

## ЗМІСТ

### ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

|   |   |
|---|---|
| ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ПРОФЕСІЮ В КОНТЕКСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ..... | 5 |
| <i>Васюк К. М.</i>  |   |

### ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

|  |    |
|--|----|
| ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУКОВІЙ ПАРАДИГМІ ..... | 16 |
| <i>Мазай Л. Ю.</i>   |    |

### СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

|   |    |
|---|----|
| ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОНКОЛОГІЇ .....   | 27 |
| <i>Латишова Н. С.</i>   |    |
| INTEGRATING TELEMATICS AND TARGETED INTERVENTIONS TO MITIGATE THE IMPACT OF CHRONIC STRESS ON PHYSIOLOGICAL AGING ..... | 36 |
| <i>Overchuk Victoriia</i>   |    |
| ВПЛИВ ВІЙНИ НА СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ .....  | 43 |
| <i>Сидоренко Ж. В., Сисак А. В.</i>   |    |

### ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

|  |    |
|--|----|
| ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОЛЬОРОСПРИЙНЯТТЯ ..... | 51 |
| <i>Короцінська Ю. А, Кісілевич О. П.</i>     |    |

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

|  |    |
|--|----|
| ЗАСТОСУВАННЯ СХІДНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ ..... | 62 |
| <i>Серебреникова О. А., Гнатишин М. С., Короліщук Н. В., Белінська А. А.</i>                                     |    |

## КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

|  |    |
|--|----|
| ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ<br>ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ .....   | 72 |
| <i>Корольова Н.Д., Матохнюк Л.О., Таран А.А.</i>   |    |
| ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ТА ВТОМА ПІД ЧАС ВІЙНИ .....   | 80 |
| <i>Шель Н. В.</i>  |    |
| ПСИХОЛОГІЧНА ОБІЗНАНІСТЬ ЧЛЕНІВ РОДИНИ<br>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ЕФЕКТИВНОЇ<br>РЕІНТЕГРАЦІЇ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ ..... | 88 |
| <i>Соловей-Лагода О.А., Жалюк С.М.</i>   |    |

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

## CONTENT

### **PROBLEMS OF LEARNING PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN EDUCATION**

- PSYCHOSEMANTIC ANALYSIS OF IMAGINATION ABOUT PROFESSIONAL CONTEXT THE MOTIVATION TO LEARN IN FUTURE PSYCHOLOGIST ..... 5  
*Vasuk Katerina*

### **PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES**

- THE PROBLEM OF DETERMINING PERSONAL PROFESSIONAL RESOURCEFULNESS IN THE PSYCHOLOGICAL SCIENTIFIC PARADIGM ..... 16  
*Mazai Lada*

### **MODERN RESEARCH IN MEDICAL PSYCHOLOGY AND HEALTH PSYCHOLOGY**

- FEATURES OF THE APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION IN ONCOLOGY ..... 27  
*Lapshova Natalia*
- INTEGRATING TELEMATICS AND TARGETED INTERVENTIONS TO MITIGATE THE IMPACT OF CHRONIC STRESS ON PHYSIOLOGICAL AGING ..... 36  
*Overchuk Victoriia*
- THE IMPACT OF WAR ON THE STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF BUSINESS ORGANIZATION EMPLOYEES ..... 43  
*Sydorenko Zhanna, Sysak Adalina*

### **PROBLEMS OF GENDER PSYCHOLOGY**

- GENDER-RELATED FEATURES OF COLOR PERCEPTION ..... 51  
*Korotsinska Yulia, Kisilevych Oleksandra*

### **THEORETICAL AND PRACTICAL RESEARCH ON PSYCHOLOGICAL REHABILITATION**

- THE USE OF THE EASTERN TAI CHI CHUAN HEALTH SYSTEM IN THE REHABILITATION PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISORDERS ..... 62  
*Serebrennikova Oksana, Gnatyshyn Mykola, Korolishchuk Nadiia, Bielinska Albina*

**CRISIS PSYCHOLOGY**

|  |    |
|--|----|
| PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF YOUNG PEOPLE IN THE<br>CONTEXT OF MILITARY AGGRESSION .....  | 72 |
| <i>Korolova Nataliia, Matokhniuk Liudmyla, Taran Amina</i>   |    |
| EMOTIONAL EXHAUST AND FATIGUE DURING WAR .....   | 80 |
| <i>Schell Natalia</i>  |    |
| PSYCHOLOGICAL AWARENESS OF FAMILY MEMBERS OF<br>MILITARY SERVANTS AS A FACTOR OF THEIR EFFECTIVE<br>REINTEGRATION IN CIVILIAN LIFE ..... | 88 |
| <i>Solovey-Lahoda O.A., Zhaluk S.M.</i>  |    |

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS**

## ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

УДК 159.923.2:331.54]:378.091.212.7](045) DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).1

### ПСИХОСЕМАНТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ПРОФЕСІЮ В КОНТЕКСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

**Васюк Катерина Миколаївна**

Кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5663-4406>

***Анотація.** У статті проаналізована мотивація до навчання майбутніх фахівців у галузі психології і розглянуті психосемантичні засади досліджень. Здійснено теоретичний аналіз класичних підходів до проблеми психосемантики, представлених у даному дослідженні. В результаті теоретичного аналізу висунута гіпотеза, що уявлення взаємопов'язані із мотивацією навчальної діяльності майбутніх психологів. Відомо, що уявлення є головним компонентом свідомості. Встановлені базові асоціації, які лежать в основі уявлень здобувачів про свою майбутню професію. Було здійснено емпіричний аналіз асоціацій, пов'язаних із кольорами, щоб довести гіпотезу, що здобувачі із різною професійною мотивацією надають перевагу різним кольорам в тестуванні. Встановлено, що асоціації з базовими кольорами лежать в основі уявлень здобувачів про майбутню професію. Для дослідження застосовані класичні психосемантичні методи семантичного диференціалу і асоціативного тесту. Визначені співвідношення між матеріальними, соціальними та духовними мотивами професійної діяльності. Здобувачі не прагнуть у більшості випадків будувати кар'єру або займати керівну посаду. Їм інтерес до майбутньої професії підкріплюється цікавістю до роботи і гарною зарплатою. Але альтруїстичні мотиви превалюють на цікавістю до професії. Здобувачі зацікавлені в тому, щоб майбутня професія їм подобалась, також високий рівень мають мотиви особистісного зростання і професійної самореалізації, при чому самореалізація розглядається в контексті допомоги людям. Уявлення про психологію асоціюються зі спокоєм і впевненістю, а от сесія, навпаки, викликає тривогу і напруження. Вона має найвищий рівень негативної оцінки порівняно із іншими показниками. Загалом, здобувачі прагнуть самореалізації, гармонії, позитивних емоцій та особистісного розвитку в професії.*

***Ключові слова:** значення, мотив, професійне становлення, психосемантика, смисл, уявлення.*

## **Постановка проблеми.**

Мотивація є рушійною силою будь-якої діяльності, особливо актуально це в професійному становленні майбутніх фахівців. Професія психолога завжди вважалась однією з найпрестижніших, але, водночас, і найскладніших, тому важко переоцінити важливість спектру мотивів, які спонукають майбутнього фахівця вступати у професійне середовище. Потреби і мотиви, як внутрішньо-особистісні утворення багато в чому залежать від уявлень особистості про конкретну сферу діяльності. Ставлення до професії, а потім і конкретні дії в ній формується на підставі оцінки особистістю переваг і недоліків професійної діяльності, відповідності її особистим цінностям і цілям. Ця тема ніколи не може вважатись остаточно завершеною для дослідження, тому що система цінностей і мотивів надто залежна від мінливих суспільних умов.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психосемантичний аналіз набув популярності в науці в 80-х рр. ХХ сторіччя з праць Ф. Франсели і Баністера і Д. Баністера [1].

Основна ідея такого методу дослідження в тому, що дії та ставлення людини до подій навколишнього світу формуються через систему індивідуальних значень і смислів, тобто трактовок, які можуть носити виражений індивідуальний характер. Але ці смисли обумовлюють повністю аналіз ситуації.

Комплекси образів, породжених смислами, які

спонукають оцінювати реальність відповідно були досліджені Дж. Келлі, який дав їм назву «конструкти» [2]. Основою ідей сучасної психосемантики були праці Г. Фреге та Л. Вітгенштейна, які ввели поняття значення та смислу і чітко окреслили необхідність розділення логічної і граматичної складової мовлення [3].

Структура особистісних значень і смислів виводить нас на дослідження суспільної свідомості, яке добре відображено у працях Е. Ліппмана [4]. Значення як загально прийняті у великих соціальних групах структури слугують об'єднуючим засобом. Смисли ж є більш індивідуалізованою категорією. В індивідуальній психології проблема інтерпретації смислів використовується у психологічному консультуванні.

Завдяки семантичному аналізу їх психолог може глянути на картину світу «очима клієнта», відчутти його способи осмислення реальності. Розвиток цей підхід набув у працях К. Роджерса, що започаткував клієнт-центровану терапію [5].

Суттєвий прогрес у дослідженні семантичних полів був зроблений Ч. Осгудом, який запропонував семантичний диференціал в якості основного (і досить зручного) методу вивчення смислів [6]. Ця методика із часів її створення має безліч модифікацій, її універсальність і простота забезпечили широке поширення в колах дослідників свідомості. Також суттєвий внесок в розробку методів семантичного аналізу образів свідомості зробив Дж. Келлі, який

розробив дієву і актуальну зараз методика репертуарних грат [2].

Психосемантика є міждисциплінарною наукою, яка поєднує психологію свідомості особистості, психолінгвістику та філологію. Здобутки цієї галузі науки використовуються у надсучасному зараз напрямі розробки штучного інтелекту. У сучасній науці предметом психосемантики є структура суб'єктивного досвіду людини, тобто системи значень і смислів, на основі чого будується суб'єктивний образ світу людини, а потім і свідомість. Образи свідомості, що вивчає психосемантика, формують картину світу, яка потім слугує орієнтиром для оцінки всіх подій зовнішнього світу і себе в ньому.

**Мета статті.** Основною метою даного дослідження було вивчення суб'єктивних уявлень здобувачів про майбутню професію, їх свідомі судження і несвідомі установки щодо майбутньої професії, що включають також і емоційне ставлення до неї.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для реалізації даної мети була сформована вибірка досліджуваних, що складала 51 особу здобувачів Донецького національного університету імені Василя Стуса у віці від 18 до 20 років, що навчаються на СО «Бакалавр». З них осіб чоловічої статі 6, а жіночої – 45, що є відповідним для даної спеціальності, адже її обирають в основному жінки. Для дослідження мотивації

професійної діяльності на основі уявлень про неї був застосований метод семантичного диференціалу, яке полягало в опитуванні здобувачів і виборі ними у різних комбінаціях 5 альтернатив, а саме: цікава робота, гарний зарібок, хороші колеги, керівна посада, допомога людям.

Досліджуваним пропонувалось попарно обрати найбільш бажану альтернативу із двох представлених стосовно майбутньої професії. Тобто чому б вони надали перевагу при пошуку майбутнього місця роботи по професії, що саме їх більше приваблює. Результати опитування представлені на рис. 1.

Опитування за допомогою семантичного диференціалу наочно окреслює основні тенденції у мотивах майбутньої професійної діяльності здобувачів. Майбутні фахівці з психології однозначно не прагнуть до високих посад і побудови кар'єри. Мотив самоствердження не перевищує 31,4% а в деяких альтернативах взагалі відсутній (наприклад, при виборі «висока зарплата- керівна посада»). Це демонструє невисокі амбіції у більшості опитаних щодо побудови кар'єри, здатністю легко пожертвувати цим мотивом задля простого зарібку. До речі фінансовий мотив є надзвичайно домінуючим, тому що 100% опитаних обрали його як альтернативу кар'єрному зростанню.

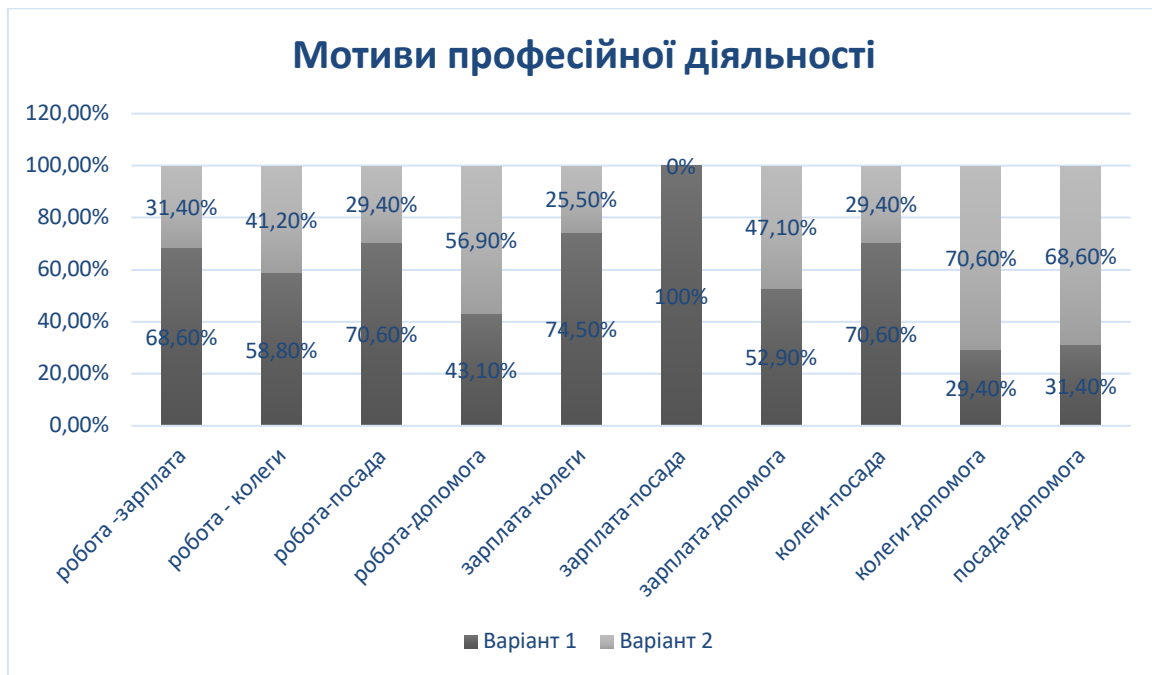


Рис. 1. Результати опитування щодо основних мотивів професійної діяльності майбутніх психологів

Позитивною тенденцією вважаємо те, що цікавість до майбутньої професії значно переважає всі інші мотиви професійної діяльності, навіть високий заробіток. Трохи менший відрив у даного мотиву порівняно з соціальним мотивом, тобто бажанням працювати у дружньому колективі. Водночас альтруїстичні мотиви є більше вираженими, ніж прагнення мати цікаву роботу. Отже здобувачі проявляють значний інтерес до того, щоб їх майбутня професійна діяльність їм подобалась, і ці тенденції домінують над матеріальними і соціальними мотивами, за винятком допомоги іншим. Але певна егоїстичність все таки притаманна молоді. В альтернативі між грошима і допомогою іншим людям матеріальний мотив виявився дещо

домінуючим, хоча різниця невелика – всього 4,3%.

