

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-2.31>

Михайло ТОМЧУК

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології,

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

tomchukmi@gmail.com

ORCID: 0000-0002-4508-1495

Марія ЯЦЮК

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

yatsyuk.m@academia.vn.ua

ORCID: 0000-0002-2393-9964

Андрій ЯЦЮК

здобувач вищої освіти спеціальності С4 «Психологія»,

Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

andriy.yatsiuk19@gmail.com

ORCID: 0009-0008-2274-4488

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ЯК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ДІЙСНОСТІ

Анотація. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічного капіталу як ключового ресурсу саморегуляції особистості юнацького віку в умовах воєнного часу. **Методологія** наукового дослідження ґрунтується на синтезі філософських, загальнопсихологічних і конкретно-наукових принципів, реалізованих із дотриманням вимог системності, науковості та верифікації. **Наукова новизна** полягає у виявленні специфіки впливу синергії компонентів психологічного капіталу (надія, самоефективність, стійкість, оптимізм) на механізми саморегуляції осіб юнацького віку в умовах воєнного стресу, що доводить ефективність ресурсно-орієнтованого підходу в профілактиці дезадаптації молоді. **Висновки.** Психологічний капітал – це системно організовані та збалансовані ресурси позитивних психологічних характеристик, як-от оптимізм, самоефективність, життєстійкість і надія, що спряють підвищенню ментального добробуту та адаптованості молодшої людини в суспільстві. Капітал включає внутрішні резерви особистості, які допомагають долати життєві труднощі, розвивати емоційну стійкість і будувати успішну взаємодію з оточенням. Синергія компонентів психологічного капіталу формує ключовий ресурс саморегуляції для молоді в умовах війни, що емпірично підтверджує його роль як фундаментальної основи ментального добробуту та адаптаційного потенціалу особистості. **Практичне значення.** Отримані результати відкривають перспективи для розроблення цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток психологічного капіталу в юнацькому віці. Особливу актуальність ці напрями набувають у контексті відновлення освітнього середовища та створення психологічно безпечного простору для становлення особистості в період воєнного часу.

Ключові слова: психологічний капітал, саморегуляція особистості, ментальний добробут, юнацький вік.

Mikhail TOMCHUK

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology,
Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"
tomchukmi@gmail.com
ORCID: 0000-0002-4508-1495

Maria YATSYUK

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology,
Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"
yatsyuk.m@academia.vn.ua
ORCID: 0000-0002-2393-9964

Andriy YATSYUK

student pursuing a degree in C4 "Psychology",
Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"
andriy.yatsiuk19@gmail.com
ORCID: 0009-0008-2274-4488

PSYCHOLOGICAL CAPITAL AS A RESOURCE FOR SELF-REGULATION OF THE PERSONALITY IN THE CONTEXT OF WAR

Abstract. The purpose of the article is to theoretically substantiate and empirically investigate psychological capital as a key resource of self-regulation in adolescents during wartime. The research methodology is based on a synthesis of philosophical, general psychological, and specific scientific principles, implemented in accordance with the requirements of systematicity, scientific rigor, and verification. The scientific novelty lies in identifying the specific influence of the synergy between psychological capital components (hope, self-efficacy, resilience, optimism) on self-regulation mechanisms in adolescents under wartime stress, demonstrating the effectiveness of a resource-oriented approach in preventing youth maladjustment. Conclusions. Psychological capital is a systematically organized and balanced set of resources comprising positive psychological characteristics, such as optimism, self-efficacy, resilience, and hope, which contribute to enhancing a young person's mental well-being and adaptability in society. This capital encompasses internal reserves of the individual that help overcome life difficulties, develop emotional stability, and build successful interactions with others. The synergy of psychological capital components forms a key self-regulation resource for youth in wartime conditions, empirically confirming its role as a fundamental basis for mental well-being and adaptive potential of the individual. Practical significance. The obtained results open perspectives for developing targeted psychological interventions aimed at fostering psychological capital in adolescence. These approaches gain particular relevance in the context of restoring educational environments and creating psychologically safe spaces for personality development during wartime.

