючого інструменту на джерело потенційної загрози. Ця трансформація спричинила появу нового виду професійного стресу, адже тривога щодо ШІ може бути пов'язана не лише з втратою роботи, а й із втратою професійної ідентичності та сенсу професії. Коли ШІ виконує базові завдання швидше і дешевше, цифровий креативний фахівець-початківець втрачає можливості для навчання, а досвідчений спеціаліст

змушений діяти як контролер якості отриманого результату, що призводить до зростання когнітивного навантаження.

У той самий час, коли у більшості фахівців цифрових креативних професій стрімкий розвиток ІІІ викликає тривогу через необхідність пристосовуватися до нових умов, окремі спеціалісти ефективно використовують його на свою користь і суттєво підвищують свою продуктивність та позиції в бізнесі.

З огляду на це, запропоноване Сюзанною Кобаса та Сальваторе Мадді поняття життєстійкості виступає не просто як психологічна характеристика, а як важливий ресурс для економічного й професійного виживання.

Зважаючи на різне змістовне наповнення цього феномену залежно від контексту, саме професійна життєстійкість є вирішальним фактором, що захищає фахівця від несприятливих умов праці. Вона забезпечує його професійну ефективність і зростання, а також запобігає професійній дезадаптації.

Мета роботи полягає в розкритті психологічних особливостей професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій залежно від їхньої професійної життєстійкості та ставлення до ІІІ.

Відповідно до мети було сформовано наступні завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз професійної життєстійкості та ставлення до ІІІ як психологічних чинників професійної ідентичності.
2. Показати взаємозв'язок між показниками професійної ідентичності, професійною життєстійкістю та ставленням до ІІІ.
3. Визначити зв'язок ставлення до ІІІ з показниками професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій після врахування вираженості професійного вигорання.

4. Перевірити модераційну роль професійної життєстійкості у зв'язку між ставленням до ШІ та показниками професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій.

5. Здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів із даними інших досліджень і створити практичні рекомендації щодо збереження професійної ідентичності.

Об'єкт дослідження: професійна ідентичність.

Предмет дослідження: психологічні особливості професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій залежно від їхньої професійної життєстійкості та ставлення до ШІ.

Методи дослідження. Для вирішення окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел;
- емпіричні, зокрема методики діагностики: адаптований українською мовою опитувальник статусів професійної ідентичності VISA-19, опитувальник професійної життєстійкості Кокуна О. М., опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання Чабана О. С. та шкала ставлення до штучного інтелекту ATTARI-12.

Обробку емпіричних показників здійснено з використанням методів математичної статистики: описових статистик, тесту на нормальність розподілу з використанням критерію Шапіро-Уїлка, кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена, тау-коефіцієнта Кендала для перевірки валідності методики, ієрархічного регресійного аналізу із послідовним включенням контрольної змінної та основного предиктора до моделі, а також регресійного аналізу з перевіркою модераційного ефекту.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 60 респондентів, серед яких 35 жінок і 25 чоловіків віком від 20 до 54 років. Опитування проводилося в онлайн-форматі із використанням Google Forms.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- емпірично доведено існування зв'язку між ставленням до ШІ та окремими показниками професійної ідентичності за моделлю VISA-19 в українській вибірці;
- підтверджено модераторну роль професійної життєстійкості у взаємозв'язку між ставленням до ШІ та окремими показниками професійної ідентичності.

Практичне значення роботи полягає в тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані психологами для створення психологічних тренінгів із підвищення рівня професійної життєстійкості задля збереження професійної ідентичності.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено виваженням вибором основних припущень і обмежень, прийнятих за вихідні, при формулюванні мети та завдань роботи; використанням сучасного, валідного та надійного емпіричного інструментарію, а також апробованих та прийнятих у сучасній науці методів математично-статистичного аналізу даних, коректним добором використаних показників і критеріїв; поєднанням теоретичного аналізу з проведенням емпіричного дослідження.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань, з них 31 іноземною мовою, та 4 додатків. Дослідження містить 6 таблиць і 3 рисунки. Основний зміст викладено на 45 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ, ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття професійної ідентичності

Сучасний етап розвитку суспільства, що характеризується стрімкою цифровізацією, впровадженням технологій ШІ та високим рівнем соціально-економічної невизначеності, висуває принципово нові вимоги до фахівців у цифрових креативних професіях. У цих умовах проблема професійного становлення особистості, її здатності зберігати внутрішню цілісність та ефективно долати стресові ситуації набуває особливої актуальності. До базових понять, що визначають успішність фахівця в мінливому середовищі, належать його професійна ідентичність і професійна життєстійкість.

Досліджуючи професійну ідентичність, доцільно розглянути базове поняття «ідентичність», появу якого в психології найчастіше пов'язують з ім'ям Е. Еріксона. Він визначив ідентичність як «почуття особистісної тотожності, цілісності й усвідомлення історичної неперервності свого існування (відчуття єдності свого минулого, теперішнього та майбутнього)» (Кузьміна, 2012, с. 102). В цьому контексті ідентичність постає як «...синтез ідентифікацій, що виникають у процесі соціалізації індивіда...» (Макух, 2023, с. 371). «Саме ідентичність, на думку Е. Еріксона, виконує у психіці людини інтегративну функцію і формує ядро...» (Макух, 2023, с. 372).

Збагачуючи ідеї Е. Еріксона, Дж. Марсія визначив ідентичність як «структуру его – внутрішню, таку, що створюється самостійно, динамічну організацію потреб, здібностей, переконань та індивідуальної історії» (Кузьміна, 2012, с. 102). Дж. Марсія виділив чотири основні статуси ідентичності:

- дифузну ідентичність – відсутність вибору та переконань;
- передчасну ідентичність – вибір зроблено під впливом оточення без власної кризи;

- мораторій – стан активного пошуку та кризи;
- досягнуту ідентичність – усвідомлений самостійний вибір після проходження кризи.

У контексті професійної діяльності виникає такий структурний компонент загальної ідентичності, як професійна ідентичність (vocational identity). У сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення цього поняття, проте дослідники переважно сходяться на тому, що вона не зводиться лише до рівня професіоналізму чи набору навичок.

У західній психології вивчення цього явища традиційно пов'язують із потребами професійного розвитку. Наприклад, Д. С'юпер стверджував, що «людина прагне вибрати професію, яка відповідає її уявленням про себе» (Андрушко, 2013, с. 106). Якщо цей вибір відповідає Я-концепції, людина досягає самоактуалізації. Р. Хейвігхерст, своєю чергою, виокремив етапи становлення професійної ідентичності, пов'язані з віковими періодами – від ототожнення з певною професією у дитинстві до набуття професійної ідентичності у період від 15 до 25 років та подальшого становлення як професіонала (Макух, 2023).

Сучасна українська психологія пропонує глибоке й багатовимірне осмислення феномену професійної ідентичності. Борисюк А. С. визначає її як «інтегративне поняття, що об'єднує в собі компоненти особистісної та соціальної ідентичності, багаторівнева динамічна структура, що містить усвідомлені та неусвідомлені компоненти, складова самосвідомості, результат професійного самовизначення, характеристика особистості з погляду її професійної взаємодії з навколишнім світом, що передбачає ставлення до себе як до професіонала, ставлення до професії, ставлення до членів професійної спільноти» (Андрушко, 2013, с. 106). Психологиня Вірна Ж. П. розглядає професійну ідентичність «як результат дії особистісного прийняття професії» (Андрушко, 2013, с. 106). На думку Клибанівської (2020), «професійна ідентичність особистості являє собою інтегративну

якість особистості, яка містить когнітивні, емоційні, поведінкові характеристики особистості та визначає ефективність професійного розвитку людини» (с. 55).

Пріб та Бегеза (2020) визначають, що професійна ідентичність «як індивідуально-психологічний феномен характеризується узгодженням когнітивних, особистісно-цінних і професійних парадигм особистісного «Я-образу», професійним самоздійсненням та ототожненням-диференціацією із професійною спільнотою» (с. 95). Автори пропонують теоретичну модель, що включає когнітивно-емоційно-оцінний компонент (задоволеність діяльністю, професійна самооцінка, самоактуалізація) та когнітивно-поведінково-соціальний компонент (досвід, статус, належність до професійної спільноти). Лукомська та Чуйко (2013) підкреслюють, що ця ідентичність формується у процесі трудової діяльності та охоплює професійну компетентність, етику, розвиток, самосприймання та рольову поведінку.

Якщо для позначення цього феномену в українському науковому просторі використовується єдине поняття «професійна ідентичність», то західні англомовні автори використовують цілу низку термінів, що відображають його складність та багатовимірність (Лукомська & Чуйко, 2013):

- work-related identity – ідентичність, пов'язана з роботою, що формується незалежно від конкретної організації;
- occupational identity – соціальний конструкт і психологічний процес усвідомлення себе як працівника;
- professional identity – ідентичність, пов'язана з набуттям знань і компетентностей;
- organizational identity – когнітивний образ індивіда як члена конкретної організації (Лукомська & Чуйко, 2013).

Автор оригінального терміну «vocational identity», J. L. Holland, розумів під ним «чітке й стабільне уявлення людини про власні цілі, інтереси та таланти» (Kvasková et al., 2023, с. 30).

Структура професійної ідентичності розглядається як єдність кількох взаємопов'язаних компонентів. Як зазначають Клибанівська (2020) та Кузьміна (2012), спираючись на класичні психологічні концепції, ця структура містить когнітивні, афективні та конативні характеристики, які безпосередньо визначають ефективність професійного розвитку людини.

1.2. Поняття професійної життєстійкості

В умовах цифрової економіки особливого значення набуває трансформація професійної ідентичності. Для фахівців цифрових креативних професій характерні невизначені професійні межі, поява гібридних спеціальностей і потреба в безперервному навчанні. Впровадження ШІ, автоматизація створення цифрових матеріалів та робота з великими даними змінюють саму суть їхньої діяльності. У цих умовах професійна ідентичність зазнає суттєвого тиску. З одного боку, технології оптимізують роботу, з іншого – породжують страх втрати значущості, емоційне виснаження та ризик відчуження від власної професійної ролі. Саме тому, щоб зберегти свою цілісність у таких нестабільних умовах, фахівцю потрібен потужний внутрішній ресурс – професійна життєстійкість.

Поняття «життєстійкість особистості» (personality hardiness) було введено в психологію американськими вченими С. Мадді та С. Кобасою наприкінці 70-х років XX століття. Воно виникло на перетині екзистенціальної психології та психології стресу. Дослідники звернули увагу на те, що в умовах організаційних криз одні працівники хворіють і втрачають працездатність, тоді як інші – демонструють покращення результатів і зберігають здоров'я. Ця властивість була названа життєстійкістю – патерном настанов і навичок, що дозволяють перетворювати стресові обставини з потенційних катастроф на можливості для розвитку.

Варто чітко відокремлювати поняття resilience (резильєнтність, психологічна стійкість) та життєстійкість. Психологічна стійкість розуміється переважно як динамічний процес адаптації до загрозливих умов і здатність відновлюватися після стресу. Натомість життєстійкість – це інтегральна риса особистості, яка пом'якшує сприймання стресорів і зумовлює проактивну поведінку.

Згідно з класичною теорією С. Мадді, життєстійкість складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1. Залученість або включеність (commitment) – глибоке переконання людини в тому, що активна участь у подіях дає максимальні шанси знайти щось значуще і цікаве. Відсутність залученості породжує почуття відчуженості від власного життя та професії.

2. Контроль (control) – переконаність у тому, що власна боротьба та зусилля дають змогу впливати на результати подій, навіть якщо цей вплив не є абсолютним. Це протилежність стану вивченої безпорадності.

3. Прийняття виклику або прийняття ризику (challenge) – сприймання будь-яких подій (позитивних чи негативних) як життєвого виклику та цінного досвіду. Це готовність діяти в умовах невизначеності та виходити за межі зони комфорту заради власного розвитку.

У контексті професійної діяльності Коkun (2020) виокремив специфічний конструкт – професійну життєстійкість особистості. Вчений обґрунтовує визначення професійної життєстійкості особистості як «системної особистісно-професійної властивості, що формується у фахівця протягом професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» (Коkun, 2020, с. 68).

Особлива значущість професійної життєстійкості для фахівців цифрових креативних професій зумовлена специфікою їхньої праці, яка передбачає постійне функціонування в умовах швидких технологічних змін, високої невизначеності, необхідності безперервного навчання, творчого напруження та ризику професійного вигорання. Для таких фахівців життєстійкість – це не просто механізм захисту, а основа самоефективності та творчої самореалізації.

Ющенко та Панченко (2024) дослідили взаємозв'язок між професійною ідентичністю та життєстійкістю. Науковці вважають, що статус професійної ідентичності безпосередньо впливає на рівень життєстійкості особистості (Ющенко & Панченко, 2024). Фахівці з досягнутою позитивною ідентичністю свідомо пройшли період пошуку, рефлексії та інтегрувалися в професійну спільноту й демонструють найвищі показники життєстійкості, особливо за шкалами «залученість» і «прийняття виклику» (Ющенко & Панченко, 2024). Високі показники життєстійкості також притаманні фахівцям з мораторієм професійної ідентичності. Активний пошук свого професійного шляху дає їм відчуття контролю над власним життям. Натомість найнижчі показники життєстійкості спостерігаються у фахівців з передчасною професійною ідентичністю (Ющенко & Панченко, 2024). Вибір професії був їм нав'язаний ззовні, без глибокого внутрішнього осмислення. Такі працівники важко адаптуються до змін, уникають інновацій (зокрема впровадження ШІ) та схильні до швидкого емоційного виснаження, оскільки їхня професійна ідентичність ґрунтується на запозиченій, некритично прийнятій системі цінностей (Ющенко & Панченко, 2024). Вчені роблять висновок, що «професійна ідентичність, здобута та «вистраждана» шляхом життєвого самовизначення, особистісного пошуку, а не формально присвоєна через зовнішні атрибути професійної приналежності, надає людині відчуття повноцінності, осмисленості, внутрішньої наповненості життя та дозволяє зберігати психологічний баланс» (Ющенко & Панченко, 2024, с. 17).