Матеріальні мотиви також перемагають соціальні, особливо помітно це у альтернативі «зарплата-кар'єра», де матеріальне має беззаперечне домінування. Негативним, на нашу думку є те, що майбутні фахівці ладні жертвувати хорошими відносинами з колегами задля матеріальної вигоди.

Однак, в їх розумінні, кар'єрні інтереси все ж не варті хороших відносин. Мотиви прийняття і самоствердження також програють альтруїстичним мотивам допомоги іншим. Статистичне підтвердження достовірності різниці між групами мотивів проводилось за допомогою кутового перетворення Фішера. Результати якого представлені в таблиці 1.



Таблиця 1. Емпіричні значення кутового перетворення Фішера для оцінки достовірності відмінностей між мотивами професійної діяльності у майбутніх психологів

| Мотиваційна пара                              | Емпіричний показник критерію | Мотиваційна пара               | Емпіричний показник критерію |
|---|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Цікава робота-висока зарплата                 | 5,27                         | Висока зарплата-керівна посада | Абсолютна достовірність      |
| Цікава робота-хороші колеги                   | 0,97                         | Висока зарплата-допомога людям | 1,12                         |
| Цікава робота-керівна посада                  | 4,76                         | Хороші колеги-керівна посада   | 4,76                         |
| Цікава робота – допомога людям                | 1,21                         | Хороші колеги-допомога людям   | 4,76                         |
| Висока зарплата-хороші колеги                 | 4,76                         | Керівна посада-допомога людям  | 5,28                         |
| Критичне значення<br>P 0,05=1,64, P0,01= 2,28 |                              |                                |                              |

Статистичне підтвердження отримали багато показників, за винятком альтернатив «Цікава робота- хороші колеги», «Висока зарплата-допомога людям», показники яких розподілились практично рівномірно. Це свідчить про складність і неоднозначність вибору здобувачів у цих пунктах, наявність суперечливих тенденцій, коли неможливо виділити домінування якогось одного мотиву.

Для уточнення уявлень про майбутню професію крім мотивів за допомогою психосемантичного аналізу було вивчено асоціації, які існують по відношенню до майбутньої професії у здобувачів. З цією метою з ними була проведена методика вільних асоціацій, ідея якої

була визначна ще у працях К. Юнга, але в нашому дослідженні ми відійшли від класичної версії. Власне тут, вона представлена як метод контент-аналізу образів майбутньої професії, що дає нам зрозуміти, які саме конструкти закладені у свідомості майбутніх фахівців щодо своєї професії. Обмеження у характері асоціацій було мінімальним. Досліджуваних просили описати, з чим саме асоціюється у них майбутня професія.

За результатами контент-аналізу цих асоціацій було виділено 11 кластерів, кількість категорій в яких варіювала від 2 до 9. Навантаження кожного кластеру представлені в таблиці 2.

Таблиця 2. Відсоткові значення представленості категорій асоціацій в дослідженні уявлення про майбутню професію

| Категорія                     | Складові категорії   | Відсоток у вибірці |
|-------------------------------|--|--------------------|
| Альтруїстична                 | Допомога, підтримка, розуміння, емпатія, прийняття                                   | 78,5               |
| Загальні цінності, гедонізм   | Гармонія, надія, комфорт, спокій, щастя, задоволення, свобода, добро, творчість      | 33,4               |
| Професійне становлення        | Навчання, розвиток, шлях, мудрість, пізнання, наука, новий досвід, інформація, зміни | 23,7               |
| Рефлексія                     | Глибина, самоаналіз, критичність,  | 19,6               |
| Життєве призначення, сенс     | Шлях, місія, майбутнє, життя, пристрасть, показ напрямку                             | 17,7               |
| Професійна діяльність         | Діяльність, праця  | 13,8               |
| Моральні якості               | Чесність, відповідальність, повага, благородство                                     | 11,9               |
| Матеріальна вигода            | Гроші, користь   | 11,9               |
| Негативні переживання і стани | Стрес, переживання, біль, тяжко  | 8                  |
| Вольові якості                | Терпеливість, сила, рішучість, цілеспрямованість                                     | 8                  |
| Зовнішність                   | Одяг   | 3,9                |

Дані уявлення є надзвичайно важливими в розумінні механізмів формування ключових мотивів професійної діяльності, через те, що саме неусвідомлені уявлення і образ професії формують професійні потреби, і мотиви особистості, є відображенням основних професійних і загальнолюдських цінностей. Як бачимо з таблиці 2, за результатами цієї методики альтруїстичні мотиви теж домінують над іншими, як у випадку і з першою методикою, де мотив

допомоги іншим теж займав лідируючі позиції.

Також важливими в професії для здобувачів є мотив професійного та особистого вдосконалення, саморозвитку і загально-людських цінностей. Це логічно, бо часто здобувачі говорять, що у виборі професії керувались тим, що прагнуть пізнати себе, вирішити власні проблеми, а потім на цьому прикладі допомагати іншим. Непрямим підтвердженням цього є присутність категорії страждання і

негативних переживань (стрес, біль, важкі переживання) у 8% опитаних.

Відмітимо, що психологія ще не розірвала тісних зв'язків з філософією, бо серед професійних мотивів здобувачів виявились філософські цінності добра, щастя, гармонії, надії, якої прагнуть люди, обираючи професію психолога.

Професію як місію свого життя бачать лише 17,7% майбутніх фахівців, але взагалі наявність такої категорії серед інших є позитивною тенденцією, тому що демонструє наявність відповідного рівня духовної зрілості особистості, коли такі мотиви стають актуальними і можуть усвідомлюватись особистістю.

Матеріальний мотив в цій методиці отримав дещо менше вираження, ніж в попередній. Як домінуючий його обрали лише 11,9% досліджуваних. Також для 8% опитаних професія є способом розвитку вольових якостей. Найменшу представленість має мотив зовнішності, стилю та одягу, своєрідного дрес-коду психолога. З огляду на визначений відсоток цього мотиву, вважаємо це індивідуальною думкою окремих досліджуваних, що не являється загальною тенденцією.

На останньому етапі дослідження для визначення ставлення до професії, глибинних професійних мотивів, що ґрунтуються на до кінця не усвідомленому образі професії був застосований тест М. Люшера в модифікації О. Еткінда, який дозволяє встановити асоціативний зв'язок між символікою кольорів та

ставленням людини до окремих елементів дійсності.

Так, червоний або помаранчевий колір є вираженням сили волі, лідерських тенденцій та активності, а також емоційне збудження.

Синій – це спокій і задоволеність навіть з відтінком ліні, прагнення до гармонії.

Зелений колір – вираження впевненості, конструктивної активності, наполегливості у досягненні, потреби у самоствердженні.

Жовтий є символом спілкування, соціальної активності, веселощів, надії на краще та мрій.

Фіолетовий колір виражає певну інфантильність, надмірну чутливість, це показник стримування почуттів, образливість, романтичність і втечу від реальності у вигаданий образ.

Коричневий колір символізує матеріальні потреби, потребу в комфорті і втечу від проблем, сірий – це колір стриманості, обережності, навіть емоційної ізоляції, прагнення бути «як всі», не виділятися, прагнення спокою і стабільності.

Чорний колір – символ протесту, негативізму, схильності до ворожості і протестної поведінки, втеча від реальності.

Також ми додавали в палітру і білий колір, точніше, самі досліджувані наполягали включити його в перелік. Цей колір складний і неоднозначний у символіці. З одного боку він уособлює чистоту, добро, безпеку, та надію, а з іншого – холодність, недоторканість. Не

випадково його часто базових компонентів професійної використовують релігійні лідери. підготовки у ЗВО. Результати В даному дослідженні діагностики представлені у таблиці аналізувались асоціації кольорів і 3.

Таблиця 3. Відсоткові значення частоти кольорових асоціацій з компонентами професійної підготовки за методикою ЦТО (%)

|                 | жовт | черв | син  | зелен | фіолет | біл | чорн | коричн | сірий |
|-----------------|------|------|------|-------|--------|-----|------|--------|-------|
| Кар'єра         | 9,8  | 13,7 | 25,5 | 17,6  | 7,8    | 7,8 | 3,9  | 5,9    | 7,8   |
| Наука           | 15,7 | 7,8  | 37,3 | 2     | 9,8    | 9,8 | 2    | 7,8    | 11,8  |
| Викладачі       | 21,5 | 13,7 | 13,7 | 19,6  | 15,7   | 0   | 0    | 2      | 13,7  |
| Оцінки          | 9,8  | 23,3 | 13,7 | 15,7  | 5,9    | 0   | 9,8  | 2      | 7,8   |
| Сесія           | 3,9  | 40,2 | 5,9  | 2     | 2      | 2   | 15,7 | 2      | 25,5  |
| Професійна роль | 19,6 | 19,6 | 17,6 | 21,5  | 3,9    | 7,8 | 2    | 2      | 5,9   |
| Навчання        | 13,7 | 15,6 | 21,5 | 19,6  | 9,8    | 5,9 | 0    | 9,8    | 3,9   |
| Одно-групники   | 11,8 | 17,6 | 21,5 | 21,5  | 2      | 7,8 | 3,9  | 2      | 11,8  |
| Середнє         | 13,2 | 19   | 19,6 | 14,9  | 7,1    | 5,1 | 7,2  | 4,2    | 11    |

Не зважаючи на індивідуальність сприйняття професії і навчальної ситуації здобувачами, все ж вдалось виявити певні закономірності у кольорових асоціаціях. Так, найбільше виборів хроматичних кольорів, що свідчить про загальне благополуччя в емоційному ставленні до професії у майбутніх психологів. Синій і червоний кольори набрали найбільшу кількість балів. Заслужують уваги і окремі аспекти навчального процесу, які дещо різняться у асоціаціях.

Кар'єра найчастіше асоціюється із синьо-зеленою гамою кольорів, що є вираженням впевненості у своєму виборі, відсутності вираженої тривоги з приводу навчання, а також домінування мотивів самоствердження і самореалізації.

Вище ми визначали, що ця самореалізація відбувається в контексті допомоги людям. Це дуже позитивний результат, адже здобувачі обрали професію з наміром реалізувати її головну задачу – допомоги людям.

Уявлення про наукову психологію в цілому асоціюються із спокоєм та впевненістю, що підтримує поширене уявлення про те, що психолог повинен «заспокоювати» тих, хто має негативні емоційні прояви, а також із комунікацією і оптимізмом. Дещо завищені показники сірого кольору свідчать про прагнення не виділятися, незначну конформність. Викладачі найчастіше асоціюються із зеленим і жовтим кольором, що теж, на нашу думку є позитивним проявом.

Жовтий колір – вираження оптимізму, доброзичливого спілкування, отже здобувачі мають позитивне уявлення про викладачів, як відкритих до комунікації, зелений колір – це впевненість, поміркована активність і компетентність. Помірна активність і елементи творчості також присутні у їх сприйнятті викладачів. Практично відсутній страх і відчуженість. Це створює сприятливу атмосферу для професійного становлення майбутніх фахівців. Оцінки очікувано асоціюються з активністю, але надмірною, тому можна сказати, що студенти все ж націлені отримувати гарні оцінки, це для них є досить важливим мотиватором.

Сесія викликає у багатьох значну тривогу і напруження, також вона має найбільший показник негативного сприйняття і відсудження, порівняно з усіма іншими показниками. Це свідчить про те, що для здобувачів це залишається найбільш стресовою подією у професійній підготовці на сьогоднішній момент.

У професійній ролі неможливо виділити якусь одну стійку асоціацію. Через те вважаємо, що здобувачі наразі не визначились остаточно з нею, або в кожного вона має індивідуальне значення, хоча в більшості позитивне, тому що для її визначення обирались хроматичні кольори.

Навчання так само викликає весь спектр емоцій, але в цілому позитивних. Хтось має більш активну позицію, тобто мотивований більше на досягнення.

Хтось – спокійніше ставиться до нього, навіть дещо з відтінком лінощів, що свідчить про домінування мотивації до уникання невдач, але в цілому це позитивне ставлення.