Key words: psychological capital, self-regulation, mental well-being, adolescence, adaptive potential, resource-oriented approach, crisis conditions.

Постановка проблеми. Тривалий воєнний стан в Україні викликає масову психогенну травматизацію різних соціальних груп, створюючи загрозу для психічного здоров'я нації. У цих умовах актуалізується потреба в переході від реактивної моделі психологічної допомоги до проактивної, спрямованої на розвиток ресурсних станів особистості. Серед ключових завдань національної безпеки та майбутнього відновлення країни вагоме місце посідають наукові дослідження психологічних ресурсів ментального добробуту українців. Інтерес до

ресурсів ментального добробуту особистості зумовлений можливістю ефективно на свідомому рівні впливати на відновлення життєвої стійкості українців у переживанні травматичних подій війни.

Огляд наукових публікацій показує зростання глобального інтересу до концепції позитивного психологічного капіталу, яка розроблена Ф. Лютханс у контексті позитивної організаційної поведінки особистості [5; 6].

Водночас поняття психологічного капіталу недостатньо вивчено як у теоретичній, так і в

емпіричній перспективах, за винятком деяких нових робіт (В.О. Олефір, В.Ф. Боснюк [2]; Е. Досі та ін. [4], Ф. Лютханс та ін. [5, 6]), саме тому дослідження феномену психологічного капіталу як ресурсу саморегуляції особистості юнацького віку потребує детального дослідження.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічний капітал як ключовий ресурс саморегуляції особистості юнацького віку в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати вплив психологічного капіталу особистості на прояви саморегуляції осіб юнацького віку в умовах воєнного стану; 2) установити взаємозв'язки властивостей психологічного капіталу та параметрів ментального добробуту особистості.

Методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи аналізу наукової літератури; методи психодіагностики для вивчення зв'язку психологічного капіталу з ментальним добробутом особистості, а саме тестування (за допомогою Google-form) за методиками: Оригінальна шкала (Psychological Capital Questionnaire, PCQ-24, адаптована українською мовою В.О. Олефіром та В.Ф. Боснюком), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС», Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф; в адаптації М. Лепешинського та в перекладі українською мовою С.В. Карсканової), тест атрибутивних стилів Л.М. Рудіна, опитувальник «Антивітальність і життєстійкість» (О.А. Сагалакова, Д.В. Труєвцев, 2017); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Психологічний потенціал особистості – це система психологічних властивостей, які актуалізуються в процесі включення людини в певну діяльність і своєю кумулятивною дією забезпечують успішність результату. Цими властивостями є, зокрема, енергійність (активність), життєрадісність, прагнення до згоди і спільної діяльності, прагнення до досягнень, сміливість, гнучкість, самостійність, емоційна стійкість у стресогенних і фрустраційних ситуаціях тощо [7]. Основу психологічного потенціалу особистості становить психологічний капітал (PsyCap) – позитивний психологічний стан розвитку особистості, що характеризується набором конгруентних ресурсів [6].

Під поняттям «психологічний капітал особистості юнацького віку» розуміємо системно організовані та збалансовані ресурси позитивних психологічних характеристик, як-от оптимізм, самоефективність, життєстійкість і надія, що сприяють підвищенню ментального добробуту та адаптованості молодій людині в суспільстві. Капітал включає внутрішні резерви особистості, які допомагають долати життєві труднощі, розвивати емоційну стійкість і будувати успішну взаємодію з оточенням.

Концепція психологічного капіталу (PsyCap) ґрунтується на виділенні єдиного фактора, який, відповідно, складається з чотирьох властивостей особистості, як-от: оптимізм, життєздатність (resilience), надія (hope), яка операційно визначається на підставі наявності цілей, та самоефективність (self-efficacy) як віра у свою здатність до продуктивної діяльності й ефективного подолання стресових обставин на роботі [5]. Самоефективність, згідно із соціально-когнітивною теорією Альберта Бандури, є центральним конструктом, що означає віру людини у власну здатність організувати та виконати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей та ефективного управління складними ситуаціями [3]. Оптимізм, за М. Селігманом, розглядається як позитивний атрибутивний стиль, що характеризується систематичним приписуванням позитивних результатів внутрішнім, стабільним і універсальним факторам, а негативних – зовнішнім, тимчасовим і специфічним [7]. Надія, за С. Снайдером, є динамічною когнітивною мотиваційною системою, що поєднує планування та віру в себе для досягнення цілей [8]. Життєстійкість є динамічною здатністю особистості витримувати виклики воєнного часу, долати актуальні проблеми та негаразди й адаптовуватися до кризових умов життя.