Своєю чергою, ми вважаємо за доцільне дослідити вплив професійної життєстійкості на професійну ідентичність. На нашу думку, висока професійна життєстійкість може виступати своєрідним «буфером», який захищає професійну ідентичність від руйнування в умовах стресу, запобігає професійній деформації та дозволяє фахівцям цифрових креативних професій гнучко адаптуватися до інновацій, зокрема до роботи зі штучним інтелектом, зберігаючи при цьому власну унікальність та автентичність.

1.3. Ставлення до ШІ фахівців цифрових креативних професій

Стрімке впровадження технологій штучного інтелекту в усі сфери суспільного життя, і зокрема в професійне середовище, стало одним із ключових викликів сучасності. Технології ШІ мають значний потенціал для автоматизації рутинних завдань, оптимізації процесів і підвищення продуктивності. Проте ці суттєві зміни формують різні, часто суперечливі реакції працівників – від надії та ентузіазму до глибокої недовіри, страху та байдужості (Yarovenko et al., 2024).

У психологічній науці дослідження ставлення до ШІ є складним процесом, щодо структури якого серед науковців триває методологічна дискусія. На сьогодні можна виокремити однофакторний і двофакторний підходи до вимірювання та концептуалізації цього феномену (Novotny et al., 2025).

Перша група дослідників розглядає ставлення до ШІ як багатовимірний конструкт, що складається з двох відносно самостійних факторів. Цей підхід реалізовано у таких інструментах, як шкала ATAІ (Attitudes Towards Artificial Intelligence), яка визначає окремі фактори «прийняття ШІ» та «страх перед ШІ», а також шкала GAAIS (General Attitudes towards Artificial Intelligence Scale), яка поділяється на субшкали позитивного та негативного ставлення (Hitsuwari & Takano, 2025). Прихильники двофакторної моделі аргументують це тим, що людська психіка суперечлива. Людина може визнавати практичну користь і переваги технологій ШІ і водночас відчувати тривогу чи страх щодо

їхнього впливу на суспільство або втрати робочих місць (Novotny et al., 2025). Емпіричні дані підтверджують, що зв'язок між факторами прийняття та страху часто є лише слабким або помірним, що свідчить про їхню відносну незалежність (Hitsuwari & Takano, 2025).

Натомість інша група вчених відкидає ідею поділу ставлення до ШІ на окремі фактори, розглядаючи його як єдиний, цілісний конструкт. Цей однофакторний підхід втілено, зокрема, у сучасних шкалах ATTARI-12 та AIAS-4 (AI Attitude Scale). Автори шкали ATTARI-12 вважають, що багатофакторні інструменти штучно поділяють ставлення до ШІ на окремі складові, через що його складніше пояснити теоретично (Stein et al., 2024). Натомість вчені пропонують вимірювати загальне ставлення до ШІ як єдину шкалу – від сильного неприйняття та страху до повного ентузіазму. Особливістю створеного ними підходу є те, що він об'єднує в єдиний показник три базові компоненти ставлення людини: когнітивні (переконання, думки про технологію), афективні (емоційні реакції) та поведінкові (готовність до безпосереднього використання) (Stein et al., 2024).

Формування ставлення до ШІ пов'язане з базовими рисами особистості, зокрема в межах моделі «Великої п'ятірки». Емпіричні дослідження показують, що такі риси, як екстраверсія, приязність, сумлінність та відкритість досвіду, позитивно корелюють з прийняттям ШІ, оскільки такі особистості схильні до адаптивності та сприймають новітні технології радше як можливості, ніж як загрози (Talik, 2025). Натомість нейротизм тісно пов'язаний із негативним ставленням та страхом перед ШІ, адже особи з високим рівнем нейротизму гостріше реагують на невизначеність (Hitsuwari & Takano, 2025; Talik, 2025).

Значний вплив на ставлення до ШІ також мають механізми соціальної перцепції. З психологічної точки зору, користувачі схильні не просто використовувати ШІ як інструмент, а сприймати його як соціального актора (Яворський, 2025). Тут спрацьовують механізми антропоморфізації, атрибуції

емоцій і намірів, а також явища психологічного перенесення та проєкції, характерні для міжособистісної взаємодії (Яворський, 2025). Особливе місце у сприйнятті людиноподібних форм ШІ посідає ефект «моторошної долини» (Яворський, 2025). Згідно з цією концепцією, коли штучний агент стає надто схожим на людину (як поведінково, так і візуально), але все ще має помітні відмінності, він викликає у користувача не емпатію, а різке відчуття дискомфорту, відторгнення та тривоги (Яворський, 2025).

Негативний спектр реакцій сформувався як окремий предмет психологічного вивчення та отримав назву «тривога щодо штучного інтелекту» (AI Anxiety). Цей феномен суттєво відрізняється від традиційної комп'ютерної тривожності чи технофобії (Kim et al., 2025; Rodríguez, 2024). Якщо традиційні комп'ютери є здебільшого інструментами, які вимагають чіткого керування людиною, то системи ШІ характеризуються здатністю до автономного навчання та самостійного ухвалення рішень (Wen et al., 2024; Tong et al., 2025). Непрозорість, автономія та непередбачуваність ШІ формують у людини відчуття втрати контролю над технологією, що є фундаментальним тригером тривоги (Johnson & Verdicchio, 2017).

Тривога щодо ШІ розглядається як багатовимірний психологічний стан, що перешкоджає взаємодії індивіда з інтелектуальними системами. За Wang & Wang (2022) існує чотири основні виміри цієї тривоги:

1. Тривога щодо втрати роботи (job replacement anxiety) – страх перед тим, що ШІ замінить людей на робочих місцях, спричинивши безробіття та економічну нестабільність.
2. Тривога щодо навчання (learning anxiety) – стрес і невпевненість у власних силах, викликані необхідністю постійно опановувати нові цифрові інструменти та алгоритми.
3. Соціотехнічна сліпота (sociotechnical blindness) – тривога, пов'язана з нерозумінням алгоритмів ШІ, страхом зловживань, системних збоїв і втрати контролю над технологією.

4. Тривога щодо конфігурації ШІ (AI Configuration anxiety) – страх і дискомфорт під час взаємодії з людиноподібними роботами та інтерфейсами.

Дослідники Li & Huang (2020), спираючись на інтегровану теорію формування страху, розширюють цей конструкт до восьми факторів, додаючи тривогу через порушення конфіденційності (privacy violation anxiety), тривогу щодо упередженості (bias behavior anxiety), тривогу щодо порушення етичних норм (against ethics anxiety), та тривогу пов'язану з екзистенційними ризиками (existential risk anxiety).

На глибшому рівні тривогу щодо ШІ також поділяють на два виміри: тривогу перед майбутнім (anticipatory anxiety) та тривогу перед знищенням (annihilation anxiety) (Frenkenberg & Hochman, 2025).

Тривога перед майбутнім відображає тривогу, пов'язану зі змінами та потенційними збитками, такими як втрата роботи, професійна некомпетентність або неможливість адаптуватися до них (Frenkenberg & Hochman, 2025).

Натомість тривога перед знищенням стосується екзистенційних страхів. Це страхи розмиття меж між людиною та машиною, втрати людської унікальності, автономії та ідентичності. Штучний інтелект сприймається вже не просто як інструмент, а як конкурент, здатний знецінювати людський інтелект і творчість (Frenkenberg & Hochman, 2025).

Особливого значення цей феномен набуває для фахівців у цифрових креативних професіях. Розмиття меж між людською оригінальністю та машинним створенням контенту породжує кризу професійної ідентичності й професійну невизначеність (Haesal et al., 2025; Крупський & Стасюк, 2025; Zulu et al., 2026). Фахівці відчувають втрату значущості власної праці та моральний тягар етичних аспектів використання згенерованих матеріалів (Torres et al., 2025).

Наслідки тривоги щодо ШІ для працівників активно досліджуються з використанням теорії збереження ресурсів С. Хобфолла (COR). Згідно з цією теорією, люди прагнуть зберігати, захищати та накопичувати ресурси (навички, статус, енергію, професійну ідентичність). Тривога щодо ШІ сприймається як загроза втрати цих ресурсів (Kim et al., 2025; Qian et al., 2025). Постійний стрес від необхідності адаптації та загрози заміни штучним інтелектом виснажує психологічні та когнітивні ресурси працівника, призводячи до емоційного виснаження, зниження робочої пристрасності, деперсоналізації та, зрештою, глибокого професійного вигорання (Chen et al., 2025; Wu et al., 2024). Працівники можуть вдаватися до неадаптивних копінг-стратегій, таких як заперечення (ігнорування ШІ) або саботаж (Tong et al., 2025).

Водночас Ding (2025) наголошує на ефекті двосічного меча у впливі ШІ на персонал. Тривога не завжди призводить до деструктивних наслідків. За певних умов помірний рівень тривоги щодо ШІ стимулює працівників до захисту своїх ресурсів шляхом їхнього примноження (Ding, 2025; Qian, 2025). Відчуваючи загрозу, фахівці починають застосовувати стратегії джоб-крафтингу (job crafting), самостійно реорганізуючи свої завдання, активно навчаючись і розвиваючи нові навички (Sha & Chai, 2025). Вони можуть делегувати рутинні завдання алгоритмам, вивільняючи когнітивні ресурси для інноваційної, глибокої творчої роботи, що, навпаки, підвищує їхню особисту конкурентоздатність (Свидрук & Кардаш, 2024).

Важливу роль у ставленні до ШІ відіграють внутрішні ресурси особистості: її професійна ідентичність і професійна життєстійкість (Борисенко, 2025; Wu et al., 2024). Фахівці з досягнутою професійною ідентичністю та високим рівнем життєстійкості розглядають виклики цифровізації не як критичну загрозу, а як можливість для професійного зростання. Вони проявляють психологічну стійкість та здатність до адаптації, що слугує потужним буфером, який нейтралізує негативні наслідки тривоги

щодо ШІ (Крупський & Стасюк, 2025). Завдяки високій життєстійкості та гнучкості фахівці цифрових креативних професій здатні перетворити страх бути заміненіми ШІ на мотивацію до інновацій, зберігаючи свою унікальність.

Стрімке впровадження технологій ШІ у сучасне робоче середовище, зокрема в роботу фахівців цифрових креативних професій, докорінно змінює традиційну професійну діяльність. ШІ сьогодні постає не просто як черговий технологічний інструмент, а як автономний агент, здатний до навчання, створення цифрових матеріалів, аналізу та ухвалення рішень (Wen et al., 2024). Це спричиняє значні зміни в робочих процесах, оскільки алгоритми ШІ дедалі частіше виконують когнітивні й творчі завдання, які раніше вважали властивими лише людині (Zulu et al., 2026). У таких умовах фахівці стикаються з необхідністю переосмислення своєї ролі, що породжує кризу професійної ідентичності та актуалізує проблему збереження психологічного благополуччя на робочому місці.

Широке впровадження ШІ формує новий психологічний феномен – загрозу професійній ідентичності, пов'язану з ШІ (Gull et al., 2023). Коли професійний досвід фахівців більше не узгоджується з їхньою Я-концепцією через те, що штучний інтелект виконує роботу швидше або ефективніше, це може мати наслідки для їхнього почуття власної гідності. Впровадження алгоритмів ШІ розмиває межі самостійності працівників і їхніх посадових обов'язків. Це може змушувати їх сумніватися у власній професійній значущості та послаблювати їхню професійну самосвідомість і статус в організації (Zulu et al., 2026).

Для фахівців цифрових креативних професій ця загроза є особливо гострою. Як зазначають дослідники Крупський та Стасюк (2025), цифрова трансформація створює гібридні спеціальності та потребує безперервного навчання. Хоча ШІ може підвищувати самостійність працівників, автоматизуючи рутинні завдання, його потрібно впроваджувати обережно й з

урахуванням особливостей конкретної роботи. Інакше виникає «ризик відчуження людини від професійної ролі» (Крупський & Стасюк, 2025, с. 280). У таких умовах фахівці мають шукати баланс між вимогами ефективної роботи з алгоритмами ШІ та збереженням власної професійної ідентичності.

Реагуючи на ці виклики, сучасні дослідження вивчають трансформацію професійної поведінки фахівців у цифрових креативних професіях – від опору та страху до відповідальної адаптації. Замість того, щоб сприймати ШІ виключно як загрозу, фахівці починають переглядати власні ролі в умовах співіснування людського та штучного інтелекту (Jia et al., 2025; Jiang et al., 2025). Дизайнери та представники інших цифрових креативних професій перебудовують свою професійну ідентичність. Вони відмовляються від ролі простих виконавців (операторів ШІ) та позиціонують себе як творців сенсів і зберігачів емоційної чутливості та етичної відповідальності, які неможливо делегувати алгоритмам ШІ (Haesal et al., 2025).

Саме тут розкривається значення механізму зменшення негативного впливу стресових факторів, де головним модератором може бути професійна життєстійкість особистості. Перед загрозою ідентичності з боку ШІ фахівці з низькою життєстійкістю та високою тривожністю схильні вдаватися до дезадаптивних стратегій, таких як заперечення реальності або уникнення інновацій, що лише прискорює їхнє вигорання (Tong et al., 2025). Натомість життєстійкі працівники сприймають тиск технологічних змін як виклик, трансформуючи стрес у мотивацію до адаптації (Sha & Chai, 2025). Вони застосовують стратегії проблемно-орієнтованого копінгу та активного джоб-крафтингу – свідомого та проактивного перегляду своїх робочих завдань, меж професії та відносин із технологіями (Tong et al., 2025).

Висновки до розділу 1

1. Професійна ідентичність є складним інтегративним поняттям, що поєднує уявлення фахівця про себе як професіонала, ставлення до обраної діяльності, належність до професійної спільноти, систему цінностей,

професійних ролей і поведінкових стратегій. Вона не зводиться лише до рівня компетентності чи формальної професійної належності, а розкриває глибший процес особистісного прийняття професії та усвідомлення власного місця в ній.