Одногрупники теж не викликають особливо негативних емоцій. Більшість має впевненість щодо спілкування з ними, але ми не побачили надмірного прагнення до комунікації, скоріше, це схоже на прагнення спокійної співпраці. У відносинах із одногрупниками 17,6% здобувачів прагнуть домінувати, а 11,8% взагалі ставляться до них відсторонено, і мало контактують. Таким чином, ми відзначаємо позитивне і впевнене ставлення до процесу здобуття освіти, де домінує мотивація самореалізації та допомоги іншим, з рахуванням, звичайно, і власних індивідуальних мотивів.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Результати психосемантичного аналізу уявлень майбутніх психологів про свою професію та мотиви, якими вони керуються у професійній діяльності, показали, що домінуючим є альтруїстичні мотиви. На другому місці – матеріальні мотиви, а вже на третьому – соціальні. Мотив влади і престижу не являється пріоритетним. Здобувачі прагнуть професійного і особистого зростання, самовдосконалення, асоціюють майбутню професію з гармонією, позитивними переживанням, духовним розвитком та іншими позитивними тенденціями. Тому духовні мотиви є

пріоритетними у професійному житті.

Це спростовує популярний суспільний міф щодо корисливості молодого покоління відносно своєї майбутньої професії. Також визначено, що здобувачі досить впевнено почуваються у своїх професійній ролі, не мають виражених проблем з комунікацією, як з одногрупниками, так і викладачами, що є суттєвим чинником успішності навчання. Найбільшим джерелом тривоги є

сесія, тобто ситуація підсумкового оцінювання. Незначним негативним моментом є домінування пасивної позиції у навчанні над активною. Тобто здобувачі недостатньо проявляють ініціативності, рідко виступають із пропозиціями та ініціативами, більше чекаючи їх із боку викладача. Засоби протидії цьому, розвитку активності майбутніх фахівців є пріоритетною метою подальших досліджень цієї тематики.

### Список літератури

1. Osgood Ch., Suci G. Measurement of meaning. Urbana. 1957.
2. [Keith S. Taber](#) Constructive Alternativism: George Kelly's Personal Construct Theory. 2020. DOI: [10.1007/978-3-030-43620-9\\_25](#)
3. Ershova R. Psychological Well-Being in Highly Sensitive People. Applied Psychology Readings. 2023. DOI: [10.1007/978-981-99-2613-8\\_5](#)
4. Lippman Walter. Public Opinion. New York, London: The Free Press. A Division of Macmillan Publishing Co., Inc. New York; Colier Macmillan Publishers, London, 1949. 268 p.
5. Rogers C. On becoming a Person. Boston Houghton Mifflin Company. 1995. 367 p.
6. Osgood, C. E. Method and Theory in Experimental Psychology. NY, 1953. 156 p.

### PSYCHOSEMANTIC ANALYSIS OF IMAGINATION ABOUT PROFESSIONIN CONTEXT THE MOTIVATION TO LEARN IN FUTURE PSYCHOLOGIST

Vasuk Katerina

*Abstract In the article we've analyzed the educational motivation of future specialists in psychology. We've described psychosemantic base of investigations. The theoretical analysis of classical views in psychosemantic has been carried out in this investigation. It's known, that imaginations are main components of consciousness. As the result, the theoretical analysis we made hypothesis that imaginations of consciousness are determining in formation of educational motivation of future psychologists. We have realized empirical analysis of associations with using colors to prove the hypothesis that students with different*

*professional motivation prefer different color in the test. It was established that basic associations underlined student's imaginations about their future profession. We've used classical psychosemantic methods (semantic differential, associative test) for investigation. The relationship between material and spiritual values was identified in our investigation. The students don't strive for the advanced role and career. The interest in a future profession prevails over other motives and salary. The altruistic motivation is more pronounced than tendency to find an interesting job. The students are interested in liking their future profession. The motives of professional and self-development and general values are very important. The motives of self-affirmation and self-realization have a high level too. The self-realization is manifested in context of help people. The imaginations about psychology are associated with calm and confidence. The session makes an anxiety and strain in students. It has the highest level of negative perception compared to other indicators. The students tend self-realization, harmony, positive emotions, spiritual development and other positive things.*

**Key words:** *meaning, motive, professional development, psychosemantic, sense, imagination.*

### **References**

1. Osgood Ch., Suci G. Measurement of meaning. Urbana. 1957.
2. [Keith S. Taber](#) Constructive Alternativism: George Kelly's Personal Construct Theory. 2020. DOI: [10.1007/978-3-030-43620-9\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-030-43620-9_25)
3. Ershova R. Psychological Well-Being in Highly Sensitive People. Applied Psychology Readings. 2023. DOI: [10.1007/978-981-99-2613-8\\_5](https://doi.org/10.1007/978-981-99-2613-8_5)
4. Lippman Walter. Public Opinion. New York, London: The Free Press. A Division of Macmillan Publishing Co., Inc. New York; Colier Macmillan Publishers, London, 1949. 268 p.
5. Rogers C. On becoming a Person. Boston^ Houghton Mifflin Company. 1995. 367 p.
6. Osgood, C. E. Method and Theory in Experimental Psychology. NY, 1953. 156 p.

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.944.47: 165.6/.8

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).2

### ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУКОВІЙ ПАРАДИГМІ

Мазай Лада Юріївна

доктор філософії з психології (PhD)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9532-5996>

*Анотація.* Глобалізаційні світові процеси, технологізація та комп'ютеризація виробництва призводять до кардинальних змін в системі працевлаштування та забезпечення працездатності, посилюють вимоги до молодих фахівців і підвищують рівень конкуренції на ринку праці. В Україні у цих процесах вирішальну роль за останні три роки відіграла повномасштабна збройна агресія РФ, яка призвела до величезного відтоку перспективних молодих фахівців та досвідчених професіоналів за кордон. Це спричинило виникнення дисбалансу між кількістю вакансій та потенційних працівників. Крім цього, економічні проблеми в державі не найкращим чином впливають на співвідношення пропозицій достойної заробітної плати та амбіційності і запитом молодих фахівців. Усі ці тенденції зумовлюють потребу в розробці концепції професійної ресурсності, що потребує визначення змісту та суті запропонованого поняття.

Аналіз наукових праць у проблематиці професійного становлення, розвитку та самоздійснення за останніх 10 років продемонстрував, що здебільшого науковці послуговуються поняттями особистісна та/або психологічна ресурсність для дослідження специфіки ресурсного забезпечення згаданих нами процесів. На нашу думку, ця спеціалізована галузь психологічного наукового знання (психологія праці, профорієнтація, психологія професійного становлення та розвитку) потребує введення в поняттєвий інструментарій більш конкретного терміну, який би коректніше відображав специфіку набору професійних ресурсів (як внутрішніх, так і зовнішніх) у тій чи тій професійній діяльності. У пропонованій розвідці нами здійснена спроба визначити таке поняття, як **професійна ресурсність**, обґрунтувати його спеціалізованість та важливість для застосування у психологічному науковому дискурсі, а також закладені основи для подальшого розвитку концепції цього явища.

**Ключові слова:** професійна ресурсність, професійне становлення, особистісна ресурсність, ресурс, професіоналізм, професійність.



**Постановка проблеми.** Сучасні світові глобалізаційні процеси, до яких інтегрований і соціально-економічний та політичний простір України, зумовлюють трансформації на ринку праці, а також стрімкі зміни в загальній концепції професійного становлення та розвитку, набуття професіоналізму, конкурентоспроможності та працевлаштування. З появою штучного інтелекту та подальшого його удосконалення людство постає перед дискусією щодо зникнення потреби в деяких професіях і відповідно залучення людських ресурсів в них у найближчій перспективі. Хоча тенденції комп'ютеризації та механізації виробничих процесів дедалі більше загострюють важливість інтелектуалізації праці й контролю технологій з боку людини, фахівці різних галузей постають перед постійним підвищенням рівня вимог до їхньої професійної компетентності, трудової мотивації та практичних умінь і навичок. Розвиток соціальних мереж, з одного боку, спричинив появу тренду на неймовірний успіх без докладання значних зусиль, що призводить до віри молоді в легкий заробіток, а з іншого боку, створює необхідність для кожного професіонала дбати про свій особистісний та професійний бренд, володіти навичками маркетингу та майстерного просування своїх фахових знань, а отже, і створення запиту на себе.

У ці та інші проблеми світового ринку праці внесла свої

корективи в Україні повномасштабна збройна агресія РФ, яка призвела до значного відтоку працездатного населення за кордон, поглиблення кризи безробіття, дисгармонії у кількості пропозицій працевлаштування та фахівців, спроможних їх задовольнити. Економічні проблеми та корупція в державі впливають на чесність та порядність у приватному бізнесі, зменшують можливості отримувати достойну заробітну плату й тим самим відчувати задоволення від роботи, що спричиняє кризу трудової мотивації.

Усі описані нами зміни та тенденції зумовлюють актуальність розробки концепції *професійної ресурсності* особистості сучасного фахівця, яка б включала в себе забезпечення ефективного професійного становлення, розвитку, працевлаштування, фахового самоздійснення, підвищення своєї конкурентоспроможності та набуття професіоналізму й гнучкості на ринку праці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останніх 10 років проблема професійного становлення фігурувала як предмет наукового дослідження у багатьох вітчизняних науковців. У загальному психологічні особливості професійного становлення у своїх працях розглядали О. Халік (2014), Л. Пілецька (2015), М. Барчій (2017), О. Столярчук (2017) та інші. Специфіка професійного становлення фахівців соціономічних професій висвітлювалась у наукових

студіях Ю. Бреус (2015), М. Барчій (2015), С. Наход (2018), Л. Ракітянської (2019), В. Каплінського (2019), Г. Пирог (2020) та інших. Професійному становленню в умовах ЗВО приділяли увагу С. Жидецька та О. Землянська (2015), Г. Радчук (2017), А. Єрко та А. Тимошук (2017), Ю. Стрижак (2021).

Різні психологічні аспекти професійного розвитку як в цілому, так і у конкретних галузях фахової діяльності досліджували А. Ткаченко та К. Марченко (2014), В. Ягулов (2015), Л. Пуховська, А. Ворначев та С. Леу (2015), С. Бабушко (2015), С. Мірошник (2016), Н. Мукач та Г. Яремко (2017), М. Гриньова та М. Кононова (2021). Професійне самоздійснення як вершина професійного розвитку і самореалізації найбільш ґрунтовно представлено в наукових публікаціях О. Кокуна (2014, 2015, 2016, 2017, 2018) та О. Корніяки (2015, 2016, 2018). Також ця тема знайшла своє відображення у студіях Г. Гуменюк (2014), В. Кименко та О. Малхазова (2015), О. Лазуренко (2017) та інших.

Ще одна властивість, яка репрезентує ефективність та якість професійного становлення і розвитку фахівця, є професіоналізм, різні аспекти якого досліджували В. Гриньова (2014), Н. Карпенко (2014), Т. Лещенко й В. Юфименко (2014), Н. Федіна (2017), І. Бойко (2020), В. Шепітько, І. Донець, Н. Борута, Є. Стецук (2020) та інші. Професіоналізм як основа конкурентноздатності висвітлені в

працях Л. Сергєєвої та В. Венедіктова (2017), а конкурентноздатність як умова професійного становлення – у статтях Л. Сергєєвої та Т. Стойчик (2020).

Окреме місце в психологічній науковій парадигмі посіла проблема підвищення працездатності в професійній діяльності різними психологічними засобами, яку розробляли такі науковці, як Н. Авдимириць (2015), А. Журба (2015), С. Герасіна (2016), А. Марчук і М. Прищак (2016), Л. Клевака (2020) та інші.

У контексті нашої проблематики варто згадати дослідження присвячені ресурсності у проблематиці психології професійного здоров'я, професіоналізації, фахової самореалізації та діяльності. Так детальним висвітленням цього питання займались у різні роки такі науковці, як А. Галян (2016), А. Горденко (2016), І. Савельчук та Н. Сейко (2020), Г. Гуменюк (2020), Ю. Бойко-Бузель (2021), С. Бойчук (2021).

Ресурсний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів став науковим інтересом для С. Микитюк (2014, 2016), С. Сухорукової (2015), К. Лебедевої (2015, 2020), О. Даниско (2018).

Особливу увагу заслуговують теоретичні та емпіричні студії О. Штепи (2014 – 2022), у яких українська науковиця розкриває зміст та суть поняття особистісної (психологічної) ресурсності та психологічних ресурсів особистості.

Попри величезну кількість наукових праць присвячених темі професійного становлення, розвитку, самоздійснення, професіоналізму, працездатності та ресурсності, у жодній із згаданих розвідок не виокремлювалось та не отримувало свого визначення поняття *професійної ресурсності*, а весь спектр професійно важливих навичок зводився до набору індивідуально-психологічних властивостей, що досліджувались у контексті особливостей конкретної професії. Основи концепції професійної ресурсності здобувачів вищої психологічної освіти містить дисертаційне дослідження та окремі публікації за його результатами Л. Мазай (2018, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024).

**Метою** пропонованої статті є визначення змісту та суті поняття професійної ресурсності як окремого набору властивостей у структурі ресурсного забезпечення професійного становлення та розвитку особистості, а також формулювання основних положень теоретичної концепції цього явища.

**Викладення основного матеріалу.** Професійну ресурсність як поняття можна вважати новим для наукового психологічного дискурсу, оскільки раніше цей термін не фігурував у жодному дослідженні. Відтак пропонована нами терміносполука потребує теоретичного обґрунтування та трактування свого змісту й суті. У зв'язку з цим варто почати з виокремлення та визначення тих понять, які становитимуть змістове наповнення професійної

ресурсності, а саме *ресур*, *ресурсність* та *професійність*, *професійний*.