Фундаментальним теоретичним механізмом, що інтегрує компоненти психологічного капіталу, є здатність особистості до позитивної та реалістичної оцінки ситуацій з орієнтацією на можливість успіху шляхом власних зусиль [6, с. 30].

Юнацький вік традиційно розглядається як період здійснення життєвого самовизначення особистості, активного вибору перспектив майбутнього життя [2]. Однак, дорослішаючи

в умовах війни, молодь стикається з деформацією цих природних процесів. У цьому контексті ключовою умовою відновлення ментального добробуту постає необхідність наповнення індивідуального життєвого шляху суб'єктивно значущими подіями та цілеспрямованим розвитком компонентів психологічного капіталу.

З метою вивчення психологічного капіталу як ресурсу саморегуляції особистості юнацького віку в умовах воєнного часу реалізовано констатувальний експеримент. У дослідженні взяли участь 80 юнаків і дівчат, віком 17–23 роки. Раннього юнацького віку (17–18 років) – 26 осіб (32, 5%), пізнього юнацького віку (19–23 роки) – 54 особи (67,5%). Серед них дівчат – 67 осіб (83,75%), юнаків – 13 осіб (16,25%).

Відповідно до завдань дослідження розроблено та апробовано загальну методiku дослідження психологічного капіталу ментального добробуту осіб юнацького віку, яка включала: теоретичний аналіз, нестандартизоване самопостереження, тестування (за допомогою Google-form) за методиками: Оригінальна шкала (Psychological Capital Questionnaire, PCQ-24, адаптована українською мовою В.О. Олефіром та В.Ф. Боснюком) [1],

методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС», Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф; в адаптації М. Лепешинського та в перекладі українською мовою С.В. Карсканової), Тест атрибутивних стилів Л.М. Рудіна, опитувальник «Антивitalність і життєстійкість», методи математичної статистики.

За результатами опитування за шкалою Psychological Capital Questionnaire, половина опитаних юнаків і дівчат володіють високим рівнем психологічного капіталу (рис. 1).

Середній рівень значень – 46,25% респондентів, а низький рівень – у 3,75%. Юнакам і дівчатам властиві високі показники оптимізму (48,75% опитаних), що вказує на їх здатність позитивно оцінювати свою результативність. Самоефективність, резилієнтність та переживання надії в опитаних юнаків і дівчат виражені на оптимальному середньому рівні.

Представлені результати свідчать про те, що більшість опитаних юнаків і дівчат стійко опановують складні виклики воєнного життя з вірою та оптимізмом у власні сили, покладаючи надії на майбутнє мирне життя. Кожен другий юнак і дівчина має потенціал для розвитку психологічного капіталу, але потребує певних додаткових зусиль і підтримки для