2. У цифрових креативних професіях професійна ідентичність формується в умовах постійної невизначеності, зміни професійних меж, появи гібридних ролей і необхідності безперервного навчання. Через це вона є особливо вразливою до технологічних змін, зокрема до впровадження штучного інтелекту, який може не лише оптимізувати роботу, а й породжувати сумніви щодо цінності людської праці, творчості та професійної унікальності.

3. Професійна життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом фахівця, що забезпечує здатність зберігати включеність у професійну діяльність, відчувати контроль над власним розвитком і сприймати зміни як виклик, а не як загрозу. Для фахівців цифрових креативних професій вона має особливе значення, оскільки допомагає протидіяти професійному вигоранню, дезадаптації та втраті відчуття професійної цілісності.

4. Ставлення до штучного інтелекту є психологічно складним і неоднозначним феноменом, що може поєднувати як позитивні очікування, пов'язані з ефективністю, автоматизацією та новими можливостями, так і негативні переживання, зумовлені страхом заміни, втратою контролю, етичними ризиками та невизначеністю майбутнього. Саме тому ставлення до ШІ доцільно розглядати як важливий чинник професійного самосприймання.

5. Теоретичний аналіз дає підстави припустити, що професійна життєстійкість може виконувати роль модератора у взаємозв'язку між ставленням до ШІ та професійною ідентичністю. За високого рівня життєстійкості негативне або тривожне ставлення до ШІ не обов'язково руйнує професійну ідентичність, а може трансформуватися в активну адаптацію, розвиток нових навичок і переосмислення власної професійної ролі. Натомість за низької життєстійкості навіть нейтральне ставлення до ШІ

може посилювати професійну невизначеність, відчуження та ризик вигорання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ ЦИФРОВИХ КРЕАТИВНИХ ПРОФЕСІЙ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ШІ

2.1. Огляд методології дослідження особливостей професійної ідентичності в інших актуальних дослідженнях

У сучасних психологічних дослідженнях методологія вивчення професійної ідентичності та професійної життєстійкості фахівців ґрунтується на кількох підходах (Савіцька, 2025).

Вітчизняні дослідники, зокрема Кокун (2020), розглядають професійну життєстійкість як складну особистісно-професійну властивість, що виявляється через включеність у діяльність, професійний контроль та прийняття викликів, забезпечуючи здатність фахівця протистояти несприятливим обставинам і запобігаючи дезадаптації.

Водночас методологія дослідження трансформації професійної ідентичності сьогодні зосереджена на вивченні конкретних статусів ідентичності та динамічних процесів її формування (Аккая & Олефір, 2023; Андрушко, 2013; Клибанівська, 2020).

Актуальні дослідження вказують, що в умовах цифрової економіки методологія повинна обов'язково враховувати вплив новітніх технологій, зокрема ШІ, який трансформує уявлення особистості про свої компетенції та соціальну роль (Крупський & Стасюк, 2025).

Крім того, важливою є потреба враховувати фактори професійного стресу та емоційного вигорання, які супроводжують діяльність фахівців цифрових креативних професій (Білецька & Палєєва, 2023; Чабан et al., 2025).

2.2. Опис етапів та вибірки емпіричного дослідження

Опитування в рамках дослідження проводилося з 17 лютого по 14 квітня 2026 року.

Опитування поширювалося та адмініструвалося онлайн у професійних групах із цільовою аудиторією в Facebook, а також в професійній соціальній мережі LinkedIn. Додатково було використано індивідуальні контакти автора цієї роботи.

Дані для дослідження збиралися за допомогою Google Forms з відповідними інструкціями та поясненнями щодо заповнення.

Учасниками дослідження були громадяни України, які мають досвід роботи фахівцями цифрових креативних професій, зокрема цифрові маркетологи та дизайнери різних напрямів і спеціалізацій, цифрові митці, письменники, журналісти, фахівці клієнтського успіху, а також бізнес-аналітики.

Усі учасники надали письмову інформовану згоду на участь у цьому дослідженні.

Основними критеріями відбору учасників були вік, громадянство України, приналежність до цифрових креативних професій, наявний досвід роботи, а також проживання в різних регіонах України або за кордоном.

В дослідженні взяли участь 64 респонденти. Респонденти, професія яких не відповідала запиту, були вилучені з вибірки, в результаті чого вибірка для аналізу склала 60 українців. Віковий діапазон вибірки варіюється від 20 до 54 років, жінки становлять 58,3%, а чоловіки – 41,7% .

На момент опитування 40 респондентів перебували в Україні на підконтрольній нам території, а інші 20 – за кордоном. 10% від загальної кількості респондентів на момент опитування були непрацевлаштовані.

Вибірка не претендує на статистичну репрезентативність щодо всієї популяції цифрових креативних фахівців з українським громадянством. Водночас вона є релевантною цільовою вибіркою, оскільки охоплює представників цифрових креативних професій, переважно залучених до ІТ-середовища, що відповідає дослідницькому фокусу роботи.

2.3. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження

З огляду на проаналізовані методологічні підходи, для досягнення мети нашої роботи було виокремлено наступні параметри, які підлягають емпіричному вимірюванню:

1. Показники професійної ідентичності як залежні змінні. Індикаторами є формування прихильності до професії, ідентифікація з прихильністю, розширене та поглиблене дослідження професійного шляху, професійні сумніви та гнучкість прихильності до професії.

2. Професійна життєстійкість як незалежна змінна-модератор. Індикаторами є загальний показник життєстійкості, а також рівні професійної включеності, професійного контролю та професійного прийняття виклику.

3. Ставлення до ШІ як предиктор. Індикатором є загальне ставлення до ШІ.

4. Професійне вигорання як контрольна змінна. Індикатором слугує ступінь вираженості професійного вигорання.

Концепція даного дослідження ґрунтується на науковому припущенні, що стрімке впровадження ШІ в діяльність фахівців цифрових креативних професій створює невизначеність і загрозу їхній професійній ідентичності. Ставлення фахівців до ШІ при цьому є двоїстим. У цій дійсності професійна життєстійкість є ключовим внутрішнім ресурсом і модератором. Фахівці з високим рівнем професійної життєстійкості здатні трансформувати виклики цифровізації в проактивну поведінку, яка стимулює включеність у роботу та сприяє формуванню досягнутої професійної ідентичності. Натомість низький рівень життєстійкості на тлі тривоги щодо ШІ та підвищених вимог до

продуктивності посилює сумніви, призводячи до дифузії ідентичності та зростання ризику професійного вигорання. Контроль рівня вигорання за таких обставин дозволить чітко відокремити трансформацію професійної ідентичності, спричинену технологічними чинниками, від наслідків загального психоемоційного виснаження працівників.

Для перевірки висунутої концепції було розроблено емпіричну модель, яка пояснює структуру взаємозв'язків між обраними змінними. Модель представлена на рис. 2.1.

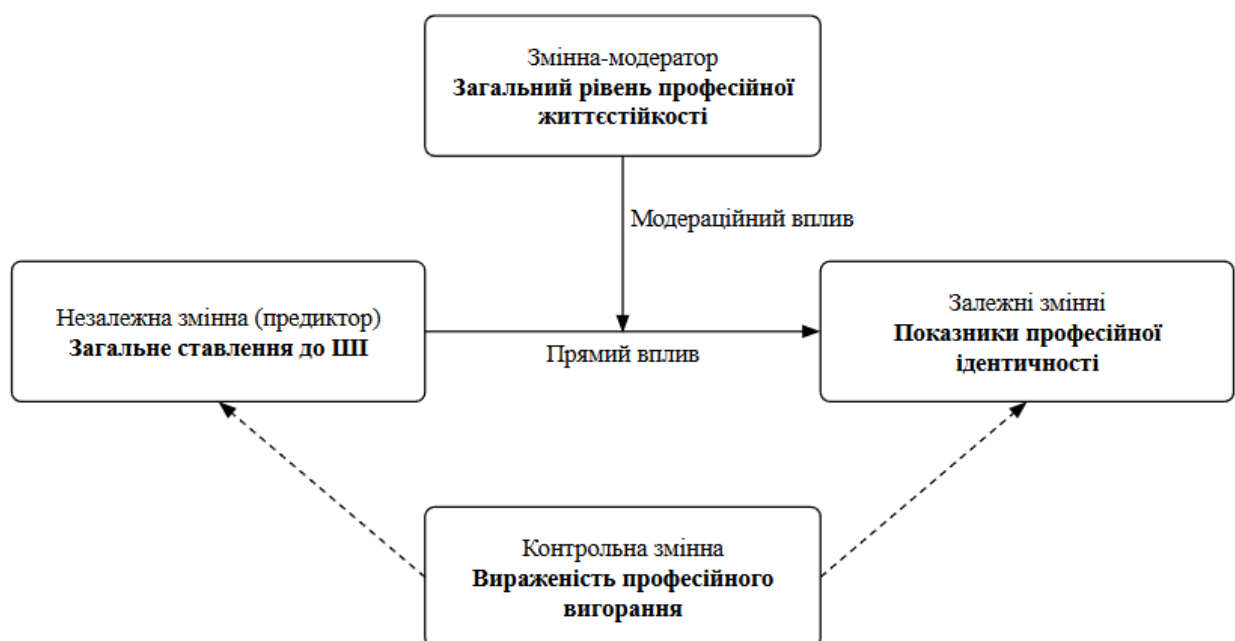


Рис. 2.1. Емпірична модель дослідження

Відповідно до побудованої емпіричної моделі, у межах нашої роботи було запропоновано такі **дослідницькі гіпотези**:

1. Високий рівень професійного прийняття виклику має статистично значущий зв'язок із позитивним загальним ставленням до ШІ у фахівців цифрових креативних професій.

2. Загальне ставлення до ШІ має статистично значущий зв'язок із показниками професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій після врахування вираженості професійного вигорання.

3. Вираженість професійного вигорання не має статистично значущого зв'язку із загальним ставленням до ШІ.

4. Професійна життєстійкість виступає модератором зв'язку між ставленням до ШІ та показниками професійної ідентичності. За вищого рівня професійної життєстійкості більш негативне ставлення до ШІ меншою мірою пов'язане з професійними сумнівами та ослабленням прихильності до професії, тоді як за нижчого рівня життєстійкості цей зв'язок є більш вираженим.

Для дослідження було підібрано спеціалізовані суб'єктивні методики, а саме особистісні опитувальники. Вибір методик для дослідження був продиктований метою роботи, а також спираючись на те, що такий інструментарій не потребує залучення спеціалізованого обладнання чи роздаткових матеріалів і оптимально підходить для анонімного опитування територіально розподіленої вибірки в онлайн-форматі.

В якості опитувальників були обрані:

1. Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021).
2. Опитувальник оцінки статусів професійної ідентичності VISA (Porfeli et al., 2011), адаптований українською мовою (Аккая & Олефір, 2023).
3. Шкала ставлення до штучного інтелекту ATTARI-12 (Stein et al., 2024) перекладена українською мовою.
4. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання (Чабан et al., 2025).

Опитувальник професійної життєстійкості Кокуна О. М. було обрано в результаті детального аналізу актуальних методик оцінювання життєстійкості. Опитувальник був обраний через його чіткий фокус на професійних аспектах життєстійкості, а також через те, що в його основу було покладено три оригінальні складові, визначені засновниками поняття життєстійкості С. Кобаса та С. Мадді: залученість, контроль і прийняття ризику. Важливо зазначити, що Кокун використовує інший український

переклад для двох із цих складових, а саме «включеність» замість «залученості» та «прийняття виклику» замість «прийняття ризику». Опитувальник складається з 24 пунктів, кожен із яких має п'ять варіантів відповіді. Відповіді кодуються від 0 до 4 балів відповідно до їх розташування зліва направо в оригінальному бланку. Підсумковий показник професійної життєстійкості розраховується як сума балів за всіма 24 пунктами та може становити від 0 до 96 балів. Окремо обчислюються три складові професійної життєстійкості – професійна включеність, професійний контроль і професійне прийняття виклику, а також чотири компоненти – емоційний, мотиваційний, соціальний і, власне, професійний.

Серед інших опитувальників життєстійкості були також розглянуті:

- The HardiSurvey III-R (Khoshaba & Maddi, 2008). Відхилено через відсутність адаптації українською мовою та наявність комерційної ліцензії.
- The Hardiness Resilience Gauge (Bartone et al., 2023). Відхилено з тих самих причин.
- Коротка версія тесту життєстійкості (Олефір et al., 2013). Відхилено через його прямий зв'язок з російським тестом життєстійкості Д. Леонтьєва та О. Расказової.

Для вимірювання професійної ідентичності було обрано опитувальник «Оцінка статусів професійної ідентичності» VISA-19, автори якого провели його ретельну психометричну перевірку та адаптацію спеціально для української вибірки. Певним обмеженням цього опитувальника є те, що його інструментарій був стандартизований на студентській молоді, що може дещо впливати на інтерпретацію результатів у контексті досвідчених фахівців. Однак пошук альтернатив, які б враховували усі параметри нашої вибірки, на момент проведення опитування не дав результатів. Обрана методика побудована на сучасній інтегративній моделі розвитку ідентичності та демонструє високу факторну валідність і надійність. Опитувальник чітко диференціює процеси професійної ідентичності (від формування

прихильності до професійних сумнівів), що дає глибшу інформативність для аналізу, ніж просто поділ на статуси. Опитувальник складається з шести шкал. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта. Загальний бал за методикою не обчислюється. Це обумовлено концептуально. Натомість розраховують окремі показники для кожної шкали. Вищий бал за шкалою свідчить про більшу вираженість відповідного виміру (процесу) професійної ідентичності.

Введення показника професійного вигорання як контрольної змінної в нашому дослідженні є необхідним методологічним кроком для забезпечення валідності та чистоти отриманих результатів. Використання «Опитувальника для виявлення синдрому професійного вигорання» зумовлено тим, що вигорання є потужним побічним фактором, потенційно здатним впливати на оцінку працівником власної професійної ідентичності та його ставлення до впровадження ІІІ. Обраний опитувальник є адаптацією класичного інструментарію К. Маслач та С. Джексон. Він пройшов валідацію на українській вибірці, що підтверджує його придатність для використання в українському соціокультурному контексті. Опитувальник складається з 50 пунктів із дихотомічною шкалою відповідей «так/ні». Оцінювання здійснюється за допомогою ключів, в яких окремі відповіді мають різну вагу від 0 до 5 балів. Підсумковий показник розраховують як арифметичну суму балів за всіма пунктами. Вона може становити від 0 до 75 балів. Вищий бал свідчить про вищу ймовірність виникнення або наявності синдрому професійного вигорання.