У великому тлумачному словнику сучасної української мови подано два визначення слова **ресурс**: «1. *тільки мн., які, чого*. Запаси чогонебудь, які можна використати в разі потреби. 2. Засіб, можливість, якими можна скористатись у разі необхідності» [2, с. 1027]. Кембриджський словник англійської мови визначає слово *resource* як корисне або цінне надбання/властивість, якою володіє країна, організація або особистість, наприклад, гроші, час, які-небудь навички [10]. Саме з цього другого визначення можемо зробити висновок, що ресурсами є не тільки зовнішні об'єкти, які може у своїх цілях за потреби використати суб'єкт, а ними також є іманентні властивості цього суб'єкта. Крім цього, Кембриджський словник англійської мови відразу у зв'язку з ресурсами визначає поняття ресурсності (*resourcefulness*), що буквально означає «здатність приймати рішення та діяти самостійно» («*the ability to make decisions and act on your own*») [11]. У цьому випадку доцільно розуміти ресурсність особистості як ознаку її самодетермінації та інтенції.

У психологічній науці ідею особистісних ресурсів та ресурсності науковці первинно розглядали у контексті долання людиною стресу та кризових життєвих ситуацій. Одну із найперших і найбільш детальних класифікацій ресурсів розробив американський професор

С. Хобфолл у прив'язці до своєї теорії стратегій подолання стресу, яка втілена у відомому на весь світ питальнику SACS (Strategic Approach to Coping Scale). Він виокремив такі ресурси, як:

- матеріальні об'єкти, які репрезентують фінанси, житло, одяг тощо та нематеріальні, наприклад, бажання та цілі особистості;

- зовнішні, до яких науковець відніс соціальну підтримку, родину, друзів, роботу, соціальний статус тощо та внутрішні, а саме інтраперсональні властивості такі, як самоповага, професійні уміння і навички, здібності, інтереси, здатність до самоконтролю, оптимізм, життєві цінності та системи вірувань людини;

- психічні та фізичні стани індивіда;

- вольові емоційні та енергетичні властивості, які є необхідними для додання складних життєвих ситуацій та досягнення особистісно важливих цілей [4][7].

Подібна конкретизація ресурсів була здійснена також С. Петерсоном та М. Селігманом. У цьому випадку, науковці зосередили увагу саме на психологічних ресурсах особистості, які вони називали позитивними та визначали як «сили характеру», які допомагають людині набувати певних чеснот. Науковці виокремили 24 сили характеру, до яких віднесли креативність, допитливість, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість, хоробрість, наполегливість, відвертість, життєву енергію, любов

доброту, соціальний інтелект, причетність до спільної справи, неупередженість, лідерство, здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль, відчуття прекрасного, почуття гумору, вдячність, надію, релігійність. Ці сили характеру здатні формувати загальнолюдські чесноти, а саме мудрість і пізнання, мужність, любов і гуманізм, справедливість, самовладання, духовність [6][9].

Доволі прогресивним підходом у визначенні ресурсів особистості та її психологічної ресурсності можемо вважати концепцію української науковиці О. Штепи, яка визначила психологічні ресурси «як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспортування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід» [6, с.384]. У продовження цієї логіки науковиця трактує поняття психологічної ресурсності «як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати» [6, с.384].

З огляду на вже описані нами підходи до визначення понять ресурс та ресурсність можемо висновкувати, що перше часто розглядають у двох основних різновидах, а саме виокремлюють зовнішні ресурси як об'єкти та явища навколишнього й соціального середовища, до яких може

звертатись людина у разі потреби для вирішення якогось завдання чи проблеми, і внутрішні ресурси, які репрезентують іманентні властивості особистості або такі, які вона може розвивати для того, щоб мати здатність долати стрес і кризові ситуації у своєму житті. Психологічна або ж особистісна ресурсність – це така здатність, що передбачає вміння розпізнавати свої ресурси, накопичувати та удосконалювати їх, користуватись ними. При цьому важливе значення у свідомій операціоналізації та актуалізації ресурсності та ресурсів мають самодетермінація й інтенціональність особистості, її самосвідомість, структура Я-концепції, чітке розуміння того, хто вона, чого прагне і у який спосіб це краще досягти. Саме цей аспект аналізованих нами психологічних явищ є важливим у визначенні суті та змісту поняття професійної ресурсності.

Однак для цілісного відображення досліджуваної нами проблеми доцільно звернутись до трактування другої частини її змістового наповнення, а саме тієї, яка відображає сутність професійної ідентичності особистості, характеру її професійної діяльності та тих прагнень, які вона може мати у цій царині. Для початку знову звернемось до великого тлумачного словника сучасної української мови (ВТССУМ), у якому **професійний** – це «1) прикм. до професія // Пов'язаний з певною професією. // Який об'єднує людей однієї професії чи близьких професій; 2) прикм. до професіонал. // Який є

професіоналом. // У якому працюють професіонали» [2, с. 995]. Відповідно **професіонал** – це «той, хто зробив яке-небудь заняття предметом своєї постійної діяльності, своєю професією. // чого. Добрий фахівець, знавець своєї справи» [2, с. 995].

З поданих нами визначень виникає потреба у зверненні також до визначення поняття **професіоналізму** як властивості, якої набувають у процесі свого професійного становлення і розвитку і яка стає уособленням вершини фахової діяльності та удосконалення в ній суб'єкта. Так, у ВТССУМ дізнаємось, що професіоналізм – це «оволодіння основами та глибинами якої-небудь професії» [2, с. 995].

Такі лінгвістичні розвідки дають можливість нам дати перше, проте вузьке визначення професійній ресурсності як сукупності таких ресурсів і зокрема здатностей особистості, за допомогою яких вона спроможна досягнути професіоналізму у власній професійній діяльності.

Раніше нами вже була зроблена спроба визначити професійну ресурсність у статті «Psychological training as a tool for professional resourcefulness development of future psychologists in war conditions» [8], де ми трактували поняття як стан особистості, за якого людина відчуває свою професійну повноцінність, володіє високим рівнем усвідомлення необхідних для успішної діяльності професійних внутрішніх ресурсів, здатна їх набувати, розвивати й актуалізувати.

Таке визначення вже є більш ширшим і містить відсилку до самодетермінації та особливостей Я-концепції суб'єкта фахової діяльності. При цьому зауважимо, що, якщо здійснювати співвідношення понять особистісної(психологічної) ресурсності та професійної ресурсності, то для останнього буде характерною конкретність та вузька направленість.

Про психологічну ресурсність ми можемо говорити в цілому, як про здатність людини розуміти свій потенціал і вміти ним розпоряджатись або реалізовувати його. Це може стосуватись абсолютно будь-якої царини життєдіяльності особистості, як додання стресу, проблем, так і самореалізації й самоактуалізації. Однак професійна ресурсність конкретизує саме ті властивості особистісного потенціалу, які визначають фахову спрямованість індивіда, успішність його професіоналізації, професійного розвитку та самоздійснення. Вона стосується однієї із субідентичностей людини, в цілісній структурі її Я-концепції, а саме професійної, фахового Я-образу.

Оскільки будь-яка професійна діяльність передбачає специфічність тих професійно-важливих властивостей, якими повинен володіти індивід для успішного її здійснення, доцільно також зауважити спеціалізований та індивідуальний характер професійної ресурсності особистості.

Зокрема Ю. Бойко-Бузиль, досліджуючи психологічні особливості професійної діяльності працівників правоохоронних органів, оперувала поняттям «особистісна ресурсність» і у ній виокремлювала такі компоненти, як спонукальний, інструментальний, характерологічний та рефлексивний, які наповнювала специфічними саме для правоохоронців ресурсами [1].

У дисертаційній роботі авторки цієї студії «Психологічні особливості ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів» було вперше застосоване поняття «професійної ресурсності», структуру якої склали конкретні професійні внутрішні ресурси, які необхідно розвивати та до яких варто звертатись саме майбутнім фахівцям з психологічної допомоги. За допомогою проведеного емпіричного дослідження та кількісного і якісного аналізу його результатів науковицею обґрунтована важливість таких ресурсів, як емоційного інтелекту і його складових, конструктивних копінг-стратегій, мотивації професійної кар'єри служіння та механізму психологічного захисту інтелектуалізації. При цьому, на думку авторки, дослідження професійної ресурсності майбутніх психологів не вичерпало себе, а потребує подальшого розвитку і визначенні його інших елементів [3].

Ці приклади підтверджують, що характер професійної ресурсності є спеціалізованим та індивідуальним. У контексті досліджень різних професій це

явище потребує конкретизації своїх структурних складових, які відображатимуть особливості когнітивної, емоційно-вольової, поведінкової сфер суб'єкта конкретної фахової діяльності.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.** Отже, світова глобалізація, що зумовлює трансформації на ринку праці та підвищує вимоги до фахівців різних галузей, а також еміграційні процеси в Україні пов'язані з російським повномасштабним військовим вторгненням загострюють проблему ресурсного забезпечення професійного становлення та розвитку. Аналіз наукових досліджень з проблематики професіоналізації, фахового становлення та специфіки забезпечення цих процесів продемонстрував, що науковці здебільшого використовують терміни особистісна та/або психологічна ресурсність,

психологічні ресурси. У зв'язку з цим стає актуальним введення у науковий обіг та визначення поняття професійної ресурсності, яке б конкретизувало особливості фахового становлення у окремих видах професійної діяльності. Так, нами здійснена спроба формулювання широкого та вузького визначення запропонованого терміну, за якими професійна ресурсність відображає здатність особистості знати, розвивати та використовувати конкретні індивідуально-психологічні ресурси, специфічність яких зумовлює сама фахова діяльність суб'єкта. При цьому професійна ресурсність ґрунтується на професійній субідентичності особистості та її фаховому Я-образі. Детальної розробки та аналізу потребує загальна структура професійної ресурсності як явища, що відображала б універсальну систему професійних внутрішніх ресурсів.

### **Список літератури**

1. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Особистісна ресурсність у контексті професійної діяльності працівника правоохоронного органу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: електронний журнал*. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-3-45-56> URL: [http://tpppjournal.com.ua/n56y2k21\\_tom\\_3\\_a4.html](http://tpppjournal.com.ua/n56y2k21_tom_3_a4.html)
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови. / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ, Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. 1440с.
3. Мазай Л.Ю. Психологічні особливості ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психології. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2024. 330с.
4. Олексина М.О. Ресурси та ресурсність у контексті професійної діяльності поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали*

Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 119-121.

5. Хоржевська І.М. Професіоналізм та професійний розвиток особистості. *Наукові праці. Державне управління*. Випуск 202. Том 214., 2013. С.110-113.

6. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Випуск 39, 2018. С. 380-399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

7. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. PP. 128-148.

8. Mazai, L., Dikhtiarenko, S. (2024). Psychological training as a tool for professional resourcefulness development of future psychologists in war conditions. *Psychology Travelogs*, 2024, №1. P. 16-30. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-2>

9. Park N. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. № 4 (April). Vol. X [Електронний ресурс]. URL: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>

10. Resource. *Cambridge Dictionary. Cambridge University Press & Assessment*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/resource>

11. Resourcefulness. *Cambridge Dictionary. Cambridge University Press & Assessment*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/resourcefulness>

## THE PROBLEM OF DETERMINING PERSONAL PROFESSIONAL RESOURCEFULNESS IN THE PSYCHOLOGICAL SCIENTIFIC PARADIGM

Mazai Lada

**Abstract.** *Globalization processes, technologization, and computerization of production are leading to fundamental changes in the employment system and workforce sustainability, increasing the demands on young professionals, and heightening competition in the labour market. In Ukraine, these processes have been significantly impacted over the last three years by Russia's full-scale military aggression, which has caused a massive outflow of promising young specialists and experienced professionals abroad. This has led to an imbalance between job vacancies and potential workers. Additionally, the country's economic problems are negatively affecting the balance between the availability of decent wages and the ambitions and expectations of young professionals. All of these trends*



*highlight the need to develop a concept of professional resourcefulness, which requires defining the content and essence of this proposed concept.*

*An analysis of scientific papers over the last ten years on the issues of professional formation, development, and self-actualization shows that researchers predominantly use the terms "personal" and/or "psychological resourcefulness" to study the specifics of the resource support for these processes. In our view, this specialized field of psychological scientific knowledge (labour psychology, career counselling, psychology of professional development) requires the introduction of a more precise term that better reflects the specifics of the professional resources (both internal and external) used in various professional activities. In this paper, we attempt to define the concept of "professional resourcefulness," justify its specialization and importance for psychological scientific discourse, and lay the groundwork for further development of the concept of the structure of this phenomenon.*

**Keywords:** *professional resourcefulness, professional development, personal resourcefulness, resource, professional, professionalism.*

### References

1. Boiko-Buzyl Yu.Iu. Osobystisna resursnist u konteksti profesiinoi diialnosti pratsivnyka pravookhoronnoho orhanu [Personal resourcefulness in the context of the professional activity of a law enforcement officer]. *Theoretical and applied problems of psychology: an electronic journal*. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-3-45-56> URL: [http://tppjournal.com.ua/n56y2k21\\_tom\\_3\\_a4.html](http://tppjournal.com.ua/n56y2k21_tom_3_a4.html)
2. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. / Compiler and chairman. ed. V.T. Busel. Kyiv, Irpin: VTF «Perun», 2004. 1440p.
3. Mazai L.Y. Psykholohichni osoblyvosti resursnoho zabezpechennia profesiinoho stanovlennia maibutnikh psykholohiv [Psychological Features of Resource Provision for Future Psychologists' Professional Development]. *Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy in the Specialty 053 Psychology*. Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, 2024. 330p.
4. Oleksyna M.O. Resursy ta resursnist u konteksti profesiinoi diialnosti politsii [Resources and resourcefulness in the context of professional police activity]. *Psychological and pedagogical problems of professional education and patriotic education of the personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: materials of Vseukr. science and practice conf. (Vinnytsia, March 24, 2023)*. Vinnytsia: KhNUVS, 2023. P. 119-121.
5. Khorzhevska I.M. Profesionalizm ta profesiinyi rozvytok osobystosti [Professionalism and professional development of the individual]. *Scientific works. State administration*. Issue 202. Volume 214., 2013. P.110-113.
6. Shtepa O.S. Opytuvalnyk psykholohichnoi resursnosti osobystosti: rezultaty rozrobky y aprobatsii avtorskoi metodyky [Questionnaire of the

psychological resourcefulness of the individual: results of the development and approval of the author's methodology]. *Problems of modern psychology: a collection of scientific works of Ivan Ohienko K-PNU, Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*. Issue 39, 2018. P. 380-399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

7. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. PP. 128-148.