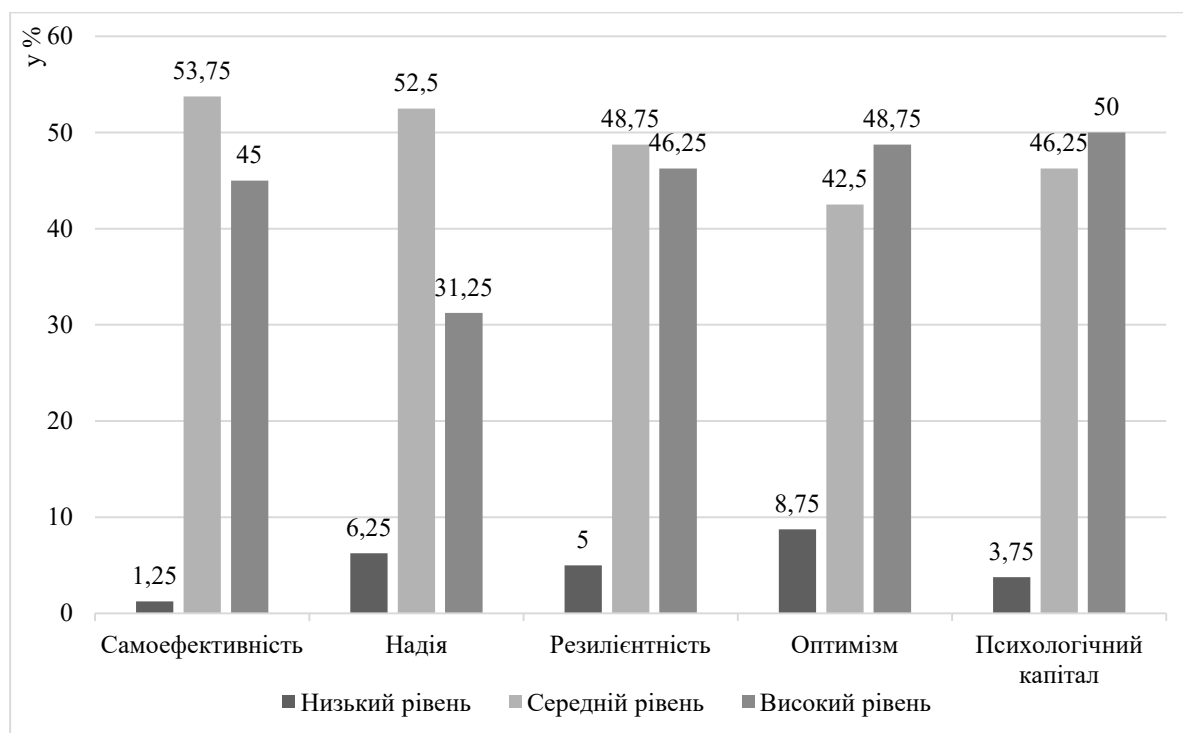


Рис. 1. Розподіл параметрів психологічного капіталу молоді (N=80, у %)

досягнення високого рівня. Невелика частина молодих людей мають труднощі із самотивацією, оптимізмом та вірою у власні сили.

Для перевірки гіпотези дослідження використано лінійний кореляційний та побудоване кореляційне гроно, яке демонструє взаємозв'язок психологічного капіталу та критеріїв суб'єктивного і психологічного благополуччя та факторів життєстійкості. Проаналізуємо систему взаємозв'язків за рис. 2.

Характерними рисами особистості, з властивими рисами психологічного капіталу, є проактивна життєва позиція, віра у власні сили, оптимістичне сприйняття дійсності, адаптивність і креативність у відповідь на зміни, здатність до навчання на помилках, а також уміння концентруватися на наявних можливостях. У результаті обрахунків встановлено плеяду тісних кореляційних зв'язків психологічного капіталу і параметрів суб'єктивного благополуччя ($r=0,865$; $p\leq 0,01$), психологічного бла-

гополуччя ($r=0,482$; $p\leq 0,01$), життєстійкості ($r=0,694$; $p\leq 0,01$). Сукупність цих факторів зумовлює інтегральне відчуття щастя та задоволеності життям.

Психологічний капітал особистості пов'язаний тісними позитивними кореляційними зв'язками з параметрами психологічного благополуччя (позитивного функціонування) ($r=0,482$; $p\leq 0,01$), а саме осмисленістю життя ($r=0,75$; $p\leq 0,01$), відкритістю до впливів і змін середовища ($r=0,612$; $p\leq 0,01$), цілями життя ($r=0,598$; $p\leq 0,01$), готовністю до особистісного зростання ($r=0,517$; $p\leq 0,01$), управлінням середовищем ($r=0,478$; $p\leq 0,01$), автономністю ($r=0,293$; $p\leq 0,01$). Вказані властивості молоді особистості суттєво впливають на покращення якості життя як характеристики життєвої сили і благополуччя. Фактор «осмисленість життя» та критерії психологічного капіталу і параметри суб'єктивного благополуччя мають позитивні сильні кореляційні зв'язки на