Водночас для пункту опитувальника «Я відчуваю, що мене найкраще розуміють лише мої домашні улюбленці (собака, кіт)» було вирішено додати варіант відповіді «В мене немає домашніх улюбленців», оскільки цей пункт є змістовно не застосовним для респондентів без домашніх тварин. Такі відповіді не кодувалися як «так» або «ні», а розглядалися як пропущене значення. Для збереження порівнянності результатів бали за показниками

загальної вираженості професійного вигорання та симптомів потреби в усамітненні й відстороненні від людей розраховувалися пропорційно до максимально можливого бала за тими пунктами, на які респондент міг надати змістовну відповідь.

Для емпіричного вивчення особливостей сприймання ІІІ фахівцями цифрових креативних професій було проведено детальний аналіз наявних у цьому напрямку інструментів і, як результат, обрано сучасний опитувальник загального ставлення до ІІІ ATTARI-12 (Attitudes Towards Artificial Intelligence). Методика вимірює ставлення до ІІІ на єдиній шкалі від страху (що відображає тривогу щодо ІІІ) до ентузіазму та прийняття. Опитувальник складається з 12 тверджень та поєднує в собі афективний, когнітивний та поведінковий компоненти, що дозволяє не просто зафіксувати емоційний страх чи дискомфорт респондента (афективний рівень), але й оцінити його уявлення про загрози (когнітивний рівень) та готовність або відмову взаємодіяти з алгоритмами ІІІ (поведінковий рівень). Відповіді надаються за 5-бальною шкалою Лайкерта. Загальний показник визначають як середнє значення за всіма пунктами. Вищий бал свідчить про більш позитивне ставлення до ІІІ.

Оскільки авторами ATTARI-12 не запропоновано нормативних порогових значень для інтерпретації результатів, у цьому дослідженні інтервали для інтерпретації було визначено описово шляхом рівномірного поділу діапазону шкали від 1 до 5 на п'ять рівнів: від 1,00 до 1,80 балів – виразно негативне ставлення до ІІІ, від 1,81 до 2,60 балів – радше негативне ставлення, від 2,61 до 3,40 балів – нейтральне ставлення, від 3,41 до 4,20 балів – радше позитивне ставлення, від 4,21 до 5,00 балів – виразно позитивне ставлення відповідно.

Через відсутність адаптованих українською мовою опитувальників щодо ставлення до ІІІ станом на лютий 2026 року було прийнято рішення перекласти оригінальну англomовну версію опитувальника ATTARI-12.

Традиційний метод зворотного перекладу (зокрема класична модель Р. Брісліна) вимагає залучення команди незалежних кваліфікованих білінгвальних перекладачів, що робить процес вкрай ресурсомістким, тривалим і дороговартісним (Chung & Kim, 2025; Kunst & Bierwiazzonek, 2023). Водночас сучасні дослідження доводять, що використання новітніх систем ШІ в процесі перекладу дослідницького інструментарію дає змогу досягти якості, що наближається до рівня професійного людського перекладу (Kunst & Bierwiazzonek, 2023).

У нашому дослідженні процедура перекладу відбувалася за новаторською методологією зворотного перекладу за допомогою великих мовних моделей (Large Language Models) запропонованою Джі-Бум Чоном і Техюн Кімом (Chung & Kim, 2025). Відповідно до цієї методології переклад здійснювався у кілька етапів з використанням запропонованих дослідниками запитів для ШІ (prompts).

На першому етапі виконувався прямий переклад оригінальних англomовних тверджень українською мовою з використанням незалежних LLM (DeepL Translator, GPT 5.2 Thinking, Gemini 3 PRO Thinking, Claude Sonnet 4.5 та Microsoft Copilot Smart-GPT 5), які виконували роль окремих експертів-перекладачів.

На другому етапі отримані україномовні варіанти було перекладено назад англійською мовою (зворотний переклад) за допомогою тих самих мовних моделей, але в іншому (випадковому) порядку.

Далі здійснювалася перевірка смислової відповідності шляхом зіставлення оригінального англійського тексту з результатами зворотного перекладу.

На фінальному етапі проводилися огляд і перевірка, під час яких ми проаналізували згенеровані результати та обрали найбільш семантично й концептуально точні формулювання для підсумкової української версії.

Для перевірки внутрішньої узгодженості українського перекладу шкали АТТАRI-12 було проведено аналіз надійності в Jamovi. Усі 12 пунктів методики були включені до єдиної шкали, що відповідає однофакторній логіці опитувальника та передбачає розрахунок загального показника ставлення до ШІ як середнього значення за всіма пунктами. Результати аналізу наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники внутрішньої узгодженості шкали АТТАRI-12

Методика	Кількість пунктів	α Кронбаха	ω МакДональда	Діапазон item-rest кореляцій	α Кронбаха при вилученні пунктів
АТТАRI-12	12	0,82	0,83	0,26 – 0,68	0,78 – 0,82
Примітка: кореляція item-rest відображає кореляцію Пірсона між окремим пунктом шкали та сумарним показником шкали без урахування цього пункту.					

Отримані значення α Кронбаха та коефіцієнта ω МакДональда свідчать про добру внутрішню узгодженість шкали АТТАRI-12 у досліджуваній вибірці. Значення α Кронбаха при вилученні окремих пунктів не перевищують загального показника надійності шкали, тому всі 12 пунктів було залишено в подальшому аналізі.

Для додаткової перевірки валідності шкали АТТАRI-12 за зовнішнім критерієм було використано частоту використання ШІ поза роботою. Результати наведені в параграфі 3.1.

Обробку та статистичний аналіз результатів, отриманих у ході дослідження, здійснювали за допомогою програми Jamovi: версії 2.7.29 для комп'ютера та 2.7.30 в браузері (хмарна версія). Окрім інструментів, доступних у Jamovi за замовчуванням, ми також використали додатковий модуль GAMLj3.

В цілому були використані такі методи математичної статистики: тест на нормальність розподілу з використанням критерію Шапіро-Уїлка, описові статистики, тау-коефіцієнт Кендала для перевірки валідності методики,

кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, ієрархічний регресійний аналіз та регресійний аналіз з перевіркою модераційного ефекту.

Для перевірки гіпотези про зв'язок загального ставлення до ШІ з показниками професійної ідентичності після врахування професійного вигорання було застосовано ієрархічний регресійний аналіз, оскільки він дозволяє послідовно включати змінні до моделі та оцінити, чи пояснює ставлення до ШІ додаткову частку варіативності показників професійної ідентичності понад внесок контрольної змінної.

Для перевірки гіпотези про роль професійної життестійкості як модератора було використано регресійний аналіз із перевіркою модераційного ефекту, оскільки ця гіпотеза передбачала не лише оцінку прямих зв'язків між змінними, а й перевірку того, чи змінюється сила або напрям зв'язку між ставленням до ШІ та показниками професійної ідентичності залежно від рівня професійної життестійкості.

Висновки до розділу 2

1. Дизайн дослідження побудовано з урахуванням сучасних підходів до вивчення професійної ідентичності, життестійкості, ставлення до ШІ та професійного вигорання. Це дало змогу розглядати професійну ідентичність не ізольовано, а в системі взаємозв'язків із внутрішніми ресурсами особистості, технологічними викликами та психоемоційним станом працівника.

2. Концепція дослідження ґрунтується на припущенні, що впровадження ШІ створює для фахівців цифрових креативних професій ситуацію професійної невизначеності, яка може впливати на їхнє самосприймання, ставлення до професії та відчуття власної значущості. У цій емпіричній моделі ставлення до ШІ розглядається як фактор впливу, професійна ідентичність – як залежна змінна, професійна життестійкість – як модератор, а професійне вигорання – як контрольна змінна, що дає

можливість відокремити вплив технологічних чинників від загального емоційного виснаження.

3. Емпіричне дослідження було проведено в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Це відповідало особливостям територіально розподіленої вибірки та дозволило залучити респондентів з різних регіонів України й з-за кордону. Остаточна вибірка склала 60 громадян України віком від 20 до 54 років, які мають досвід роботи у цифрових креативних професіях. Відбір респондентів здійснювався з урахуванням відповідності професійному профілю дослідження, а учасники, професія яких не відповідала визначеним критеріям, були вилучені з подальшого аналізу.

4. Для вимірювання основних змінних було обрано комплекс психодіагностичних методик, які відповідають меті та завданням дослідження: опитувальник професійної життестійкості, методику оцінки статусів професійної ідентичності VISA-19, опитувальник професійного вигорання та шкалу ставлення до штучного інтелекту ATTARI-12. Такий набір інструментів дозволив охопити як особистісно-професійні ресурси респондентів, так і їхнє ставлення до технологічних змін, рівень професійних сумнівів, прихильність до професії та ризики емоційного виснаження.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ФАХІВЦІВ ЦИФРОВИХ КРЕАТИВНИХ ПРОФЕСІЙ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ШІ

3.1. Первинна обробка отриманих даних

Відповідно до поставлених завдань було проведено аналіз і інтерпретацію результатів емпіричного дослідження.

З огляду на обсяг вибірки, для перевірки відповідності розподілу значень досліджуваних змінних нормальному розподілу було використано критерій Шапіро-Уїлка. Результат тесту на нормальність розподілу наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Тест на нормальність розподілу

№ з/п	Змінні	Шапіро-Уїлка		Тип розподілу
		значення	p	
1	Загальне ставлення до ШІ	0,98	0,469	нормальний
2	Формування прихильності	0,98	0,362	нормальний
3	Ідентифікація з прихильністю	0,97	0,123	нормальний
4	Розширене дослідження	0,92	<0,001	відмінний від нормального
5	Поглиблене дослідження	0,95	0,010	відмінний від нормального
6	Професійні сумніви	0,95	0,020	відмінний від нормального
7	Гнучкість прихильності до професії	0,96	0,044	відмінний від нормального
8	Загальний рівень професійної життєстійкості	0,99	0,850	нормальний
9	Рівень професійної включеності	0,96	0,031	відмінний від нормального
10	Рівень професійного контролю	0,96	0,043	відмінний від нормального
11	Рівень професійного прийняття виклику	0,94	0,007	відмінний від нормального
12	Вираженість професійного вигорання	0,94	0,005	відмінний від нормального

Гіпотеза нормальності розподілу підтвердилася для 4 з 12 основних змінних. Детальні результати тесту на нормальність наведені в Додатку А.

Описові статистики досліджуваних змінних наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Описові статистики досліджуваних змінних

№ з/п	Змінні	N	Середнє	Медіана	SD	Мінімум	Максимум
1	Формування прихильності	60	3,36	3,50	0,77	1,75	5,00
2	Ідентифікація з прихильністю	60	3,67	3,67	0,63	2,00	5,00
3	Розширене дослідження	60	3,29	3,50	0,85	1,00	4,67
4	Поглиблене дослідження	60	3,76	4,00	0,60	2,00	5,00
5	Професійні сумніви	60	2,21	2,33	0,71	1,00	4,00
6	Гнучкість прихильності до професії	60	3,22	3,33	0,68	1,33	4,33
7	Загальне ставлення до ІІІ	60	3,70	3,75	0,56	2,25	4,92
8	Загальний рівень професійної життєстійкості	60	63,13	63,00	8,37	43,00	82,00
9	Вираженість професійного вигорання	60	23,04	19,00	15,40	0	63,85
Примітка: SD – стандартне відхилення							

Додатково було здійснено перевірку валідності шкали АТТАRI-12 за зовнішнім критерієм. Як зовнішній критерій було використано частоту використання ІІІ поза роботою, оскільки цей показник відображає не лише професійну необхідність, а й добровільну готовність респондента звертатися до інструментів ІІІ у повсякденному житті. Для аналізу було застосовано тау-коефіцієнт Кендала, оскільки частота використання ІІІ є порядковою змінною.

За результатами аналізу встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між загальним ставленням до ІІІ та частотою використання ІІІ поза роботою: $\tau\text{-}b = 0,22$, $p = 0,028$, $N = 60$. Це свідчить про те, що респонденти, які частіше використовують ІІІ поза професійними обов'язками, загалом мають більш позитивне ставлення до ІІІ.

3.2. Встановлення статистичних зв'язків між показниками професійної ідентичності, професійною життєстійкістю та ставленням до ШІ

Для дослідження взаємозв'язку між вимірами професійної ідентичності, професійною життєстійкістю та ставленням до ШІ було побудовано кореляційну матрицю.

Оскільки у вибірці частина змінних, які є предметом аналізу, має розподіл, відмінний від нормального, для побудови кореляційної матриці було використано непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

Найбільш вагомі для нашої роботи результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Кореляційна матриця

Змінні	Загальне ставлення до ШІ	Загальний рівень професійної життєстійкості	Вираженість професійного вигорання
Формування прихильності	$\rho = 0,09, p = 0,518$	$\rho = 0,04, p = 0,778$	$\rho = -0,47^{***}, p < 0,001$
Ідентифікація з прихильністю	$\rho = 0,21, p = 0,112$	$\rho = 0,23, p = 0,078$	$\rho = -0,27^*, p = 0,037$
Розширене дослідження	$\rho = 0,24, p = 0,066$	$\rho = 0,32^*, p = 0,014$	$\rho = 0,38^{**}, p = 0,003$
Поглиблене дослідження	$\rho = 0,35^{**}, p = 0,006$	$\rho = 0,19, p = 0,144$	$\rho = -0,08, p = 0,537$
Професійні сумніви	$\rho = -0,31^*, p = 0,014$	$\rho = -0,18, p = 0,166$	$\rho = 0,45^{***}, p < 0,001$
Гнучкість прихильності	$\rho = 0,09, p = 0,475$	$\rho = 0,04, p = 0,744$	$\rho = 0,41^{**}, p = 0,001$
Загальний рівень професійної життєстійкості	$\rho = 0,27^*, p = 0,040$	—	$\rho = 0,16, p = 0,212$
Вираженість професійного вигорання	$\rho = -0,08, p = 0,538$	$\rho = 0,16, p = 0,212$	—
Примітка: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$			

Повна кореляційна матриця наведена в додатку А.