8. Mazai, L., Dikhtiarenko, S. (2024). Psychological training as a tool for professional resourcefulness development of future psychologists in war conditions. *Psychology Travelogs*, 2024, №1. P. 16-30. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-2>

9. Park N. Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*. 2009. № 4 (April). Vol. X [Електронний ресурс]. URL: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>

10. Resource. *Cambridge Dictionary. Cambridge University Press & Assessment*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/resource>

11. Resourcefulness. *Cambridge Dictionary. Cambridge University Press & Assessment* URL: <https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/resourcefulness>

## СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

УДК: 159.9

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).3

### ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОНКОЛОГІЇ

**Лапшова Наталя Сергіївна**

кандидат психологічних наук

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2326-9008>

***Анотація.** Стаття присвячена проблемам застосування заходів психологічної реабілітації осіб з онкологією. Онкозахворювання є одним з найбільш небезпечних та смертельно небезпечних видів хвороб, що спричиняють значні зрушення у психології хворих. Ці зміни своєю чергою негативно впливають на їхнє спілкування з близькими та сприяють їх витісненню зі звичного соціального оточення та часто призводять до втрати місця в значимих соціальних мікрогрупах. Дослідження останнього часу все більшу увагу приділяють впливу соціального оточення на одужання та подальшу підтримку якості життя та адаптації пацієнтів з онкопатологією до звичайного життя. Ця адаптація має двобічний характер: зміни в ментальному стані онкопацієнта та вплив значимого для нього соціального референтного оточення, що надає йому зворотній зв'язок в процесі розвитку особистості. Враховуючи контекст втрати частини таких зв'язків у ході хвороби, стигматизації онкозахворювань, складності соціальної адаптації та реадaptaції значна роль у відновлення пацієнтів лежить у сфері психологічної реабілітації. Така реабілітація повинна включати як допомогу в копінгі з ментальними розладами спровокованими захворюванням, так і стратегії психологічної адаптації до переживання хвороби і процесу лікування, а також ефективні інструменти реадaptaції до соціального оточення, відновлення зв'язків, створення нових бажаних соціальних груп, відтворення можливостей для подальшого життєвого розвитку особистості після хвороби та навіть в процесі хвороби. Проблема стигматизації онкології (канцерофобії), відторгнення хворих в складній економічній та соціальній обстановці, що супроводжує масштабне збройне вторгнення та інші подібні проблеми, визначальна роль у психологічній реабілітації може бути покладена на більш глибоку роботу з пацієнтами і підготовку їх до копінгі з усім спектром складнощів, з якими вони зустрічаються перш за все в соціальному оточенні.*

***Ключові слова:** стигма, реабілітація, онкологія, соціальні групи, психотерапія, групова терапія.*

### **Постановка проблеми.**

Психологічна реабілітація при онкозахворюваннях ускладнюється низкою специфічних чинників, що великою мірою впливають з контексту суспільної психології і передбачають роботу як з хворим, так і з його оточенням. Психологічний стан онкохворих з точки зору процесу лікування та подальшої реабілітації виступає значимим фактором одужання, все частіше він розглядається як фактор, що через процеси гормональної та нейрофізіологічної регуляції може безпосередньо справляти вплив на позитивний перебіг лікування [11, с. 1114]. З іншого боку, сам факт знання про власне смертельне захворювання, фізіологічні відчуття, що його супроводжують та специфічне ставлення оточуючих загалом можуть підштовхувати переважну більшість хворих до розвитку групи порушень ментального здоров'я, загалом негативного психологічного стану та асоціальності [9, с. 7].

Не зважаючи на те, що реабілітація давно вважається і є на практиці обов'язковою складовою лікування онкохворих, особливо після оперативних втручання, хіміотерапії та променевої терапії, вона часто включає лише медико-профілактичні, терапевтичні, фізіотерапевтичні та тренувальні заходи. Спеціальні психотерапевтичні засоби супроводу та подальшої реабілітації онкохворих орієнтовані переважно на самого хворого, стабілізацію його психологічного стану, подолання ментальних порушень, що виникли внаслідок хвороби [3, с. 89]. При

цьому складна психосоціальна динаміка хворого, необхідність відновлення або вибудовування ним групових зв'язків у значимих для нього референтних групах, відновлення свого положення у властивих для нього соціальних мікрогрупах, відновлення соціального образу себе залишається поза межами психотерапевтичного втручання [5, с. 85]. Причинами такої ситуації є складність такого типу психотерапевтичної роботи, необхідність залучення до неї крім хворого представників його оточення та застосування специфічних форм групової терапії та інших більш розвинених методів розвитку особистості хворого.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Стосовно онкологічних захворювань продовжує існувати своєрідний психологічний бар'єр, що не тільки протидіє нормальній взаємодії здорових людей з хворими на рак, але і створює перешкоди для отримання достовірної інформації про цю хворобу та вживанню превентивних заходів для збереження здоров'я. Численні дослідники регулярно вказують на те, що складні психологічні зміни, що супроводжують онкозахворювання, сприяють тому, що спілкування та підтримання нормальних звичних стосунків з онкопацієнтами стає ускладненим [7, с. 114].

Значною мірою присутність хворої людини в її важливих референтних соціальних групах може стати небажаною, вона починає інтенсивно втрачати коло контактів, друзі та рідні починають

від неї віддалятися. Не сприяє нормальній атмосфері і те, що ті рідні та знайомі, що продовжують контактувати з пацієнтом з онкопатологією і підтримувати його, часто мимоволі змінюють свою поведінку, підкреслюючи ставлення до людини саме як до хворої. Такі поведінкові зміни серед найближчого оточення можуть сприяти поглибленню стигматизації онкохворого, нав'язувати його через зовнішню референцію негативне самоусвідомлення [12, с. 107].

Дослідники медики все частіше наголошують, що процес відновлення здоров'я онкологічних хворих вимагає формування у них не тільки сильної мотивації до одужання та повернення до звичного життя, а також потребує нових позитивних емоцій [6, с. 14].

Найкращим підходом до реабілітаційного процесу визначається об'єднання медичних фахівців у команди, де учасники здатні не лише виконувати власні функціональні обов'язки, але і замінювати один одного. Такі команди повинні бути междисциплінарними, до них повинні входити спеціалізовані фахівці, і така команда повинна обслуговувати групу онкохворих, що знаходяться на реабілітації, отже, орієнтуватися на різні проблеми і контексти процесу одужання, що виникають у різних пацієнтів [6, с. 20; 11, с. 896].

Українські дослідники вказують на важливість превентивної освіти, що передбачає поширення оптимальної необхідної інформації про причини виникнення та подальше лікування раку, а також

про здоров'язбережувальну поведінку. Важливою частиною превентивної освіти називається подолання негативного ставлення до онкоскринінгу та зменшення поширених в суспільстві психологічних бар'єрів. Опис ознак онкозахворювань, детальне пояснення процесу лікування та розповсюдження інформації щодо фактів успішного лікування повинно суттєво сприяти подоланню суспільних бар'єрів як щодо більш уважного контролю за власним здоров'ям, так і щодо стосунків та ставлення до онкохворих і тих, хто проходить реабілітацію [1, с. 9].

Дослідники фіксують існування такого явища як канцерофобія. «Канцерофобія – це неконтрольований ірраціональний страх, сукупність панічних сумних та нав'язливих думок, які пов'язані зі страхом захворіти на будь-яке онкологічне захворювання» [1, с. 6]. Аналогічну ситуацію фіксують також західні дослідники, проте більшою мірою пов'язують це явище загалом з ментальними порушеннями, як широким полем негативних психологічних явищ різної етіології, що супроводжують захворювання на рак та ставлення до хворих [9, с. 2; 8, с. 435].

Водночас в розвинених країнах Заходу, зокрема, США, Великобританії та ін. діє широка пропаганда інклюзивності стосовно людей з важкими захворюваннями, що сприяє більш інтенсивному їх поверненню до звичайного життя в період реабілітації та після нього. До цих заходів можна зарахувати широку включення до

спеціалізованих спортивних клубів, організацій підтримки, захоплені за інтересами, програм професійної підготовки, зокрема, безпосередньо в компаніях, де працювала людина та отримувала медичне страхування [11, с. 884 - 885].

**Не вирішені частини загальної проблеми.** Взаємодія пацієнта зі звичним для нього соціальним оточенням протягом перебігу хвороби та лікування дуже часто кардинально змінюється під впливом дистресу та негативних змін у психологічному стані та поведінці самих онкохворих. Це призводить до часткової, а іноді повної втрати зв'язків зі звичним соціальним оточенням або до кардинальних змін у взаємодії з ним, що вимагає нового пристосування або створення нового оточення, що для онкохворих є значною проблемою, враховуючи фінансові, соціальні та фізичні втрати спричинені лікуванням. Виходячи з того, наскільки значну роль в житті особистості відіграє її роль і місце в референтних соціальних групах, зокрема, в формуванні образу себе, самооцінці, мотивації, формуванні та презентації особистої історії виникає потреба в формуванні методик і засобів для повернення, відтворення або набуття пацієнтом з онкологією в процесі психологічної реабілітації свого соціального оточення та зв'язків з ним, що позитивно впливали б на подальше життя та розвиток особистості пацієнта. Дана проблема на сьогоднішній день залишається майже невивченою та мало дослідженою на наших теренах, а

також є новою галуззю для психологічної реабілітації особи з онкопатологією у європейських країнах та США. Вирішення даної проблеми на теоретичному та практичному рівні може суттєво підвищити якість життя онкопацієнтів в процесі лікування, збільшити шанси на повне виліковування та повноцінну фізичну і психологічну реабілітацію, також забезпечити повноцінне повернення до звичайного життя і створити підґрунтя для подальшого повноцінного розвитку особистості.

#### **Постановка завдання.**

Завдання дослідження полягає у визначенні напрямків перспективної психотерапевтичної роботи з онкохворими пацієнтами в процесі лікування та реабілітації в напрямку відновлення їхнього місця в звичних для них соціальних групах. Така робота передбачає врахування власне лікувальних практик та особливостей контексту перебування пацієнта в лікувальному закладі, переживання ним свого фізичного та психологічного стану; відпрацювання взаємодії з реабілітаційними групами лікувального закладу та лікарями, родичами та близьким оточенням пацієнта з онкологією, подальшу підготовку його/її до зміни поведінки та самооцінки для подальшого ефективного повернення до звичайного життя тощо. Враховуючи існуючий корпус методик психологічної реабілітації пацієнтів з онкопатологією та досвід застосування заходів такої реабілітації слід реально оцінювати

потенціал і контекст їх застосування у більшості лікувальних заходів в умовах складної економічної ситуації та масштабного військового вторгнення на територію України. Всі ці особливості значно підвищують вагу заходів психологічної підготовки та коучингу власного розвитку для пацієнта, формування для нього адекватних підходів для підтримання свого психологічного та фізичного стану, надання йому інструментів відновлення та адаптації до бажаного соціального оточення у вибраному пацієнтом напрямку.

#### **Виклад основного матеріалу.**

Як правило психотерапевтична допомога протягом лікування пацієнтів з онкологією та на стадії реабілітації спрямована на формування та імплементацію стратегій копіngu (здатність справлятися з болем, специфічними фізіологічними та психологічними змінами, спричиненими перебігом хвороби, її наслідками, наслідками лікування тощо), усунення наслідків ментальних порушень, що виникли внаслідок хвороби, базову соціально-психологічну підтримку [3, с. 87].

Водночас, в більшості випадків пацієнти не отримують достатньою мірою адаптивних стратегій та заходів щодо відновлення їхнього соціального буття. При цьому, слід враховувати, що вже в процесі хвороби соціальних зв'язки пацієнта з онкологією схильні до руйнування, а сам онкопацієнт часто відсторонюється, стає проблемним у

спілкуванні з іншими людьми та стигматизується навіть найближчим оточенням [3, с. 86 - 89; 10, с. 157].

Значною проблемою є те, що суспільство недостатньою мірою інформоване та не отримує необхідної психологічної підготовки для взаємодії з хворими та інклюзивного ставлення до них. Таким чином виникає двосторонній негативний процес: хворий замикається і відсторонюється, суспільство сприяє цій ситуації, формуючи стигму онкозахворювання [1, с. 2; 4, с. 171].

Соціальні зв'язки онкохворих пацієнтів мають велике значення в процесі лікування та можуть суттєво впливати на шанси на повне одужання [7, с. 78,79]. Західні дослідники протягом довгого часу пропагують активну супроводжуючу психотерапевтичну роботу в сім'ях пацієнтів з онкологією, а також залучення їхніх знайомих до підтримки під час реабілітації. Великого значення надається участі опацієнтів з онкопатологією у соціальних заходах, роботі груп, зокрема, спортивних заняттях за інтересами тощо [8, с. 441].