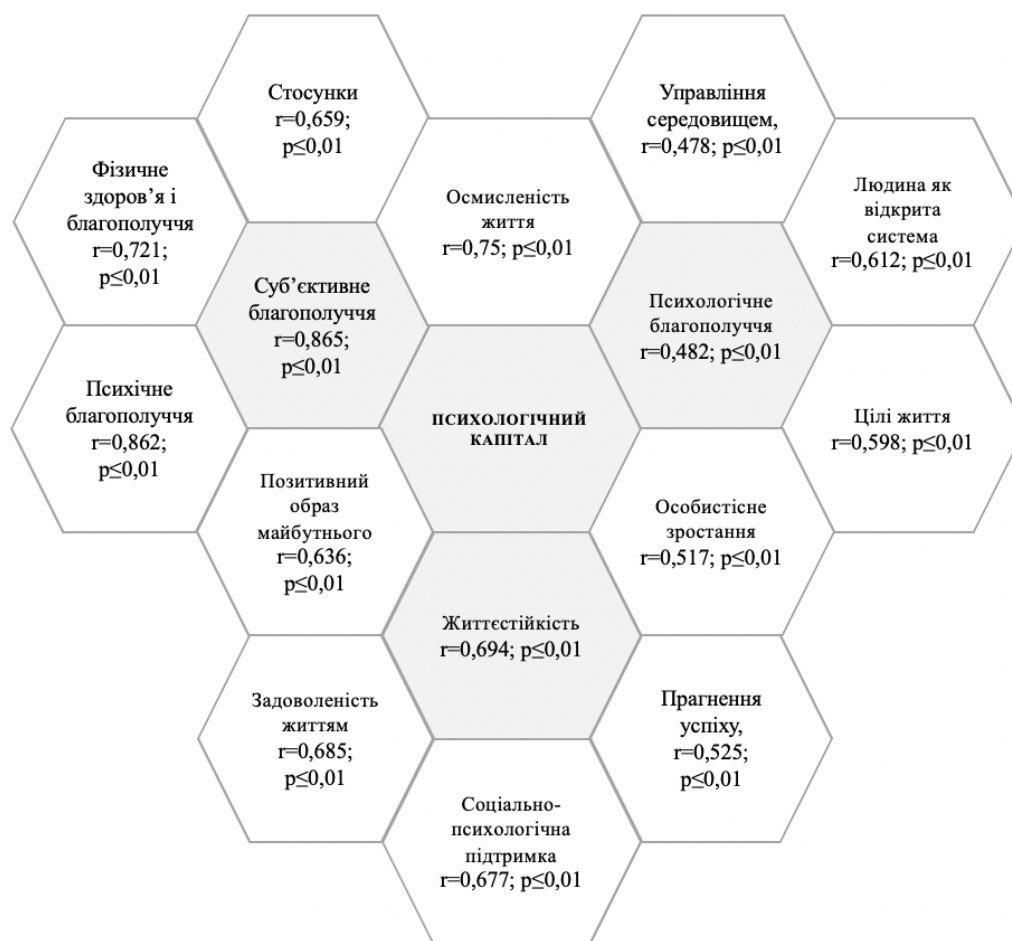


Рис 2. Кореляційне гроно зв'язків психологічного капіталу з параметрами ментального добробуту молоді

рівні $p \leq 0,01$, що вказує на усвідомленість як ключовий механізм досягнення ментального добробуту.

Психологічний капітал особистості пов'язаний тісними позитивними кореляційними зв'язками з параметрами життестійкості ($r=0,694$; $p \leq 0,01$), а саме соціально-психологічною підтримкою ($r=0,677$; $p \leq 0,01$), позитивним образом майбутнього ($r=0,636$; $p \leq 0,01$), прагненням успіху ($r=0,525$; $p \leq 0,01$), функціональною сім'єю ($r=0,41$; $p \leq 0,01$). Отримані результати вказують на вагомий вплив соціально-психологічної підтримки та оптимістичного прогнозування майбутніх успіхів для суб'єктивного благополуччя молоді особистості на рівні $p \leq 0,01$, вказані чинники впливають на підсилення почуття віри у свої сили та можливості подолання труднощів у наполегливому досягненні мети.