За результатами кореляційного аналізу встановлено низку статистично значущих зв'язків між показниками професійної ідентичності, ставленням до ШІ, професійною життєстійкістю та професійним вигоранням.

Ставлення до ШІ має статистично значущі зв'язки з окремими показниками професійної ідентичності. Зокрема, позитивне ставлення до ШІ значуще пов'язане з вищим рівнем поглибленого дослідження професійного шляху ($\rho = 0,35$, $p = 0,006$) та нижчим рівнем професійних сумнівів ($\rho = -0,31$, $p = 0,014$). Це може свідчити про те, що позитивне ставлення до ШІ у фахівців цифрових креативних професій супроводжується не руйнуванням професійної ідентичності, а більш активним осмисленням власного професійного шляху.

Загальний рівень професійної життєстійкості позитивно корелює з розширеним дослідженням професійного шляху ($\rho = 0,32$, $p = 0,014$) та загальним ставленням до ШІ ($\rho = 0,27$, $p = 0,040$). Аналітичну цінність має показник професійного прийняття виклику, який має позитивні зв'язки з розширеним і поглибленим дослідженням професійного шляху та негативний зв'язок із професійними сумнівами. Це дозволяє припустити, що професійна життєстійкість, а саме професійне прийняття виклику, пов'язане з готовністю фахівців не уникати професійних змін, а осмислювати їх як можливість для розвитку.

Вираженість професійного вигорання демонструє найпослідовніші зв'язки з показниками нестабільності професійної ідентичності. Зокрема, вищий рівень вигорання пов'язаний із нижчим рівнем формування прихильності до професії ($\rho = -0,47$, $p < 0,001$), нижчою ідентифікацією з прихильністю ($\rho = -0,27$, $p = 0,037$), вищим рівнем розширеного дослідження професійного шляху ($\rho = 0,38$, $p = 0,003$), вищими професійними сумнівами ($\rho = 0,45$, $p < 0,001$) та більшою гнучкістю прихильності до професії ($\rho = 0,41$, $p = 0,001$). Отже, професійне вигорання може розглядатися як чинник, що супроводжує ослаблення професійної визначеності та посилення тенденції до перегляду професійного вибору.

Статистично значущого зв'язку між вираженістю професійного вигорання та загальним ставленням до ШІ не виявлено ($\rho = -0,02$, $p = 0,893$),

що підтверджує гіпотезу про відносну незалежність ставлення до ШІ від загальної втоми або виснаження, пов'язаного з роботою.

У досліджуваній вибірці позитивне ставлення до ШІ значуще пов'язане з упевненою та активною професійною позицією, тоді як професійне вигорання, навпаки, пов'язане з ослабленням професійної прихильності, зростанням професійних сумнівів і готовністю переглядати професійний шлях.

3.3. Визначення зв'язку ставлення до ШІ з показниками професійної ідентичності з урахуванням професійного вигорання

Для перевірки того, чи пов'язане загальне ставлення до ШІ з показниками професійної ідентичності незалежно від вираженості професійного вигорання, було застосовано ієрархічний регресійний аналіз (Linear Regression в Jamovi).

На першому кроці до регресійної моделі було включено вираженість професійного вигорання як контрольну змінну, що дало змогу врахувати її внесок у варіативність відповідного показника професійної ідентичності. На другому кроці до моделі було додано загальне ставлення до ШІ як основний предиктор, що дозволило оцінити, чи пояснює воно додаткову частку варіативності професійної ідентичності понад ту, що вже пояснюється професійним вигоранням. Основні результати зведені в таблицю 3.4.

Таблиця 3.4

Ієрархічний регресійний аналіз

Показник професійної ідентичності	R^2 Моделі 1	R^2 Моделі 2	ΔR^2	p для ΔR^2	β	Тип статистичного зв'язку
Формування прихильності	0,26	0,26	<0,01	0,843	0,02	незначущий зв'язок
Ідентифікація з прихильністю	0,10	0,12	0,02	0,248	0,15	незначущий зв'язок

Продовження табл. 3.4

Показник професійної ідентичності	R^2 Моделі 1	R^2 Моделі 2	ΔR^2	p для ΔR^2	β	Тип статистичного зв'язку
Розширене дослідження	0,12	0,19	0,07	0,034	0,26	значущий позитивний зв'язок
Поглиблене дослідження	<0,001	0,14	0,13	0,004	0,37	значущий позитивний зв'язок
Професійні сумніви	0,26	0,33	0,07	0,016	-0,27	значущий негативний зв'язок
Гнучкість прихильності	0,19	0,22	0,03	0,222	0,14	незначущий зв'язок
Примітка: Модель 1: контрольна змінна – вираженість професійного вигорання. Модель 2: додано загальне ставлення до ШІ. Значення стандартизованого коефіцієнта β наведено для загального ставлення до ШІ.						

Детальні дані ієрархічного регресійного аналізу наведено в таблицях додатка Б.

Отримані результати свідчать, що загальне ставлення до ШІ має самостійний статистично значущий зв'язок з окремими показниками професійної ідентичності після врахування професійного вигорання. Зокрема, додавання ставлення до ШІ статистично значуще покращило моделі для розширеного та поглибленого дослідження професійного шляху та професійних сумнівів. Найбільший додатковий внесок змінної ставлення до ШІ було виявлено для поглибленого дослідження професійного шляху, де додавання цього предиктора збільшило пояснювальну здатність моделі на 13%. Це може свідчити про те, що позитивне ставлення до ШІ пов'язане з активним осмисленням власного професійного шляху незалежно від рівня професійного вигорання.

Також встановлено, що позитивне ставлення до ШІ має самостійний статистично значущий зв'язок з вищим рівнем розширеного дослідження професійного шляху. Водночас для професійних сумнівів зв'язок має негативний напрям – позитивне ставлення до ШІ пов'язане з нижчим рівнем професійних сумнівів після контролю професійного вигорання. Це дозволяє

припустити, що позитивне ставлення до ШІ у фахівців цифрових креативних професій може супроводжуватися не ослабленням професійної ідентичності, а більш активним осмисленням можливостей професійного розвитку в умовах технологічних змін.

Водночас наша гіпотеза не підтвердилася щодо показників формування прихильності до професії, ідентифікації з прихильністю та гнучкості прихильності до професії. Для цих показників додавання загального ставлення до ШІ не призвело до статистично значущого покращення моделей. Це може свідчити про те, що ставлення до ШІ не є універсальним предиктором усіх показників професійної ідентичності. Його зв'язок найбільшою мірою проявляється в показниках, що відображають активне осмислення професійного шляху та зниження сумнівів щодо професійного вибору.

Професійне вигорання, своєю чергою, значуще пов'язане із більшістю показників професійної ідентичності. Воно має негативний зв'язок із формуванням прихильності та ідентифікацією з прихильністю, а також позитивний зв'язок із розширеним дослідженням, професійними сумнівами та гнучкістю прихильності до професії. Отже, врахування професійного вигорання було методологічно доцільним, оскільки воно дозволило відокремити зв'язок ставлення до ШІ з професійною ідентичністю від загального виснаження та напруження, пов'язаного з роботою.

Таким чином, гіпотеза про самостійний статистично значущий зв'язок між загальним ставленням до ШІ та показниками професійної ідентичності після врахування вираженості професійного вигорання підтвердилася частково.

3.4. Перевірка модераційної ролі професійної життєстійкості у зв'язку між ставленням до ШІ та показниками професійної ідентичності

Для перевірки гіпотези про модераційну роль професійної життєстійкості у зв'язку між загальним ставленням до ШІ та показниками

професійної ідентичності було застосовано регресійний аналіз із перевіркою модераційного ефекту (General Linear Model у модулі GAMLj3 в Jamovi). У модель було включено загальне ставлення до ШІ як основний предиктор, загальний рівень професійної життєстійкості як модератор, вираженість професійного вигорання як контрольну змінну, а також взаємодію «загальне ставлення до ШІ $\times$ загальний рівень професійної життєстійкості». Це дозволило визначити, чи змінюються сила та напрям зв'язку між ставленням до ШІ та відповідним показником професійної ідентичності залежно від рівня професійної життєстійкості та незалежно від вираженості професійного вигорання. Результати регресійного аналізу наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Регресійний аналіз із перевіркою модераційного ефекту

Показник професійної ідентичності	R ² моделі	β взаємодії ШІ $\times$ життєстійкість	p взаємодії	η^2 часткова	Висновок
Формування прихильності	0,32	0,22	0,028	0,08	модерація підтверджена
Ідентифікація з прихильністю	0,24	0,24	0,022	0,09	модерація підтверджена
Розширене дослідження	0,23	-0,08	0,416	0,01	модерація не підтверджена
Поглиблене дослідження	0,16	0,04	0,732	<0,01	модерація не підтверджена
Професійні сумніви	0,48	-0,31	<0,001	0,19	модерація підтверджена
Гнучкість прихильності	0,22	-0,02	0,867	<0,01	модерація не підтверджена

Детальні дані регресійного аналізу із перевіркою модераційного ефекту наведено в таблицях додатка В.

Отримані результати свідчать, що професійна життєстійкість частково модерує зв'язок між ставленням до ШІ та показниками професійної ідентичності.

Статистично значущий модераційний ефект було виявлено для показників формування прихильності до професії, ідентифікації з

прихильністю до професії та професійних сумнівів. Найбільш виразний ефект спостерігається для показника професійних сумнівів. Характер модераційного ефекту професійної життєстійкості у зв'язку між загальним ставленням до ШІ та професійними сумнівами зображено на рис. 3.1, де «Середнє - 1 SD» відповідає умовно низькому рівню професійної життєстійкості, «Середнє» – середньому рівню, а «Середнє + 1 SD» – умовно високому рівню професійної життєстійкості відповідно.

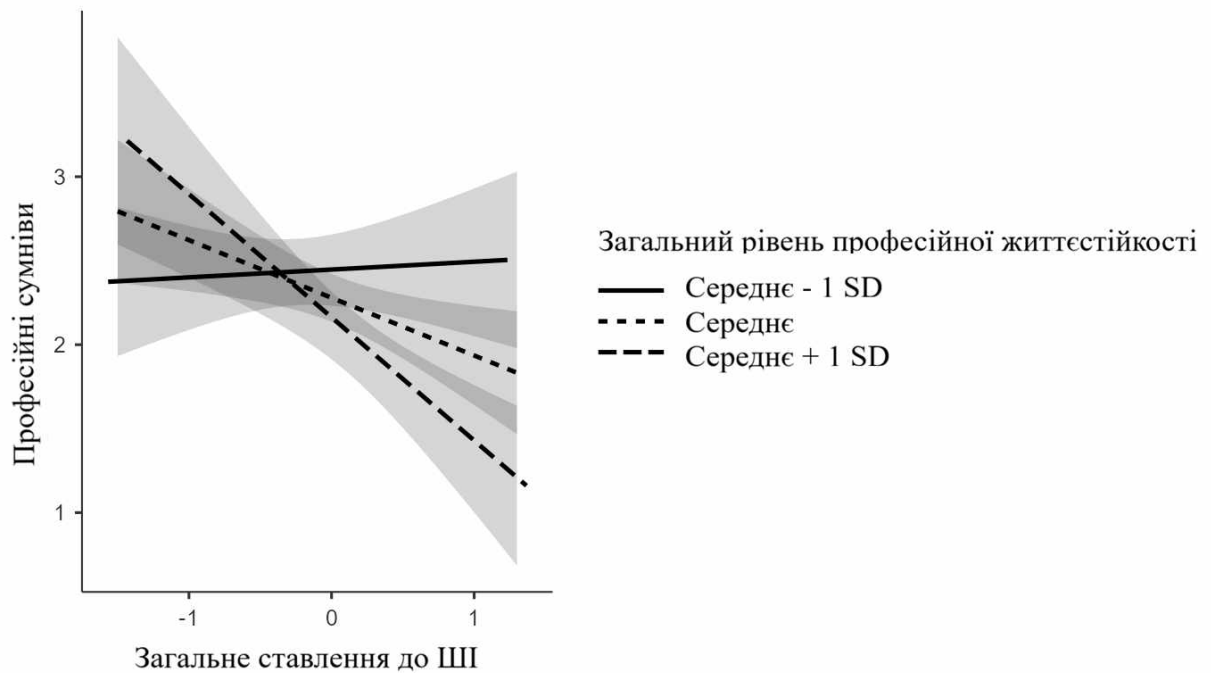


Рис. 3.1. Модераційний ефект професійної життєстійкості у зв'язку між ставленням до ШІ та професійними сумнівами

Як видно з рис. 3.1, за високого рівня професійної життєстійкості позитивне ставлення до ШІ значуще пов'язане з нижчим рівнем професійних сумнівів, тоді як за низького рівня життєстійкості цей зв'язок є менш вираженим.

Подібне простежується і для показника ідентифікації з прихильністю. Позитивне ставлення до ШІ значуще пов'язане з вищою впевненістю у професійному виборі саме за високого рівня професійної життєстійкості. Характер модераційного ефекту професійної життєстійкості у зв'язку між

загальним ставленням до ШІ та ідентифікацією з прихильністю до професії зображено на рис. 3.2, де «Середнє - 1 SD» відповідає умовно низькому рівню професійної життєстійкості, «Середнє» – середньому рівню, а «Середнє + 1 SD» – умовно високому рівню професійної життєстійкості відповідно.