Такі соціальні зв'язки виконують подвійну роль: 1. надають хворому позитивний зворотній зв'язок від оточуючого світу, що демонструє можливості та перспективи для подальшого життя та застосування свого часу життя для досягнення бажаних цілей, що створює мотивацію до перемоги над хворобою; 2. формують для хворого соціальні мікрогрупи, в рамках яких він має певний ранг і цінність, що є

визначально важливим фактором для підтримання самоусвідомлення, самооцінки, підтримання стратегій копіngu, що пропонуються лікарем-психотерапевтом та групою реабілітації [2, с. 743; 4, с. 171].

Виходячи з накопиченого в Україні та за кордоном практичного досвіду імплементації заходів психотерапевтичної допомоги в ході психологічної реабілітації пацієнтів з онкологією, можна виділити кілька ефективних напрямків підтримки. Перший – це формування та відновлення адекватного спілкування та соціальних зв'язків хворих в соціальних мікрогрупах, починаючи з групи пацієнтів у лікарні та закінчуючи звичними колами інтересів пацієнта. Для цього можуть залучатися спеціальні волонтерські групи, застосовуватися стимулювання пацієнта до спілкування та діяльності, що виходить далеко за межі його обмеженого кола щоденних звичок (легкі види спорту, настільні ігри, інтелектуальні заняття, навчання чомусь новому, хобі тощо) [11, с. 1082]. Другий – імплементація з пацієнтами нових форм і інструментів спілкування, що не передбачають стигматизації та відсторонення від оточення. Сюди входить і відновлення звичного спілкування з рідними та знайомими, створення нових дружніх зв'язків, навички спілкування з роботодавцями тощо. В цій сфері існує проблема залучення професійного коучингу на волонтерських засадах або через соціальні організації, що можуть надавати таку допомогу [1, с. 6-7].

Третій – формування у пацієнтів бачення власної особистості, переосмислення особистої історії, підвищення самооцінки, набуття прагнення до саморозвитку. мотивації та самоствердження всупереч хворобі. Це поле традиційної діяльності психотерапевта, однак, в цій роботі психотерапевт може і повинен спиратися та суспільне оточення та формування нового місця пацієнта в його соціальних мікрогрупах та застосовувати ці соціальні особливості як сильний мотиватор для психологічних змін [7, с. 73].

**Висновки.** Вплив соматопсихічних проявів в процесі лікування та подальшої реабілітації онкопацієнтів може суттєво знижуватися за допомогою імплементації інструментів психологічного копіngu. Ці інструменти можуть бути розвинені та доповнені спеціальними засобами, спрямованими на соціально-психологічну реабілітацію хворих та відновлення ними свого місця в звичних для них референтних соціальних мікрогрупах, або ж такі соціальні зв'язки можуть бути створені заново, відповідно до вибору пацієнта. Така робота може проводитись пацієнтом вже в ході лікування, під час взаємодії з рідними, знайомими лікарями та іншими пацієнтами в закладах лікування та вдома. Важлива роль правильно організованої роботи реабілітаційних груп медперсоналу з психологами в їхньому складі, що можуть регулярно підтримувати та направляти зусилля пацієнта, а



також надавати йому позитивний зворотній зв'язок у ситуаціях, коли це необхідно відповідно до застосовуваного інструментарію психологічної допомоги. Бажана також відповідна попередня підготовка медперсоналу, що вже неодноразово була досліджена та описана у роботах української та зарубіжних дослідників.

### **Список літератури**

1. Білик В. Вплив превентивної освіти на подолання психологічних бар'єрів відношення до онкохвороб. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 3 (45).
2. Кирилова О., Старенький В., Золотарьова Т. Система психологічної допомоги на етапі променевої терапії в онкологічному закладі у Харкові під час військового стану. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 7(41). С. 739 – 754.
3. Кирилова, О., Кирилова Є., Вострокнутов І. Особливості соматопсихічних проявів в онкології на різних етапах протипухлинного лікування (оглядова стаття). *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2020. №6. С. 84-92.
4. Котенко, О. Є., Гаврилов, А. Ю., Сенніков, І. А., & Ходак, А. С. Integrative oncology as a promising vector for the treatment of cancer treatment. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*, 2024. № 24(3). С. 168-173.
5. Левков А. А., Шепель А. І. Реабілітаційне обстеження, реабілітаційний діагноз та програма реабілітації хворих з раком молочної залози. 2022. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. № 7(2). С. 82 - 87.
6. Місяк, С. А. Особливості підготовки кадрів із реабілітації онкологічних хворих. *Проблеми безперервної медичної освіти та науки*. 2016. № 2. С. 18-21.
7. Становський Б. О. Особливості стрес-долаючої поведінки пацієнток з вперше діагностованою онкопатологією в умовах хронічного соціального стресу: дис. ... доктора філософії за спеціальністю 225 «Медична психологія». Київ, 2024. 188 с.
8. Gillis Ch., Ljunqvist O., Carli F. Prehabilitation, enhanced recovery after surgery, or both? A narrative review. *British journal of anaesthesia*. 2022. №128. Вип. 3. С. 434-448.
9. Mehnert-Theuerkauf A., et al. Prevalence of mental disorders, psychosocial distress, and perceived need for psychosocial support in cancer patients and their relatives stratified by biopsychosocial factors: rationale, study design, and methods of a prospective multi-center observational cohort study (LUPE study). *Frontiers in Psychology*. 2023. №14. С. 1125545.
10. Stout N. L., et al. A systematic review of rehabilitation and exercise recommendations in oncology guidelines. *CA: a cancer journal for clinicians*. 2021. №71. Вип. 2. С. 149-175.

11. Stubblefield M. D. (ed.). *Cancer rehabilitation: principles and practice*. Springer Publishing Company, 2018. 1151 с.
12. Weis J., Giesler J. M. Rehabilitation for cancer patients. *Psycho-oncology*. 2018. С. 105-122.

## FEATURES OF THE APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION IN ONCOLOGY

Lapshova Natalia

**Abstract** *The article is devoted to the problems of applying psychological rehabilitation measures for cancer patients. Cancer is one of the most dangerous and deadly types of diseases that cause significant changes in the psychology of patients. These changes, in turn, negatively affect their communication with loved ones and contribute to their displacement from the usual social environment and often lead to the loss of a place in significant social microgroups. Recent studies have paid increasing attention to the influence of the social environment on recovery and further support of the quality of life and adaptation of cancer patients to ordinary life. This adaptation is two-sided: changes in the mental state of the cancer patient and the influence of the social reference environment significant for him, which provides him with feedback in the process of personality development. Taking into account the context of the loss of some of such connections during the course of the disease, the stigmatization of cancer, the complexity of social adaptation and readaptation, a significant role in the recovery of patients lies in the field of psychological rehabilitation. Such rehabilitation should include both assistance in coping with mental disorders provoked by the disease, and strategies for psychological adaptation to the experience of the disease and the treatment process, as well as effective tools for readaptation to the social environment, restoration of connections, creation of new desirable social groups, and recreation of opportunities for further life development of the individual after the disease and even during the disease process. The problem of stigmatization of oncology (cancerophobia), rejection of patients in a difficult economic and social environment that accompanies a large-scale armed invasion and other similar problems, a decisive role in psychological rehabilitation can be assigned to deeper work with patients and preparing them to cope with the full range of difficulties that they encounter primarily in the social environment.*

**Keywords:** *stigma, rehabilitation, oncology, social groups, psychotherapy, group therapy.*

### References

1. Котенко, О. Є., Гаврилов, А. Ю., Сенніков, І. А., & Ходак, А. С. (2024). INTEGRATIVE ONCOLOGY AS A PROMISING VECTOR FOR THE TREATMENT OF CANCER TREATMENT. Актуальні проблеми сучасної

медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії, 24(3), 168-173. <https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.3.168>

2. Становський, Б. О. (2024). Особливості стрес-долаючої поведінки пацієнток з вперше діагностованою онкопатологією в умовах хронічного соціального стресу.

3. Кирилова, О., Старенький, В., & Золотарьова, Т. (2024). СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НА ЕТАПІ ПРОМЕНЕВОЇ ТЕРАПІЇ В ОНКОЛОГІЧНОМУ ЗАКЛАДІ У ХАРКОВІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ. Перспективи та інновації науки, (7 (41)).

4. Левков, А. А., & Шепель, А. І. (2022). Реабілітаційне обстеження, реабілітаційний діагноз та програма реабілітації хворих з раком молочної залози.

5. Білик, В. (2024). ВПЛИВ ПРЕВЕНТИВНОЇ ОСВІТИ НА ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ВІДНОШЕННЯ ДО ОНКОХВОРОБ. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi), (3 (45)). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)-1052-1060](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1052-1060)

6. Kyrylova, O., Kyrylova, Y., & Vostroknutov, I. (2020). Особливості соматопсихічних проявів в онкології на різних етапах протипухлинного лікування (оглядова стаття). Актуальні проблеми сучасної медицини, (6), 84-92. <https://doi.org/10.26565/2617-409X-2020-6-11>

7. Місяк, С. А. Особливості підготовки кадрів із реабілітації онкологічних хворих. Проблеми безперервної медичної освіти та науки. 2016. № 2. С. 18-21.

8. Gillis, C., Ljungqvist, O., & Carli, F. (2022). Prehabilitation, enhanced recovery after surgery, or both? A narrative review. *British journal of anaesthesia*, 128(3), 434-448. <https://doi.org/10.1016/j.bja.2021.12.007>

9. Mehnert-Theuerkauf, A., Hufeld, J. M., Esser, P., Goerling, U., Hermann, M., Zimmermann, T., ... & Ernst, J. (2023). Prevalence of mental disorders, psychosocial distress, and perceived need for psychosocial support in cancer patients and their relatives stratified by biopsychosocial factors: rationale, study design, and methods of a prospective multi-center observational cohort study (LUPE study). *Frontiers in Psychology*, 14, 1125545. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1125545>

10. Stout, N. L., Santa Mina, D., Lyons, K. D., Robb, K., & Silver, J. K. (2021). A systematic review of rehabilitation and exercise recommendations in oncology guidelines. *CA: a cancer journal for clinicians*, 71(2), 149-175. <https://doi.org/10.3322/caac.21639>

11. Stubblefield, M. D. (Ed.). (2018). *Cancer rehabilitation: principles and practice*. Springer Publishing Company.

12. Weis, J., & Giesler, J. M. (2018). Rehabilitation for cancer patients. *Psycho-oncology*, 105-122. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-64310-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-64310-6_7)

## INTEGRATING TELEMATICS AND TARGETED INTERVENTIONS TO MITIGATE THE IMPACT OF CHRONIC STRESS ON PHYSIOLOGICAL AGING

Overchuk Victoriia

Dr (Hb), Professor

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

**Abstract.** *Chronic stress is a pervasive and insidious phenomenon that has far-reaching consequences for our overall health and well-being. The body's response to stress can have a profound impact on our physiological aging process, leading to a range of negative health outcomes, including cardiovascular disease, metabolic disorders, and cognitive decline. As the global population ages, it is essential to understand the complex relationships between chronic stress, biomarkers, and aging to develop effective strategies for promoting healthy aging. Biomarkers are biological indicators that can be used to measure the effects of chronic stress on the body. These biomarkers can be categorized into three main groups: cortisol, inflammatory markers, and telomere length. Cortisol is a hormone released by the adrenal gland in response to stress, which can have negative effects on the body if chronically elevated. Inflammatory markers, such as C-reactive protein (CRP), are released in response to inflammation, which can be triggered by chronic stress. Telomere length is a measure of cellular aging, with shorter telomeres indicating accelerated aging. Several interventions have been shown to be effective in reducing the effects of chronic stress on physiological aging. Lifestyle changes, such as exercise, meditation, and yoga, can help reduce stress levels and promote relaxation. Psychological therapies, such as cognitive-behavioral therapy (CBT), can help individuals develop coping strategies for managing stress. Pharmacological methods, such as beta-blockers and anxiolytics, can also be used to reduce stress levels. Telematics is the use of technology to track and monitor health outcomes in real-time. This can be particularly useful for tracking stress levels and health outcomes, allowing for personalized interventions to be tailored to an individual's specific needs. Telematics can also be used to monitor adherence to interventions, providing valuable insights into the effectiveness of treatment. Chronic stress is a pervasive and insidious phenomenon that has far-reaching consequences for our overall health and well-being. Addressing chronic stress with targeted interventions, supported by telematics, can potentially slow aging and enhance overall health. However, further research is needed to understand the mechanisms behind these relationships and to develop effective stress management strategies for diverse populations, particularly by integrating telematics in health monitoring and intervention delivery.*

**Keywords:** *Chronic Stress, Physiological Aging, Technical Biomarkers, Telematics, Interventions, Health Outcomes.*

**Introduction.** Chronic stress has become a significant factor affecting physiological aging, with serious consequences for health throughout an individual's life. As contemporary society faces growing demands—from work pressures to personal and societal challenges—the need to understand the impact of chronic stress on biological functions is increasingly important. The relationship between chronic stress and aging is intricate, involving various physiological changes that may accelerate the aging process and lead to age-related diseases. This article aims to analyze the biomarkers linked to chronic stress, their connection to aging, and the interventions available to alleviate these effects.