Водночас за результатами дослідження когнітивних характеристик ментального добробуту молоді встановлено переважання в більшості молодих людей (72,5%) песимістичного атрибутивного стилю, який зумовлений фіксацією на дефіциті сталих хороших подій (низький рівень у 52,5%), звинувачені себе в невдачах (40% опитаних), сталості незмінно несприятливих обставин життя (22,5%) та широти важких негативних подій (26,25%). Результати свідчать про деструктивний вплив війни на психічне здоров'я та світосприйняття молодих людей, на постійне переживання загроз та небезпек, яке призводить до відчуття, що життя не підвладне контролю, песимістичним прогнозам щодо відновлення та розквіту життя. Чималі втрати людей та матеріальних цінностей посилюють відчуття широти песимістичних подій та власного безсилля. Молоді люди екстраполюють сильні негативні події війни на особисте життя, що викликає втрату сенсу та розчарування. В умовах воєнної дійсності поширюється самозвинувачення в невдачах, провина через бездіяльність і неуспіх, без урахування об'єктивних обставин та змін, зумовлених кризою в державі.

За результатами аналізу антивітальних думок і дій встановлено, що невеликій частині юнаків і дівчат властива високо ризикова поведінка (2,5%). Майже кожна друга молода людина (48,75%) має труднощі в опануванні тригерними подіями. Так, 45% досліджува-

них іноді переживають катастрофічні думки, сповнені фаталізмом. Водночас 10% респондентів на високому рівні й 48,75% опитаних ситуативно демонструють антивітальні дії в ситуаціях опанування психоемоційною напругою, 50% періодично проявляють імпульсивність, а 51,25% часом проявляють демонстративність.

Кореляційний аналіз психологічного капіталу і шкали антивітальних думок вказує на тісний негативний зв'язок $r=-0,363$; $p \leq 0,01$; антивітальними діями як способу опанування психоемоційною напругою $r=-0,261$; $p \leq 0,05$ та загальною шкалою антивітальних думок і дій $r=-0,274$; $p \leq 0,05$. Отримані результати вказують на те, що молоді люди з високим показниками психологічного капіталу оминають антивітальні думки, рідше використовують антивітальні дії для подолання психоемоційної напруги, тобто ставляться більш бережно до свого життя.

Антивітальні переживання є ризиковим чинником травмочутливості молодих людей, який впливає на знижений ментальний добробут, а саме почуття нещастя, самотності, втрату сенсу життя тощо. На середньому рівні у 60% молодих людей проявляються антивітальні переживання, особливо гострим є почуття безпорадності (середній рівень у 75%), що, беззаперечно, впливає на те, що 66,25% юнаків і дівчат мають негативний образ теперішнього і майбутнього. Кореляційний аналіз психологічного капіталу і шкали антивітальних переживань указує на тісний негативний зв'язок $r = -0,524$; $p \leq 0,01$; негативним образом теперішнього і майбутнього $r = -0,597$; $p \leq 0,01$; почуттями занедбаності $r = -0,37$; $p \leq 0,01$ та безпорадності $r = -0,404$; $p \leq 0,01$.

Зростання рівня антивітальних думок та переживань значною мірою пригнічуватиме психологічний капітал. Ускладнене скрутними обставинами життя, а саме втрати, самотність, важкі хвороби, а також негативний образ теперішнього та майбутнього, викликає спектр деструктивних переживань, як-от відчай, інтенсивні страхи, почуття безпорадності та покинутості.

Висновки. Ментальний добробут тісно пов'язаний з компонентами психологічного капіталу, оскільки вони разом формують

основу для емоційного, психічного та соціального здоров'я особистості. Кожен компонент психологічного капіталу впливає на ментальний добробут таким чином: оптимізм сприяє зниженню рівня стресу, підвищує задоволеність життям і допомагає легше долати труднощі, що безпосередньо впливає на емоційний стан та ментальний добробут. Висока самоефективність допомагає людині відчувати контроль над своїм життям, що зменшує тривожність і підвищує почуття власної гідності та задоволення. Стійкість забезпечує емоційну стабільність, допомагає уникнути депресії та тривожних розладів, що є ключовим для підтримки ментального добробуту. Надія допомагає молодій людині зосереджуватися на позитивних результатах, що підвищує емоційний комфорт і загальне відчуття щастя.