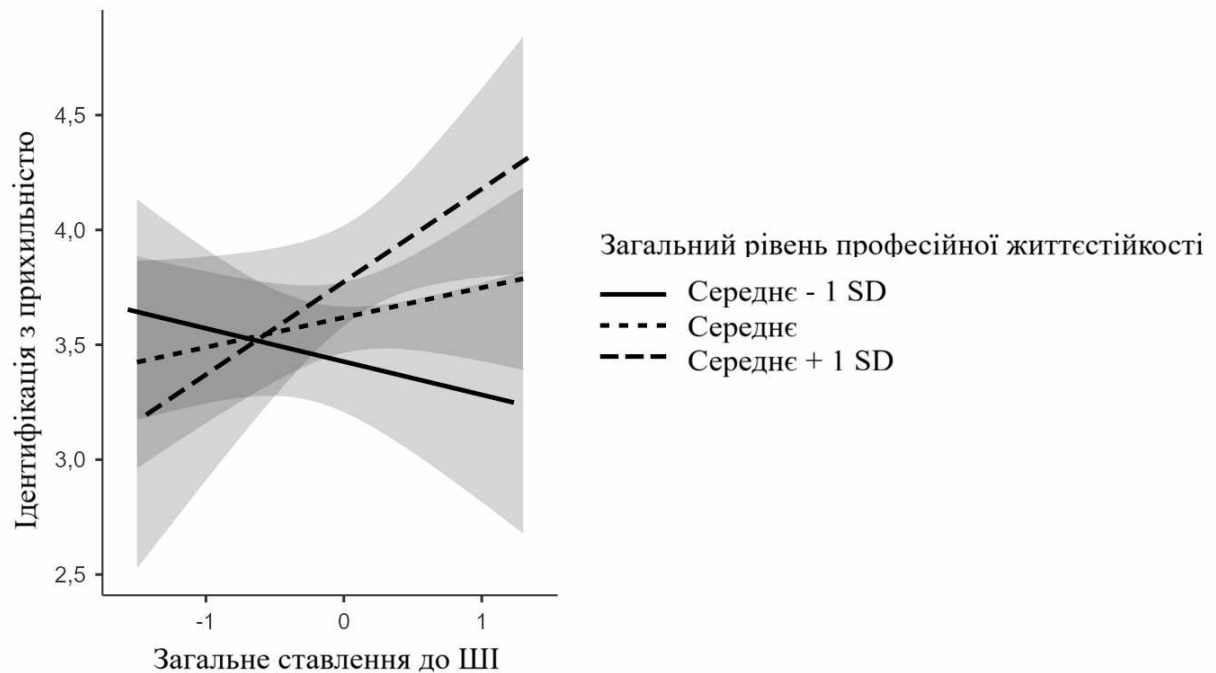


Рис. 3.2. Модераційний ефект професійної життєстійкості у зв'язку між ставленням до ШІ та ідентифікацією з прихильністю

Водночас для розширеного та поглибленого дослідження професійного шляху, а також для гнучкості прихильності до професії статистично значущого модераційного ефекту не виявлено. Це означає, що професійна життєстійкість не є універсальним модератором для всіх показників професійної ідентичності. Її роль найбільш чітко проявляється для показників, пов'язаних з упевненістю у професійному виборі, формуванням прихильності та зниженням професійних сумнівів.

Таким чином, гіпотеза про модераційну роль професійної життєстійкості підтвердилася частково. Професійна життєстійкість не лише безпосередньо пов'язана з окремими показниками професійної ідентичності,

а й визначає, за яких умов ставлення до ШІ набуває вагомого значення для професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій.

3.5. Порівняльний аналіз отриманих результатів із даними інших досліджень і практичні рекомендації щодо збереження професійної ідентичності

Наше дослідження виявило модураційний ефект професійної життєстійкості у зв'язку між ставленням до ШІ та такими показниками професійної ідентичності, як формування прихильності ($p = 0,028$), ідентифікація з прихильністю ($p = 0,022$) і професійні сумніви ($p < 0,001$). Ці висновки доповнюють результати Ющенко та Панченко (2024), які проаналізували залежність загального показника життєстійкості від типу професійної ідентичності за моделлю Л. Шнейдер. Вчені досліджували прямий зв'язок і встановили, що особи з досягнутою позитивною ідентичністю мають найвищу життєстійкість. На противагу цьому, проведений нами кореляційний аналіз не виявив статистично значущого зв'язку між загальним рівнем професійної життєстійкості та показниками формування прихильності до професії й ідентифікації з цією прихильністю з VISA-19, які є концептуально близькими до поняття досягнутої позитивної ідентичності. У свою чергу ми виявили статистично значущий зв'язок між професійною життєстійкістю та розширеним дослідженням професійного шляху.

Дослідження Болотнікової (2023) демонструє, що ступінь задоволеності професією прямо корелює із загальним рівнем професійної життєстійкості. Це узгоджується з нашим висновком про те, що модураційний ефект є суттєвим саме для показника ідентифікації з прихильністю, який концептуально близький до задоволеності власним професійним вибором.

За результатами кореляційного аналізу нами було зафіксовано сильний негативний зв'язок між формуванням прихильності та професійними сумнівами ($p = -0,68$, $p < 0,001$). Це добре узгоджується з результатами

дослідження Аккая та Олефіра (2023), які встановили, що для української вибірки специфічним є сильний зв'язок між формуванням прихильності та професійними сумнівами. Отримані нами дані свідчать, що ці зв'язки відтворюються і на вибірці вже працюючих дорослих фахівців.

На підставі результатів, отриманих у цій роботі, ми розробили низку практичних рекомендацій щодо збереження професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій в умовах активного впровадження ІІІ. Ці рекомендації спрямовані на підтримку професійної життестійкості як внутрішнього ресурсу, що допомагає фахівцю зберігати впевненість у власному професійному виборі та знижувати рівень професійних сумнівів. Це є особливо важливим з огляду на те, що саме для цих показників професійної ідентичності в нашому дослідженні було підтверджено модераційну роль професійної життестійкості.

Першим напрямом практичної роботи має бути посилення професійної включеності. Для цього доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення фахівцем власних професійних цінностей, сильних сторін, унікального досвіду та особистого внеску в результат роботи. Важливо, щоб ІІІ сприймався не як заміна професійного «Я», а як інструмент, який змінює способи виконання завдань, але при цьому не скасовує потреби в професійному міркуванні, творчості та здатності до інтерпретації. У практичній площині це може реалізовуватися через регулярне визначення власних зон експертності, аналіз успішних кейсів роботи з ІІІ та рефлексію щодо того, які саме рішення залишаються результатом людської компетентності.

Другим напрямом є розвиток професійного контролю. Стрессова ситуація, викликана впровадженням ІІІ, має бути когнітивно опрацьована та перетворена на конкретний план дій. Для цифрових креативних професій це означає, що фахівцям варто вчитися розрізняти обставини впровадження ІІІ, на які вони не можуть безпосередньо вплинути, та ті, що перебувають під

їхнім контролем. До останніх належать опанування нових інструментів, оновлення професійних навичок, перегляд робочих процесів, формування власних правил використання ШІ або пошук нових форматів професійної самореалізації. Практичною рекомендацією є створення індивідуального плану пристосування до ШІ, зокрема визначення конкретних навичок, що потребують розвитку, термінів їх опанування, очікуваного результату та відстеження прогресу.

Третім напрямом є формування здатності до прийняття виклику, тобто вміння розглядати технологічні зміни не лише як загрозу, а й як джерело професійного розвитку. У цьому випадку важливо працювати з інтерпретацією ситуації. Замість установки «ШІ знецінює мою професію» доцільно формувати більш конструктивну позицію, як-от «ШІ змінює вимоги до моєї професії, тому я можу переосмислити свою роль і посилити ті компетентності, які залишаються властивими людині». Такий підхід сприятиме зниженню професійних сумнівів і підтримуватиме відчуття неперервності професійного шляху навіть за умов зміни інструментів, ринку та очікувань роботодавців.

Окрему увагу варто приділити соціальній підтримці. Збереження професійної ідентичності не є суто особистісним процесом, оскільки професійне самосприймання формується також через належність до професійної спільноти, отримання визнання та обмін досвідом. Тому доцільними є групові обговорення досвіду використання ШІ та обмін успішними прикладами. Такі підходи допомагають мінімізувати професійні сумніви, зменшити ізоляцію та підтримати відчуття спільної адаптації до технологічних змін.

Висновки до розділу 3

1. У результаті емпіричного дослідження було встановлено, що ставлення до ШІ має статистично значущі зв'язки з окремими показниками професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій. Зокрема,

позитивне ставлення до ІШ значуще пов'язане з більш активним поглибленим дослідженням професійного шляху та нижчим рівнем професійних сумнівів. Це свідчить про те, що ІШ в досліджуваній вибірці не обов'язково сприймається як чинник руйнування професійної ідентичності, а може бути пов'язаний із більш усвідомленим ставленням до власного професійного розвитку.

2. Встановлено, що професійна життєстійкість є важливим особистісно-професійним ресурсом, пов'язаним із готовністю фахівців адаптуватися до змін. Загальний рівень професійної життєстійкості позитивно корелює з розширеним дослідженням професійного шляху та загальним ставленням до ІШ.

3. Ієрархічний регресійний аналіз показав, що ставлення до ІШ має самостійний статистично значущий зв'язок із частиною показників професійної ідентичності навіть після врахування професійного вигорання. Найбільший додатковий внесок ставлення до ІШ було виявлено для поглибленого дослідження професійного шляху. Це дає підстави стверджувати, що позитивне ставлення до ІШ може бути пов'язане з більш активним переосмисленням власної професійної ролі.

4. Гіпотеза про модераційну роль професійної життєстійкості підтвердилася частково. Статистично значущий модераційний ефект було виявлено для формування прихильності, ідентифікації з прихильністю до професії та професійних сумнівів. За високого рівня життєстійкості позитивне ставлення до ІШ значуще пов'язане з упевненістю у професійному виборі та нижчим рівнем професійних сумнівів.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження дають підстави зробити такі висновки:

1. Професійна ідентичність є складним інтегративним утворенням, яке охоплює ставлення особистості до себе як до фахівця, професії, професійної спільноти, власного професійного вибору та майбутнього розвитку. Професійна життєстійкість розглядається як важливий внутрішній ресурс, що допомагає фахівцю зберігати включеність у роботу, відчуття контролю та готовність приймати професійні виклики. Ставлення до ШІ, своєю чергою, постає як значущий психологічний чинник, оскільки впровадження ШІ змінює зміст праці, професійні ролі, вимоги до компетентностей і може як посилювати професійні сумніви, так і стимулювати розвиток, адаптацію та переосмислення власної професійної позиції.

2. У результаті емпіричного дослідження виявлено взаємозв'язок між показниками професійної ідентичності, професійною життєстійкістю та ставленням до ШІ. Позитивне ставлення до ШІ значуще пов'язане із більш активним поглибленим дослідженням професійного шляху та нижчим рівнем професійних сумнівів. Загальний рівень професійної життєстійкості має позитивний зв'язок із розширеним дослідженням професійного шляху та ставленням до ШІ. Водночас професійне вигорання демонструє послідовні зв'язки з нестабільністю професійної ідентичності, зокрема з нижчою прихильністю до професії, вищими професійними сумнівами та більшою готовністю переглядати професійний шлях.

3. Визначено, що ставлення до ШІ має самостійний зв'язок з окремими показниками професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій навіть після врахування вираженості професійного вигорання. Ієрархічний регресійний аналіз показав, що додавання загального ставлення до ШІ статистично значуще покращує моделі для розширеного й поглибленого дослідження професійного шляху та професійних сумнівів. Найбільший додатковий внесок ставлення до ШІ було виявлено для

поглибленого дослідження професійного шляху. Це дає підстави вважати, що позитивне ставлення до ШІ пов'язане не лише із загальним емоційним станом працівника, а й із нижчим рівнем професійних сумнівів.

4. Перевірка модераційної ролі професійної життєстійкості показала, що ця гіпотеза підтвердилася частково. Статистично значущий модераційний ефект було виявлено для трьох показників професійної ідентичності: формування прихильності, ідентифікації з прихильністю до професії та професійних сумнівів. За високого рівня професійної життєстійкості позитивне ставлення до ШІ значуще пов'язане з вищою упевненістю у професійному виборі та нижчим рівнем професійних сумнівів. За низького рівня життєстійкості цей зв'язок не набув статистичної значущості. Професійна життєстійкість, таким чином, може розглядатися як психологічний ресурс, що посилює конструктивний зв'язок між позитивним ставленням до ШІ та професійною ідентичністю, однак її модераційний вплив виявляється не для всіх показників професійної ідентичності, а передусім для тих, що стосуються впевненості у професійному виборі та зниження професійних сумнівів.

5. Порівняльний аналіз отриманих результатів із даними інших досліджень засвідчив, що виявлені закономірності загалом узгоджуються з сучасними уявленнями про зв'язок професійної ідентичності, життєстійкості, задоволеності професійним вибором та адаптації до технологічних змін.