On a biological level, chronic stress initiates a series of physiological responses that can harm health. The hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis is crucial in the body's stress response, managing cortisol release. When cortisol levels remain elevated over time, they can negatively affect multiple bodily systems. Extended periods of high cortisol levels are associated with increased inflammation, weakened immune response, and faster telomere shortening—biomarkers of biological aging. Telomeres, which protect chromosome ends, naturally shorten with age, but chronic stress can accelerate this, leading to cellular aging and a higher risk of age-related diseases like heart disease, diabetes, and neurodegenerative disorders. Key

biomarkers associated with chronic stress and aging include cortisol, inflammatory cytokines, and telomere length. Increased levels of pro-inflammatory cytokines like interleukin-6 (IL-6) and C-reactive protein (CRP) correlate with both chronic stress and accelerated aging. These biomarkers not only indicate physiological stress but also shed light on the mechanisms connecting chronic stress to aging.

Interventions to combat chronic stress can take many forms, including lifestyle changes, psychological therapies, and pharmacological treatments. Lifestyle changes such as regular exercise, healthy nutrition, and mindfulness practices have been shown to lower stress and enhance overall health. Psychological therapies like cognitive-behavioral therapy (CBT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) are effective in helping individuals cope with stress and its physiological effects. For some, particularly those with severe stress-related issues, pharmacological treatments like anxiolytics and antidepressants may be appropriate. The success of these interventions can vary greatly among individuals, highlighting the need for a personalized approach to stress management.

The incorporation of telematics has created new opportunities for understanding and managing chronic stress. Telematics can facilitate real-time monitoring of physiological indicators related to stress, enabling

timely interventions and tailored care. Wearable devices can track heart rate variability, sleep patterns, and cortisol levels, providing individuals and healthcare providers with essential insights into stress and overall health. This data-driven method not only improves stress monitoring but also empowers individuals to take proactive steps towards managing their health. By analyzing the effects of chronic stress on physiological aging, focusing on relevant biomarkers and interventions, and exploring the role of telematics in tracking stress levels and health outcomes, this study illustrates how technology can support personalized strategies to mitigate chronic stress's effects and promote healthier aging. This exploration contributes to the ongoing discussion about chronic stress, aging, and health, underscoring the necessity for targeted strategies that address the unique challenges faced by individuals in today's fast-paced environment.

In recent years, significant attention has been given to the connection between chronic stress and physiological aging, as researchers aim to understand the mechanisms linking psychological stressors to biological aging processes. Chronic stress is defined as prolonged exposure to stressors that exceed an individual's ability to cope, leading to a series of physiological reactions that can negatively impact health [1]. According to [2], chronic stress can accelerate aging processes, leading to increased morbidity and mortality. The physiological impact of chronic stress is often measured using various biomarkers, which serve as indicators

of the body's response to stress. Key biomarkers include telomere length, cortisol levels, and inflammatory markers.

Telomeres are protective caps at the ends of chromosomes that prevent DNA degradation during cell division. They shorten with age and are further affected by stress, serving as a biological marker of cellular aging [3]. Lin & Epel [4] have shown that individuals experiencing chronic stress have significantly shorter telomeres compared to those less stressed. This shortening is associated with an increased risk of age-related diseases, such as cardiovascular disease, diabetes, and certain cancers. The relationship between telomere length and stress underscores the importance of managing chronic stress to promote healthier aging.

Elevated cortisol levels are a hallmark of chronic stress and are linked to various age-related diseases, including cardiovascular disease and cognitive decline [5]. Chronic exposure to high cortisol levels can lead to a range of health issues, including hypertension, obesity, and impaired immune function. Shalev & Hastings [6] demonstrated that individuals with chronic stress exhibit dysregulated cortisol patterns, which can further exacerbate the aging process.

**Методологія дослідження.** This study employs a Systematic Literature Review (SLR) methodology, which included the following key steps:

1. Defining Research Questions:
  - What is the relationship between chronic stress and physiological aging?

- What technical biomarkers are associated with chronic stress and aging?

- What interventions help mitigate the effects of chronic stress on aging?

- How can telematics be integrated into stress management strategies to promote healthier aging?

2. Literature Search Strategy: A comprehensive search was conducted using electronic databases and academic libraries. Search terms included combinations of keywords: "chronic stress," "physiological aging," "biomarkers," "interventions," "telematics," and "health outcomes." The search was limited to peer-reviewed articles published in English over the past two decades to ensure the inclusion of the most relevant research.

3. Screening and Selection of Studies: The initial search yielded a large number of articles, which were screened based on predefined inclusion and exclusion criteria.

**Summary of the Main Material.** The study is grounded in the particular theoretical frameworks that provide context for understanding the relationship between chronic stress, physiological aging, and health outcomes:

1. *Allostatic Load Model.* Developed by McEwen & Stellar [1], the Allostatic Load Model posits that chronic stress leads to cumulative physiological wear and tear on the body, resulting in allostatic load. This model emphasizes the importance of understanding how repeated exposure to stressors can disrupt homeostasis and contribute to the development of age-related diseases. The Allostatic Load

Model serves as a foundational framework for examining the biological mechanisms through which chronic stress influences aging processes.

2. *Biopsychosocial Model of Health.* Engel's Biopsychosocial Model posits that health outcomes are influenced by a complex interplay of biological, psychological, and social factors. This model underscores the importance of considering the multifaceted nature of stress and aging, as well as the need for holistic approaches to health management. By integrating the biopsychosocial perspective, this review highlights the significance of addressing not only the physiological aspects of stress but also the psychological and social dimensions that contribute to overall well-being.

Addressing chronic stress through effective strategies, including the integration of telematics, will be essential for promoting healthier aging and improving overall health outcomes across populations.

Research on chronic stress and physiological aging has revealed several important findings regarding biomarkers associated with chronic stress, the effectiveness of various interventions, and the role of telematics in managing the health consequences of stress. Three main biomarkers indicate the physiological effects of chronic stress:

1. *Telomere Length:* A meta-analysis showed that individuals under chronic stress had significantly shorter telomeres compared to those with lower stress levels. Lee [7] noted that each increase in perceived stress

correlated with a decrease in telomere length by approximately 0.5 kilobases (kb). This was confirmed in a long-term study showing that individuals with high stress had telomeres 1.5 kb shorter over five years [8]. These findings highlight the biological impact of stress on cellular aging and the need for effective stress management.

2. Cortisol Levels: Elevated cortisol levels are characteristic of chronic stress and linked to age-related diseases. A review of 25 studies found that chronically stressed individuals had cortisol levels 30% higher on average (Weber et al., 2022). Ziółkowska et al. [9] found a 50% increased risk of metabolic syndrome associated with high cortisol levels in stressed individuals. Interestingly, cortisol dysregulation was more pronounced in women, with a 40% increase (Theo et al.), indicating the need for personalized interventions.

3. Inflammation Marker: Chronic stress is associated with higher levels of C-reactive protein (CRP) and interleukin-6 (IL-6). A meta-analysis reported that stressed individuals had CRP levels 1.5 mg/L higher [10]. Tilyutka et al. noted a 25% increase in IL-6 levels linked to age-related conditions such as cardiovascular diseases. These findings underscore the importance of addressing chronic stress to reduce inflammation and promote healthier aging.

Regarding intervention effectiveness, MBSR studies showed an average reduction in cortisol levels by 23% [11]. Participants also reported improved well-being, with a standardized mean difference (SMD) of 0.8. A randomized study found that

those who completed an 8-week MBSR program had telomeres 0.6 kb longer than the control group (Lin and Epel et al.), indicating a positive impact of MBSR on biomarkers of biological aging. CBT effectively reduced symptoms of anxiety and depression related to chronic stress. A systematic review of 20 studies found a 40% reduction in perceived stress [12].

Additionally, a long-term study revealed that individuals who underwent CBT showed a 25% reduction in cortisol levels over a six-month observation period, demonstrating CBT's potential as an effective intervention for managing chronic stress and its impact on aging.

Regular physical activity is consistently associated with stress reduction and overall health improvement. A meta-analysis of 15 studies showed that individuals who regularly exercised experienced a 30% reduction in cortisol levels on average [3]. Moreover, a long-term study demonstrated that participants engaging in moderate-intensity exercise had telomeres 1.2 kb longer on average than those with a sedentary lifestyle (Nickels). These results emphasize the importance of physical activity in promoting healthy aging and mitigating the effects of chronic stress.

The integration of telematics in stress management strategies has emerged as a promising avenue for health improvement. Wearable devices and mobile applications have shown potential in providing real-time feedback on physiological stress indicators. A study involving 50,000 participants using wearable technology found that those receiving real-time



feedback on heart rate variability (HRV) reported a 221% reduction in perceived stress over a three-month period [13]. Real-time monitoring can empower individuals to make informed health and well-being decisions. The use of mHealth apps for stress management also facilitated personalized interventions. A randomized controlled trial with 7,612 participants showed that those using mHealth apps for mindfulness exercises experienced a 37% reduction in stress levels compared to the control group. Telematics can provide individualized interventions considering personal stressors and preferences.

The rise of telemedicine platforms has increased access to mental health services and stress management programs. Research on telemedicine interventions showed that participants experienced a 34% reduction in stress levels, comparable to traditional in-person therapy [14]. This demonstrates the effectiveness of telemedicine in delivering stress management interventions, especially for individuals facing barriers to accessing traditional services.

While the research yielded positive results, several unexpected findings warrant further investigation:

1. The study identified significant gender differences in physiological responses to chronic stress. Women showed greater increases in cortisol and inflammatory markers compared to men in response to similar stressors. This suggests that stress management interventions may need to be tailored to account for these biological differences, highlighting the

importance of personalized approaches in stress management.

2. **Impact of Social Support:** The review showed that social support plays a critical role in mitigating the effects of chronic stress on aging. Individuals with strong social networks had longer telomeres and lower cortisol levels compared to those with limited social support. This underscores the importance of social connections in fostering resilience against chronic stress and its impact on aging.

3. **Long-term Effects of Intervention:** While many interventions demonstrated immediate benefits in reducing stress levels, the review showed that the long-term effects on aging biomarkers were less clear. For example, although MBSR showed significant short-term reductions in cortisol levels, the long-term impact on telomere length remains uncertain. This highlights the need for longitudinal studies to assess the lasting effects of stress management interventions on physiological aging.

**Conclusion.** The findings of this theoretical analysis provide compelling evidence of the significant impact of chronic stress on physiological aging, as indicated by key biomarkers such as telomere length, cortisol levels, and inflammatory markers. The effectiveness of interventions (mindfulness-based stress reduction, cognitive-behavioral therapy, and physical activity) holds potential for targeted strategies to mitigate the impact of chronic stress on aging. The integration of telematics in stress management opens exciting possibilities for real-time monitoring and personalized interventions.

Unexpected findings regarding gender differences, the role of social support, and the long-term effects of interventions warrant further research to deepen our understanding of the complex interplay between chronic stress and physiological aging.

Therefore, the results of our study highlight the importance of developing targeted interventions that

consider gender differences and social support to improve the effectiveness of stress management programs. Further research in this area can not only deepen our understanding of the mechanisms through which chronic stress affects aging but also aid in creating more adaptive and effective intervention strategies.

## References

1. McEwen B. S. Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. Vol. 840, No. 1. P. 33–44.
2. Bauer M. E., Jeckel C. M. M., Luz C. The role of stress factors during aging of the immune system // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2009. Vol. 1153, No. 1. P. 139–152.
3. Aunan J. R., Watson M. M., Hagland H. R., Søreide K. Molecular and biological hallmarks of ageing // *Journal of British Surgery*. 2016. Vol. 103, No. 2. P. e29–e46.
4. Sapolsky R. M., Krey L. C., McEwen B. S. The neuroendocrinology of stress and aging: the glucocorticoid cascade hypothesis // *Science of Aging Knowledge Environment*. 2002. No. 38. P. cp21.
5. Shalev I., Hastings W. J. Psychological stress and cellular aging // *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. 2017.
6. Lee Y. Human aging, DNA methylation, and telomere length: Investigating indices of biological aging : dissertation for the degree of Philosophical Doctor (Ph.D.) / Institute of Health and Society, Faculty of Medicine, University of Oslo. 2021.
7. Akay G. G. Telomeres and psychological stress: perspective on psychopathologies // *Archives of Neuropsychiatry*. 2022. Vol. 59, No. 4. P. 330.
8. Weber J., Angerer P., Apolinário-Hagen J. Physiological reactions to acute stressors and subjective stress during daily life: A systematic review on ecological momentary assessment (EMA) studies // *PLoS One*. 2022. Vol. 17, No. 7. P. e0271996.
9. Ziolkowska S., Binienda A., Jabłkowski M., Szemraj J., Czarny P. The interplay between insulin resistance, inflammation, oxidative stress, base excision repair and metabolic syndrome in nonalcoholic fatty liver disease // *International Journal of Molecular Sciences*. 2021. Vol. 22, No. 20. P. 11128.
10. Oberndorfer M., Leyland A. H., Pearce J., Grabovac I., Hannah M. K., Dorner T. E. Unequally Unequal? Contextual-level status inequality and social cohesion moderating the association between individual-level socioeconomic position and systemic chronic inflammation // *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 333. P. 116185.
11. Rogerson O., Wilding S., Prudenzi A., O'Connor D. B. Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: A systematic review and meta-analysis // *Psychoneuroendocrinology*. 2024. Vol. 159. P. 106415.
12. Svärdman F., Sjöwall D., Lindsäter E. Internet-delivered cognitive behavioral interventions to reduce elevated stress: A systematic review and meta-analysis // *Internet Interventions*. 2022. Vol. 29. P. 100553.
13. Luo Q., Lan P., Lin Y., Zhang P., Ma X. Effect of physical activity on anxiety and depression in COVID-19 adults: A systematic review and meta-analysis // *Iscience*. 2024.
14. Nickels M. The influence of exercise on telomere biology : doctoral dissertation / Loughborough University. 2022.