Разом ці компоненти створюють внутрішній ресурс, який допомагає молоді ефективно функціонувати в умовах стресу, підтримувати позитивний емоційний стан і адаптуватися до змін. Саме ця синергія робить психологічний капітал ключовим ресурсом саморегуляції молоді в умовах воєнної дійсності, оскільки він безпосередньо забезпечує психологічні інструменти для управління емоційним станом, поведінкою та мисленням у відповідь на виклики травматичного середовища.

Результати експериментального дослідження, які свідчать про тісний зв'язок між психологічним капіталом та суб'єктивним благополуччям особистості, дають підстави стверджувати, що гіпотеза про психологічний капітал як фундаментальну основу суб'єктивного благополуччя молоді особистості є підтвер-

дженою. Дослідження також показує, що всі компоненти психологічного капіталу (само-ефективність, оптимізм, надія та резильєнтність) мають позитивний кореляційний зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Це означає, що розвиток кожного із цих компонентів сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Цей факт підкреслює важливість психологічного капіталу як інтегрального ресурсу, що забезпечує основу для суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, психологічний капітал відіграє ключову роль у профілактиці та боротьбі з антивітальними настроями серед молоді, тому інвестування в розвиток та зміцнення цього капіталу є важливим фактором для підвищення ментального добробуту та якості життя молодих людей в опануванні викликів війни. Його функція як механізму саморегуляції робить його пріоритетним об'єктом для психологічної підтримки молоді, спрямованої на формування стійкості та адаптаційного потенціалу в умовах кризи.

Перспективи подальшого дослідження полягатимуть у розробленні та апробації цілісної програми розвитку психологічного капіталу осіб юнацького віку, спрямованої на формування ключових компонентів (оптимізму, самоефективності, стійкості та надії) через інтерактивні проекти, рефлексивні практики та групові сесії. У перспективі це дозволить створити науково обґрунтовану модель психологічної підтримки, що сприятиме підвищенню ментального добробуту, розвитку адаптаційного потенціалу та профілактиці психоемоційних порушень у молодіжному середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Олефір В.О., Боснюк В.Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50–71.
2. Савчин М.В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2009. 360 с.
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P. 191–215.
4. Dóci E. Psychological Capital. *Encyclopedia of Organizational Psychology* / M. Bal (ed.). G.B. Edward Elgar Publishing. 2024.
5. Luthans F., Avolio B., Avey J., Norman S. Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*. 2007. Vol. 60 (3). P. 541–572.
6. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological capital. New York : Oxford University Press. 305 p.

7. Seligman M. E. Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Simon and Schuster, 2011.

8. Snyder C. R. Hope theory : Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*. 2002. Vol. 13. P. 249–275.

REFERENCES:

1. Olefir, V.O., & Bosniuk, V.F. (2023). Adaptatsiia shkaly psykholohichnoho kapitalu (PsyKap-12C) [Adaptation of the Psychological Capital Scale (PsyCap-12C)]. *Insait: Psykholohichni vymiry suspilstva – Insight: Psychological Dimensions of Society*, 9, 50–71 [in Ukrainian].

2. Savchyn, M.V. (2009). *Vikova psykholohiia [Developmental Psychology]*. Akademvydav [in Ukrainian].

3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol. Rev.*, 84, 191–215 [in English].

4. Dóci, E. (2024). Psychological Capital. *Encyclopedia of Organizational Psychology* / M. Bal (ed.). G.B. Edward Elgar Publishing [in English].

5. Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572 [in English].

6. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological capital. New York : Oxford University Press. 305 p. [in English].

7. Seligman, M.E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Simon and Schuster [in English].

8. Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249–275 [in English].

Дата надходження статті: 25.07.2025

Дата прийняття статті: 29.08.2025

Опубліковано: 27.10.2025