Отримані результати дали змогу сформулювати практичні рекомендації щодо збереження професійної ідентичності фахівців цифрових креативних професій в умовах активного впровадження ШІ. Основними напрямками такої роботи визначено посилення професійної включеності, розвиток відчуття професійного контролю, формування здатності сприймати технологічні зміни як виклик, а також обмін досвідом щодо використання ШІ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аккая, К. О., & Олефір, В. О. (2023). Психометричні властивості української версії опитувальника «Оцінка статусів професійної ідентичності» (VISA-19). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(18), 15–24.
[https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).3](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).3)
2. Андрушко, Я. С. (2013). Професійна ідентичність особистості як психологічний феномен. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 19, 104–110
3. Білецька, А., & Палєєва, М. (2023). Соціально-психологічні особливості професійного вигорання офісних працівників. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 4(60), 5–9. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.4.1>
4. Болотнікова, І. В. (2023). Ступінь задоволеності своєю професією як чинник професійної життєстійкості працівників профспілок. *Актуальні проблеми психології*, 5(23), 15–22
5. Борисенко, В. Є. (2025). Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, (1), 5–11.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-1>
6. Клибанівська, Т. М. (2020). Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*, 2(1), 52–56.
<https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.10>

7. Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 5(20), 68–81
8. Кокун, О. М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1(1), 90–104.
<https://doi.org/10.52363/dcpp.2021.1.8>
9. Крупський, О. П., & Стасюк, Ю. М. (2025). Вплив технологій штучного інтелекту на трансформацію професійної ідентичності в умовах цифрової економіки України. *Актуальні проблеми вдосконалення антикризового менеджменту й управління розвитком підприємств та інших економічних об'єктів в умовах сучасного інформаційного простору: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (рр. 275–282). Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»
10. Кузьміна, І. П. (2012). Професійна ідентичність майбутніх фахівців. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*, 1(34), 102–106
11. Лукомська, С. О., & Чуйко, О. В. (2013). Термінологічні аспекти професійної ідентичності. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*, 2(11), 184–187
12. Макух, Д. Д. (2023). Професійна ідентичність у міждисциплінарному дискурсі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 7(131), 369–379. <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/макух.pdf>
13. Олефір, В. О., Кузнєцов, М. А., & Павлова, А. В. (2013). Коротка версія

- тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 45(2), 158–165.
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45\(2\)__22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45(2)__22)
14. Приб, Г. А., & Бегеза, Л. Є. (2020). Теоретичне підґрунтя моделі професійної ідентичності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 1(17), 95–100. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-1-10>
15. Савіцька, О. В. (2025). Модель управління розвитком професійної ідентичності. *Габітус*, 69(2), 111–117. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.21>
16. Свидрук, І. І., & Кардаш, М. М. (2024). Вплив штучного інтелекту на мотивацію праці. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Економічні науки*, (78), 49–54.
<https://doi.org/10.32782/2522-1205-2024-78-07>
17. Чабан, О., Хаустова, О., & Омелянович, В. (2025). Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: Розробка та валідізація нової діагностичної методики. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 10(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.598>
18. Ющенко, І. М., & Панченко, Т. С. (2024). Професійна ідентичність як чинник життєстійкості особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 1, 17–20.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.3>
19. Яворський, М. В. (2025). Психологія соціальної перцепції штучного інтелекту. *Психологічний журнал*, (15), 33–39.

<https://doi.org/10.31499/2617-2100.15.2025.342104>

20. Bartone, P. T., McDonald, K., Hansma, B. J., Stermac-Stein, J., Romero Escobar, E. M., Stein, S. J., & Ryznar, R. (2023). Development and validation of an improved hardiness measure: The Hardiness Resilience Gauge. *European Journal of Psychological Assessment*, 39(3), 222–239. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709>
21. Chen, X., Ke, J., Zhang, X.-e., & Chen, J. (2025). The impact of AI anxiety on employees' work passion: A moderated mediated effect model. *Acta Psychologica*, 260, Article 105487. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105487>
22. Chung, J.-B., & Kim, T. (2025). Leveraging large language models for enhanced back-translation: Techniques and applications. *IEEE Access*, 13, 61322–61328. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2025.3557014>
23. Ding, K. (2025). A review study on the formation factors of AI anxiety and its impact on employees. In P. S. Borah, N. Zakuan, N. Hussin, & A. B. M. Yassin (Eds.), *Proceedings of the 2025 5th International Conference on Enterprise Management and Economic Development (ICEMED 2025)* (Advances in Economics, Business and Management Research, Vol. 346, pp. 738–744). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-811-0_77
24. Frenkenberg, A., & Hochman, G. (2025). It's Scary to Use It, It's Scary to Refuse It: The Psychological Dimensions of AI Adoption – Anxiety, Motives, and Dependency. *Systems*, 13(2), 1–25. <https://doi.org/10.3390/systems13020082>

25. Gull, A., Dilawar, S., & Sher, F. (2023). Data-driven artificial intelligence at the crossroads: Investigating the role of affective job insecurity in the relationship between artificial intelligence identity threat and employee well-being. *The Asian Bulletin of Big Data Management*, 3(1), 18–34. <https://doi.org/10.62019/abbdm.v3i1.35>
26. Haesal, Purwaamijaya, B. M., & Ar Ridlo, M. D. (2025). Transforming freelance designers in the digital creative economy through AI visual prompting. *Dinasti International Journal of Education Management and Social Science*, 7(2), 2101–2113. <https://doi.org/10.38035/dijemss.v7i2>
27. Helleiner, E. (2024). Economic Globalization's Polycrisis. *International Studies Quarterly*, 68(2), 1–9. <https://doi.org/10.1093/isq/sqae024>
28. Hitsuwari, J., & Takano, R. (2025). Associating attitudes towards AI and ambiguity: The distinction of acceptance and fear of AI. *Acta Psychologica*, 260. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105581>
29. Jia, M., Zhao, Y., & Zhang, X. (2025). Will potential threats persist? Attitudes and behavioral responses of creative professionals toward GenAI. *Information Research*, 30(iConf), 1073–1083. <https://doi.org/10.47989/ir30iConf47098>
30. Jiang, W., Li, Y., Hu, X., & Ma, D. (2025). Reframing individual roles in collaboration: Digital identity construction and adaptive mechanisms for resistance-based professional skills in AI-human intelligence symbiosis. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1652130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1652130>

31. Johnson, D. G., & Verdicchio, M. (2017). AI Anxiety. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 68(9), 2267–2270.
<https://doi.org/10.1002/asi.23867>
32. Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (2008). *HardiTraining: Managing stressful change* (4th ed.). The Hardiness Institute.
33. Kim, B.-J., Kim, M.-J., & Lee, J. (2025). The dark side of artificial intelligence adoption: Linking artificial intelligence adoption to employee depression via psychological safety and ethical leadership. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, Article 704. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05040-2>
34. Kim, J. J. H., Soh, J., Kadkol, S., Solomon, I., Yeh, H., Srivatsa, A. V., et al. (2025). AI Anxiety: a comprehensive analysis of psychological factors and interventions. *AI and Ethics*, (5), 3993–4009.
<https://doi.org/10.1007/s43681-025-00686-9>
35. Kunst, J. R., & Bierwiazzonek, K. (2023). Utilizing AI questionnaire translations in cross-cultural and intercultural research: Insights and recommendations. *International Journal of Intercultural Relations*, 97, Article 101888. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2023.101888>
36. Kvasková, L., Hlad'o, P., Palíšek, P., Šašínska, V., Hirschi, A., Ježek, S., & Macek, P. (2023). A longitudinal study of relationships between vocational graduates' career adaptability, career decision-making self-efficacy, vocational identity clarity, and life satisfaction. *Journal of Career Assessment*, 31(1), 27–49. <https://doi.org/10.1177/10690727221084106>

37. Li, J., & Huang, J. S. (2020). Dimensions of artificial intelligence anxiety based on the integrated fear acquisition theory. *Technology in Society*, 63(9), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101410>
38. Novotny, M., Weber, W., Kern, C., & Kreuter, F. (2025). Measuring public opinion towards artificial intelligence: development and validation of a general AI attitude short scale. *AI & Society*, (2025). <https://doi.org/10.1007/s00146-025-02478-5>
39. Qian, J., Chen, J., & Zhao, S. (2025). «Remaining vigilant» while «enjoying prosperity»: How artificial intelligence usage impacts employees' innovative behavior and proactive skill development. *Behavioral Sciences*, 15(4), Article 465. <https://doi.org/10.3390/bs15040465>
40. Rodríguez, C. G. (2024). Anxiety in the face of Artificial Intelligence. Between pragmatic fears and uncanny terrors. *Studies in Psychology: Estudios de Psicología*, 45(1), 123–144. <https://doi.org/10.1177/02109395241241386>
41. Sha, C., & Chai, T. (2025). When digital-AI transformation sparks adaptation: Job crafting and AI knowledge in job insecurity contexts. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1612245. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612245>
42. Stein, J. P., Messingschlager, T., Gnambs, T., Hutmacher, F., & Appel, M. (2024). Attitudes towards AI: Measurement and associations with personality. *Scientific Reports*, 14, Article 2909. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53335-2>
43. Talik, W. (2025). What Does the Attitude Towards Artificial Intelligence

- Depend On? Demographic and Personality Correlates of Attitudes Towards AI. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 31(1), 339–355. <https://doi.org/10.18290/pepsi-2025-0012>
44. Tong, H., Yu, J., & Shou, M. (2025). Mitigating the effect of AI anxiety on employees' creativity: A social cognitive perspective. *Journal of Digital Management*, 1, Article 7. <https://doi.org/10.1007/s44362-025-00006-5>
45. Torres, A. J. R., Alberto, J. M. C., Guieb, A. P. J., Paray, A. D. R., & Villarama, J. A. (2024). Language, identity, and ethics in AI-driven art: Perspectives from human artists in digital environments. *Language, Technology, and Social Media*, 3(1), 17–29. <https://doi.org/10.70211/ltsm.v3i1.137>
46. Wang, Y.-Y., & Wang, Y.-S. (2022). Development and validation of an artificial intelligence anxiety scale: an initial application in predicting motivated learning behavior. *Interactive Learning Environments*, 30(4), 619–634. <https://doi.org/10.1080/10494820.2019.1674887>
47. Wen, F., Li, Y., Zhou, Y., An, X., & Zou, Q. (2024). A Study on the Relationship between AI Anxiety and AI behavioral intention of secondary school students learning English as a foreign language. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 17(1), 130–154. <https://doi.org/10.18785/jetde.1701.07>
48. Wu, T.-J., Liang, Y., & Wang, Y. (2024). The buffering role of workplace mindfulness: How job insecurity of human–artificial intelligence collaboration impacts employees' work–life-related outcomes. *Journal of Business and Psychology*, 39, 1395–1411. <https://doi.org/10.1007/s10869->

024-09963-6

49. Yarovenko, H., Kuzior, A., Norek, T., & Lopatka, A. (2024). The future of artificial intelligence: Fear, hope or indifference? *Human Technology*, 20(3), 611–639. <https://doi.org/10.14254/1795-6889.2024.20-3.10>
50. Zulu, N. C., Akesson, M., & Thomsen, M. (2026). What does generative AI mean for my professional competence? Insights into the perspectives of digital creative professionals. *Interacting with Computers*, 1–19. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwaf056>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на нормальність розподілу

№ з/п	Змінні	Шапіро-Уїлка		Тип розподілу
		значення	p	
1	Загальне ставлення до ІІІ	0,98	0,469	нормальний
2	Формування прихильності	0,98	0,362	нормальний
3	Ідентифікація з прихильністю	0,97	0,123	нормальний
4	Розширене дослідження	0,92	<0,001	відмінний від нормального
5	Поглиблене дослідження	0,95	0,010	відмінний від нормального
6	Професійні сумніви	0,95	0,020	відмінний від нормального
7	Гнучкість прихильності до професії	0,96	0,044	відмінний від нормального
8	Загальний рівень професійної життєстійкості	0,99	0,850	нормальний
9	Рівень професійної включеності	0,96	0,031	відмінний від нормального
10	Рівень професійного контролю	0,96	0,043	відмінний від нормального
11	Рівень професійного прийняття виклику	0,94	0,007	відмінний від нормального
12	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	0,97	0,092	нормальний
13	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	0,98	0,553	нормальний
14	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	0,98	0,340	нормальний
15	Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	0,98	0,530	нормальний
16	Вираженість професійного вигорання	0,94	0,005	відмінний від нормального
17	Симптоми професійного незадоволення	0,84	<0,001	відмінний від нормального
18	Емоційно-вольові симптоми	0,84	<0,001	відмінний від нормального
19	Симптоми втоми та відчуття бракування часу	0,89	<0,001	відмінний від нормального
20	Симптоми деперсоналізації та дереалізації	0,92	<0,001	відмінний від нормального
21	Астено-депресивні симптоми	0,8	<0,001	відмінний від нормального
22	Симптоми тривоги	0,91	<0,001	відмінний від нормального
23	Симптоми потреби в усамітненні та відсторонення від людей	0,86	<0,001	відмінний від нормального
24	Симптоми незадоволеності грошовою винагородою	0,76	<0,001	відмінний від нормального

№ з/п	Змінні	Шапіро-Уїлка		Тип розподілу
		значення	p	
25	Симптоми прагнення відпочинку	0,77	<0,001	відмінний від нормального
26	Симптоми позитивних моральних установок на відданість роботі	0,66	<0,001	відмінний від нормального

Кореляційна матриця

Змінні	Статистичні показники	Формування прихильності	Ідентифікація з прихильністю	Розширене дослідження	Поглиблене дослідження	Професійні сумніви	Гнучкість прихильності до професії	Загальне ставлення до ШІ	Загальний рівень професійної життєстійкості	Рівень професійної включеності	Рівень професійного контролю	Рівень професійного прийняття виклику	Вираженість професійного вигорання
Формування прихильності	Спірмена (ρ)	—											
	df	—											
	p	—											
Ідентифікація з прихильністю	Спірмена (ρ)	0,71***	—										
	df	58	—										
	p	<,001	—										
Розширене дослідження	Спірмена (ρ)	-0,38**	-0,13	—									
	df	58	58	—									
	p	0,003	0,304	—									
Поглиблене дослідження	Спірмена (ρ)	0,13	0,18	0,33*	—								
	df	58	58	58	—								
	p	0,309	0,162	0,011	—								
Професійні сумніви	Спірмена (ρ)	-0,68***	-0,57***	0,21	-0,21	—							
	df	58	58	58	58	—							
	p	<,001	<,001	0,105	0,113	—							
Гнучкість прихильності до професії	Спірмена (ρ)	-0,51***	-0,30*	0,58***	0,04	0,36**	—						
	df	58	58	58	58	58	—						
	p	<,001	0,022	<,001	0,743	0,004	—						
Загальне ставлення до ШІ	Спірмена (ρ)	0,09	0,21	0,24	0,35**	-0,31*	0,09	—					
	df	58	58	58	58	58	58	—					
	p	0,518	0,112	0,066	0,006	0,014	0,475	—					
Примітка: * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001.													

Ієрархічний регресійний аналіз зв'язку загального ставлення до ШІ з формуванням прихильності до професії після контролю професійного вигорання

Коефіцієнти моделі

Модель	Показник	В	SE	95% довірчий інтервал		β	t	p	R^2	ΔR^2
				нижня межа	верхня межа					
1	Вираженість професійного вигорання	-0,03	0,01	-0,04	-0,01	-0,51	-4,46	<0,001	0,26	-
2	Вираженість професійного вигорання	-0,03	0,01	-0,04	-0,01	-0,50	-4,41	<0,001	0,26	<0,01
	Загальне ставлення до ШІ	0,03	0,16	-0,29	0,35	0,02	0,20	0,843		

Примітки: Залежна змінна – формування прихильності до професії. Модель 1: контрольна змінна – вираженість професійного вигорання. Модель 2: додано загальне ставлення до ШІ. В – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделей

Модель	R	R^2	Скоригований R^2	F	df1	df2	p
1	0,51	0,26	0,24	19,87	1	58	<0,001
2	0,51	0,26	0,23	9,79	2	57	<0,001

Порівняння моделей

Порівняння	ΔR^2	F	df1	df2	p
Модель 1 → Модель 2	<0,01	0,04	1	57	0,843

Продовження Додатка В

Ієрархічний регресійний аналіз зв'язку загального ставлення до ІІІ з ідентифікацією з прихильністю до професії після контролю професійного вигорання

Коефіцієнти моделі

Модель	Показник	В	SE	95% довірчий інтервал		β	t	p	R^2	ΔR^2
				нижня межа	верхня межа					
1	Вираженість професійного вигорання	-0,01	0,01	-0,02	<0,01	-0,31	-2,47	0,016	0,10	-
2	Вираженість професійного вигорання	-0,01	<0,01	-0,02	-0,01	-0,30	-2,44	0,018	0,12	0,02
	Загальне ставлення до ІІІ	0,17	0,14	-0,12	0,45	0,15	1,17	0,248		

Примітки: Залежна змінна – ідентифікація з прихильністю. Модель 1: контрольна змінна – вираженість професійного вигорання. Модель 2: додано загальне ставлення до ІІІ. В – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделей

Модель	R	R^2	Скоригований R^2	F	df1	df2	p
1	0,31	0,10	0,08	6,11	1	58	0,016
2	0,34	0,12	0,09	3,75	2	57	0,029

Порівняння моделей

Порівняння	ΔR^2	F	df1	df2	p
Модель 1 → Модель 2	0,02	1,36	1	57	0,248

Продовження Додатка В

Ієрархічний регресійний аналіз зв'язку загального ставлення до ШІ з розширеним дослідженням після контролю професійного вигорання

Коефіцієнти моделі

Модель	Показник	B	SE	95% довірчий інтервал		β	t	p	R^2	ΔR^2
				нижня межа	верхня межа					
1	Вираженість професійного вигорання	0,02	0,01	0,01	0,03	0,35	2,86	0,006	0,11	-
2	Вираженість професійного вигорання	0,02	0,01	0,01	0,03	0,36	3,02	0,004	0,16	0,07
	Загальне ставлення до ШІ	0,40	0,17	0,06	0,75	0,26	2,18	0,034		

Примітки: Залежна змінна – розширене дослідження. Модель 1: контрольна змінна – вираженість професійного вигорання. Модель 2: додано загальне ставлення до ШІ. B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделей

Модель	R	R^2	Скоригований R^2	F	df1	df2	p
1	0,35	0,12	0,11	8,20	1	58	0,006
2	0,44	0,19	0,16	6,73	2	57	0,002

Порівняння моделей

Порівняння	ΔR^2	F	df1	df2	p
Модель 1 → Модель 2	0,07	4,74	1	57	0,034

Продовження Додатка В

Ієрархічний регресійний аналіз зв'язку загального ставлення до ШІ з поглибленим дослідженням після контролю професійного вигорання

Коефіцієнти моделі

Модель	Показник	В	SE	95% довірчий інтервал		β	t	p	R^2	ΔR^2
				нижня межа	верхня межа					
1	Вираженість професійного вигорання	<-0,01	0,01	-0,01	0,01	-0,06	-0,49	0,625	<0,001	-
2	Вираженість професійного вигорання	<-0,01	0	-0,01	0,01	-0,05	-0,44	0,663	0,14	0,13
	Загальне ставлення до ШІ	0,39	0,13	0,13	0,66	0,37	2,97	0,004		

Примітки: Залежна змінна – поглиблене дослідження. Модель 1: контрольна змінна – вираженість професійного вигорання. Модель 2: додано загальне ставлення до ШІ.
В – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделей

Модель	R	R^2	Скоригований R^2	F	df1	df2	p
1	0,06	<0,001	-0,01	0,24	1	58	0,625
2	0,37	0,14	0,11	4,54	2	57	0,015

Порівняння моделей

Порівняння	ΔR^2	F	df1	df2	p
Модель 1 → Модель 2	0,13	8,81	1	57	0,004

Продовження Додатка В

Ієрархічний регресійний аналіз зв'язку загального ставлення до ШІ з професійними сумнівами після контролю професійного вигорання

Коефіцієнти моделі

Модель	Показник	B	SE	95% довірчий інтервал		β	t	p	R^2	ΔR^2
				нижня межа	верхня межа					
1	Вираженість професійного вигорання	0,02	0,01	0,01	0,03	0,51	4,53	<0,001	0,26	-
2	Вираженість професійного вигорання	0,02	<0,01	0,01	0,03	0,50	4,65	<0,001	0,33	0,07
	Загальне ставлення до ШІ	-0,34	0,14	-0,61	-0,06	-0,27	-2,48	0,016		

Примітки: Залежна змінна – професійні сумніви. Модель 1: контрольна змінна – вираженість професійного вигорання. Модель 2: додано загальне ставлення до ШІ. B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделей

Модель	R	R^2	Скоригований R^2	F	df1	df2	p
1	0,51	0,26	0,25	20,49	1	58	<0,001
2	0,58	0,33	0,31	14,22	2	57	<0,001

Порівняння моделей

Порівняння	ΔR^2	F	df1	df2	p
Модель 1 → Модель 2	0,07	6,13	1	57	0,016

Продовження Додатка В

Ієрархічний регресійний аналіз зв'язку загального ставлення до ШІ з гнучкістю прихильності до професії після контролю професійного вигорання

Коефіцієнти моделі

Модель	Показник	B	SE	95% довірчий інтервал		β	t	p	R ²	ΔR ²
				нижня межа	верхня межа					
1	Вираженість професійного вигорання	0,02	0,01	0,01	0,03	0,44	3,74	<0,001	0,19	-
2	Вираженість професійного вигорання	0,02	0,01	0,01	0,03	0,44	3,79	<0,001	0,22	0,02
	Загальне ставлення до ШІ	0,18	0,14	-0,11	0,46	0,14	1,23	0,222		
Примітки: Залежна змінна – гнучкість прихильності до професії. Модель 1: контрольна змінна – вираженість професійного вигорання. Модель 2: додано загальне ставлення до ШІ. B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.										

Показники відповідності моделей

Модель	R	R^2	Скоригований R^2	F	df1	df2	p
1	0,44	0,19	0,18	13,99	1	58	<0,001
2	0,46	0,22	0,19	7,82	2	57	<0,001

Порівняння моделей

Порівняння	ΔR^2	F	df1	df2	p
Модель 1 → Модель 2	0,03	1,52	1	57	0,222

Показники відповідності моделі

Дисперсійний аналіз ефектів моделі

Коефіцієнти моделі з перевіркою модераційного ефекту[illegible]

Прості ефекти ставлення до ШІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Коефіцієнти простих ефектів ставлення до ШІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Модератор	Ефект	B	SE	95% довірчий інтервал		β	df	t	p
Загальний рівень професійної життєстійкості				нижня межа	верхня межа				
Середнє – 1 SD	Загальне ставлення до III	-0,24	0,20	-0,63	0,16	-0,17	55	-1,20	0,236
Середнє	Загальне ставлення до III	0,07	0,16	-0,26	0,40	0,05	55	0,40	0,687
Середнє + 1 SD	Загальне ставлення до III	0,37	0,23	-0,09	0,82	0,27	55	1,63	0,109

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделі

R ²	Скоригований R ²	df	df (res)	F	p
0,24	0,18	4	55	4,32	0,004

	SS	df	F	p	η^2	η^2 часткова
Модель	5,69	4	4,32	0,004	0,24	0,24
Загальне ставлення до III	0,27	1	0,83	0,368	0,01	0,01
Загальний рівень професійної життєстійкості	1,67	1	5,06	0,028	0,07	0,08
Вираженість професійного вигорання	2,63	1	8,00	0,007	0,11	0,13
Загальне ставлення до III x Загальний рівень професійної життєстійкості	1,83	1	5,55	0,022	0,08	0,09
Примітка: SS – сума квадратів						

[illegible]

Прості ефекти ставлення до ШІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Коефіцієнти простих ефектів ставлення до ІІІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Модератор	Ефект	B	SE	95% довірчий інтервал		β	df	t	p
Загальний рівень професійної життестійкості				нижня межа	верхня межа				
Середнє – 1 SD	Загальне ставлення до ШІ	-0,14	0,17	-0,49	0,20	-0,13	55	-0,85	0,401
Середнє	Загальне ставлення до ШІ	0,13	0,14	-0,16	0,42	0,11	55	0,91	0,368
Середнє + 1 SD	Загальне ставлення до ШІ	0,40	0,20	0,01	0,80	0,36	55	2,05	0,045

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Прості ефекти ставлення до ШІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Коефіцієнти простих ефектів ставлення до ІІІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Модератор	Ефект	B	SE	95% довірчий інтервал		β	df	t	p
Загальний рівень професійної життєстійкості				нижня межа	верхня межа				
Середнє – 1 SD	Загальне ставлення до III	0,41	0,23	-0,05	0,88	0,27	55	1,79	0,078
Середнє	Загальне ставлення до III	0,28	0,19	-0,10	0,67	0,19	55	1,48	0,145
Середнє + 1 SD	Загальне ставлення до III	0,16	0,27	-0,38	0,69	0,10	55	0,59	0,559

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделі

R ²	Скоригований R ²	df	df (res)	F	p
0,16	0,10	4	55	2,66	0,042

	SS	df	F	p	η^2	η^2 часткова
Модель	3,42	4	2,66	0,042	0,16	0,16
Загальне ставлення до III	1,90	1	5,90	0,018	0,09	0,10
Загальний рівень професійної життєстійкості	0,51	1	1,60	0,212	0,02	0,03
Вираженість професійного вигорання	0,12	1	0,36	0,552	0,01	0,01
Загальне ставлення до III x Загальний рівень професійної життєстійкості	0,04	1	0,12	0,732	<0,01	<0,01
Примітка: SS – сума квадратів						

[illegible]

Прості ефекти ставлення до ШІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Коефіцієнти простих ефектів ставлення до ІІІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Модератор	Ефект	B	SE	95% довірчий інтервал		β	df	t	p
Загальний рівень професійної життєстійкості				нижня межа	верхня межа				
Середнє – 1 SD	Загальне ставлення до III	0,30	0,17	-0,04	0,64	0,28	55	1,80	0,078
Середнє	Загальне ставлення до III	0,34	0,14	0,06	0,63	0,32	55	2,43	0,018
Середнє + 1 SD	Загальне ставлення до III	0,38	0,19	-0,01	0,77	0,36	55	1,97	0,054

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделі

R ²	Скоригований R ²	df	df (res)	F	p
0,48	0,44	4	55	12,68	<0,001

	SS	df	F	p	η^2	η^2 часткова
Модель	14,17	4	12,68	<0,001	0,48	0,48
Загальне ставлення до ІІІ	1,90	1	6,80	0,012	0,06	0,11
Загальний рівень професійної життєстійкості	1,36	1	4,88	0,031	0,05	0,08
Вираженість професійного вигорання	8,03	1	28,72	<0,001	0,27	0,34
Загальне ставлення до ІІІ x Загальний рівень професійної життєстійкості	3,69	1	13,20	<0,001	0,12	0,19
Примітка: SS – сума квадратів						

[illegible]

Прості ефекти ставлення до ШІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Коефіцієнти простих ефектів ставлення до ІІІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Модератор	Ефект	B	SE	95% довірчий інтервал		β	df	t	p
Загальний рівень професійної життєстійкості				нижня межа	верхня межа				
Середнє – 1 SD	Загальне ставлення до III	0,05	0,16	-0,27	0,36	0,04	55	0,29	0,769
Середнє	Загальне ставлення до III	-0,34	0,13	-0,61	-0,08	-0,27	55	-2,61	0,012
Середнє + 1 SD	Загальне ставлення до III	-0,73	0,18	-1,10	-0,37	-0,58	55	-4,04	<0,001

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.

Показники відповідності моделі

R ²	Скоригований R ²	df	df (res)	F	p
0,22	0,17	4	55	3,92	0,007

	SS	df	F	p	η^2	η^2 часткова
Модель	6,00	4	3,92	0,007	0,22	0,22
Загальне ставлення до III	0,68	1	1,77	0,189	0,02	0,03
Загальний рівень професійної життєстійкості	0,18	1	0,47	0,497	0,01	0,01
Вираженість професійного вигорання	5,51	1	14,41	<0,001	0,20	0,21
Загальне ставлення до III x Загальний рівень професійної життєстійкості	0,01	1	0,03	0,867	<0,01	<0,01
Примітка: SS – сума квадратів						

[illegible]

Прості ефекти ставлення до ШІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Коефіцієнти простих ефектів ставлення до ІІІ за різних рівнів професійної життєстійкості

Модератор	Ефект	B	SE	95% довірчий інтервал		β	df	t	p
Загальний рівень професійної життєстійкості				нижня межа	верхня межа				
Середнє – 1 SD	Загальне ставлення до III	0,23	0,18	-0,14	0,60	0,19	55	1,23	0,226
Середнє	Загальне ставлення до III	0,20	0,15	-0,10	0,51	0,17	55	1,33	0,189
Середнє + 1 SD	Загальне ставлення до III	0,18	0,21	-0,24	0,61	0,15	55	0,87	0,390

Примітка: B – нестандартизований коефіцієнт регресії, SE – стандартна похибка, β – стандартизований коефіцієнт регресії.