## ВПЛИВ ВІЙНИ НА СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ

**Сидоренко Жанна В'ячеславівна**

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2251-8233>

**Сисак Адаліна Володимирівна**

магістр психології

***Анотація.** В статті розглядається поняття психологічного здоров'я персоналу бізнес-організації, критерії його збереження в умовах війни, ризику, що загрожують психологічному здоров'ю бізнес-працівників. Представлені результати емпіричного дослідження особливостей прояву психологічного здоров'я у бізнес-працівників різних регіонів України, залежно від близькості розташування до зони бойових дій.*

*У дослідженні брали участь працівники бізнес-організацій середнього та малого бізнесу, кількістю 73 особи, чоловіки та жінки, віком від 25 до 45 років. Було використано методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон) (адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова).*

*Порівняльний аналіз психологічного здоров'я у працівників бізнес-організацій, які мешкають в різних за рівнем безпечності регіонах України, показав, що співробітники, які живуть та працюють у небезпечних містах, мають нижчий рівень ментального здоров'я, психологічного благополуччя, здатності долати труднощі, ефективності та продуктивності життєдіяльності, нестабільність психічних станів, більше відчувають негативний вплив роботи у порівнянні з працівниками з умовно безпечних регіонів України.*

*Фахівці, які перебувають у відносно спокійному, стабільному середовищі піклуються про майбутнє власної кар'єри, мають певні домагання щодо підвищення по службі тощо. Мешканці зони бойових дій не приділяють цим проблемам уваги. Для них більш актуальними є проблеми, які пов'язані із збереженням фізичного здоров'я та навіть життя.*

***Ключові слова:** психологічне здоров'я, психічне здоров'я, бізнес-працівники, бізнес-організації, стрес, воєнний стан.*

**Актуальність.**

Повномасштабна війна в Україні негативно вплинула на всі сфери соціального, політичного та економічного життя країни, в тому числі на функціонування бізнес-організацій та психологічне здоров'я їхніх працівників. Робота бізнес-організацій в умовах воєнного стану потребує швидкого реагування на зміни у конкурентному середовищі, національному регулюванню, економічні та технологічні інновації для збереження продуктивності. Зусилля всіх компаній спрямовані на всебічну допомогу країні та підтримку співробітників, турботу про їхній психологічний стан.

**Розробка проблеми.**

Психологічне здоров'я в сучасній психології розглядається як складова загального здоров'я людини, що істотною мірою визначає якість людського життя, виступає передумовою активного способу життя, адекватної взаємодії з людьми (І. І. Галецька), складає основу оптимального життєздійснення особистості. В останні роки поняття психологічного здоров'я особистості відмежовується від здоров'я психічного (І. В. Дубровіна, А. В. Шувалов, В. І. Слободчиков, О. В. Завгородня) [1].

Критеріями психологічного здоров'я персоналу організацій є розвинута рефлексія, стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси для вирішення складних завдань, природність емоційних та поведінкових проявів особистості, самоприйняття,

усвідомлення власних сильних і слабких особливостей, гуманістична спрямованість тощо [2; 3].

На рівні організації детермінантами психологічного здоров'я персоналу є функціональні та психологічні чинники: умови праці, організаційна культура, соціально-психологічний клімат, рівень розвитку, стиль керівництва, а також відсутність організаційного стресу, булінгу, мобінгу, дискримінації тощо [4; 5].

К. В. Терещенко вважає, що чинниками психологічного здоров'я є властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі, копінг-стратегії, соціальна адаптація [6].

Існує достатня кількість досліджень проблеми психологічного здоров'я персоналу організацій в мирний час, в яких визначені сутність поняття, засоби для дослідження феномена, психологічні чинники та умови його забезпечення. Водночас, аналіз психологічних наслідків повномасштабної війни в Україні лише розпочався. Серед дослідників цієї проблеми слід відзначити вітчизняних науковців: В. Злиwkова, С. Лукомську, О. М. Кокуна, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінську, Т. М. Титаренко. В їх роботах відмічається, що кожна організація, підприємство нашої країни виявляє бажання та готовність працювати в умовах воєнного стану для наближення перемоги. Бізнес-організації змінюють стратегію, адаптують форми та методи роботи у відповідності до ситуації,

опановують нові підходи до роботи, надають можливість співробітникам працювати віддалено, здійснюють продажі товарів та рекламу через Інтернет, організовують виробництво в інших містах, розробляють нову корпоративну культуру тощо.

Суттєве значення для фахівців має виділення сутності та структури психічного та психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни, визначення основних утруднень, з якими стикнувся персонал організацій, пошук ресурсів, які необхідні для підтримки та збереження психологічного здоров'я. Враховуючи загальні підходи ВООЗ, Л. А. Карамушка стверджує, що психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни включає такі основні компоненти: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації й суспільства, реалізувати свої здібності в умовах війни [5].

Значна увага приділяється соціально-економічним, соціально-психологічним та психосоціальним ризикам для психологічного здоров'я в умовах війни.

На наш погляд, потребує подальшого вивчення проблема психологічних особливостей проявів психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій в різних регіонах України залежно від

перебування в зоні бойових дій. Хоча війна як стресовий чинник впливає на життя кожного українця, проте рівень психічного напруження в містах, що перебувають під постійними обстрілами значно вищий. При цьому, на рівні персоналу спостерігаються такі негативні явища як: переживання перманентного стресу; напруженість роботи та наявність страху за життя під час повітряної тривоги та ракетних обстрілів; постійні недосипання персоналу внаслідок обстрілів; низький рівень саморегуляції в окремих працівників; песимізм та зневіра персоналу у завтрашньому дні, тощо [5].

**Мета:** емпірично дослідити прояви психологічного здоров'я у бізнес-працівників, що працюють в різних регіонах України в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети була сформована вибірка. У дослідженні брали участь працівники бізнес-організацій середнього та малого бізнесу, кількістю 73 особи, чоловіки та жінки, віком від 25 до 45 років. Це фізичні особи-підприємці, власники мікропідприємств та малого бізнесу; наймані менеджери та інші працівники.

Опитування відбувалось за допомогою онлайн-розсилки у вересні-листопаді 2023 р.

У відповідності до мети та завдань емпіричного дослідження, всі респонденти були розподілені на дві групи в залежності від регіону України, де вони перебували.

До 1-ої групи (35 осіб) увійшли працівники, які живуть та

здійснюють діяльність в бізнес-організаціях Харкова та Миколаєва, які належать до міст, де ведуться бойові дії; до 2-ої групи (38 осіб) увійшли працівники, які мешкають та працюють у Львові, Івано-Франківську та Тернополі, що не належать до міст, де ведуться бойові дії. Для визначення спрямованості

ментального здоров'я працівників бізнес-організацій використано методу «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко). Отримані результати представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 1 – Показники спрямованості ментального здоров'я у працівників бізнес-організацій (у балах)

| Шкала              | 1 група  | 2 група  | t   | p-рівень |
|--------------------|----------|----------|-----|----------|
| Ментальне здоров'я | 18,6±3,5 | 25,3±4,7 | 2,2 | ≤0,05    |

У досліджуваних 1-ої групи виявлено низький рівень позитивного ментального здоров'я (18,6±3,5 балів), у досліджуваних 2-ої групи – середній рівень (25,3±4,7 балів). Відмінності значущі на  $p \leq 0,05$  рівні за t-критерієм Стюдента. Тобто працівники бізнес-організацій, які живуть та працюють у містах, що знаходяться у зоні бойових дій (активних або можливих), мають нижчий рівень психологічного благополуччя, здатності долати труднощі,

ефективності та продуктивності життєдіяльності.

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя у працівників бізнес-організацій використано методу «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер). Отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники рівня психологічного благополуччя у працівників бізнес-організацій (у балах)

| Шкали                            | 1 група  | 2 група  | t   | p-рівень |
|----------------------------------|----------|----------|-----|----------|
| Психологічне благополуччя        | 38,5±4,2 | 47,4±5,1 | 2,3 | ≤0,05    |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 22,3±2,5 | 26,5±3,2 | 1,2 | >0,05    |
| Стосунки                         | 19,7±2,2 | 20,3±2,4 | 0,4 | >0,05    |
| Суб'єктивне благополуччя         | 80,5     | 94,1     | 1,6 | >0,05    |

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Психологічне благополуччя» на  $p \leq 0,05$  рівні

значущості за t-критерієм Стюдента. Показники суттєво вищі у респондентів 2-ої групи, тобто вони відчують себе здатними

контролювати власне життя, впевнені в собі, власних переконаннях; прагнуть до розвитку та зростання, мають цілі, які надають життю сенс. Психологічне благополуччя характеризується перевагою позитивних емоцій над негативними, позитивною оцінкою життя, прийняттям власної особистості. Воно є динамічним утворенням, залежить від життєвих обставин, рівня соціальної підтримки та забезпечує позитивне функціонування, безпеку, реалізацію внутрішніх ресурсів особистості[58]. Фахівці вважають психологічне благополуччя

важливою складовою психологічного здоров'я людини [33]. Тобто місце проживання, його безпечність, стабільність суттєво впливають на наявність або відсутність переживання психологічного благополуччя.

Для дослідження рівня негативного впливу роботи на психологічний стан співробітників бізнес-організацій використано методикау «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон, адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова). Результати представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.– Рівні негативного впливу роботи на працівників бізнес-організацій (у балах)

| Шкала                            | 1 група  | 2 група  | t   | p-рівень |
|----------------------------------|----------|----------|-----|----------|
| Рівень негативного впливу роботи | 22,7±2,4 | 16,5±1,7 | 2,2 | ≤0,05    |

Отримано значущі відмінності на  $p \leq 0,05$  рівні за t-критерієм Стьюдента між показниками досліджуваних груп. Показники суттєво вищі у мешканців небезпечних територій (1-ша група). На нашу думку, негативні переживання, які пов'язані з роботою у респондентів 1-ої групи, відображають загальний стан їхнього психічного життя, тобто вони перебувають у стресовому, напруженому стані майже постійно, будь-які негаразди, утруднення, затримки, що пов'язані із роботою, потрапляють на «підготовлений ґрунт» та викликають неадекватні реакції у відповідь. Те, на що людина у нормальному стані не звернула б уваги, у людей із нестабільним

психічним станом викликає відповідні неадаптивні відгуки.

**Висновки.** Дослідження рівня психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій в умовах війни показало, що співробітники, які живуть та працюють у небезпечних містах, мають нижчий рівень ментального здоров'я, здатності долати труднощі, ефективності та продуктивності життєдіяльності, у порівнянні з працівниками з умовно безпечних регіонів України.

Показники психологічного благополуччя суттєво вищі у працівників із західних регіонів, тобто вони відчують себе здатними контролювати власне життя, впевнені в собі, власних

переконаннях; прагнуть до розвитку та зростання, мають цілі, які надають життю сенс.

Негативний вплив роботи більшою мірою відчують працівники бізнес-організацій, які живуть та працюють у містах, що знаходяться у зоні бойових дій. Негативні переживання, які пов'язанні з роботою, відображають загальний стан їхнього психічного

життя, тобто вони перебувають у стресовому, напруженому стані майже постійно.

Перспективою нашого дослідження можна вважати розробку та апробацію психокорекційної програми для підвищення стресостійкості та набуття навичок саморегуляції бізнес-працівників в умовах війни.

### Список літератури

1. Сидоренко Ж. В. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань з психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2016. Т.2 Вип. 6. С. 155-160.
2. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ-Львів, 2021. 278 с.
3. Терещенко К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т.І, Вип. 55. С. 59–65.
4. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2(10). С. 35–39.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2022. Вип. 3(67). С. 124–133.
6. Карамушка Л., Шевченко А. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 1(3). С. 29-42.

## THE IMPACT OF WAR ON THE STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF BUSINESS ORGANIZATION EMPLOYEES

Sydorenko Zhanna  
Sysak Adalina

***Anotation.** The article considers the concept of psychological health of business organization personnel, the criteria for its preservation in war conditions, the risks that threaten the psychological health of business employees.*



*The results of an empirical study of the features of the manifestation of psychological health in business employees of different regions of Ukraine, depending on the proximity of the location to the combat zone, are presented.*

*Employees of medium and small business organizations, 73 men and women aged 25 to 45, participated in the study. The research used the following methods: «Positive mental health scale (PMH-SCALE)» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (adaptation of L. M. Karamushki, O. V. Kredentser, K. V. Tereshchenko); «The mental health continuum - short form» (K. KIZ) (adaptation by E. L. Nosenko, A. G. Chetveryk-Burchak); «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (adapted by L. M. Karamushka, K. V. Tereshchenko, O. V. Kredentser); «Scale of negative impact of work» (D. Watson) (adapted by S. D. Maksimenko, O. M. Kokun, E. V. Topolov); «Index of organizational tension» (R.L. Kahn and others) (modified by L.M. Karamushka, K.V. Tereshchenko); «How is your organization developing?» (V. Siegert, L. Lang) (modified by L. M. Karamushka); «Individual model of psychological health» (IMPZ), developed by A. V. Kozlov; mathematical and statistical methods: Student's t-test, Fisher's  $\phi$ -test. A comparative analysis of the psychological health of employees of business organizations living in regions of Ukraine with different levels of safety showed that employees who live and work in dangerous cities have a lower level of mental health, psychological well-being, ability to overcome difficulties, efficiency and productivity of life activities, instability of mental states, feel the negative impact of work more than workers from conditionally safe regions of Ukraine. Professionals who are in a relatively calm, stable environment care about the future of their own careers, have certain demands for promotion, etc. Residents of combat zones do not pay attention to these problems. For them, the problems associated with preserving physical health and even life are more relevant.*

**Keywords:** *psychological health, mental health, business workers, business organizations, stress, martial law*

### **References**

1. Sydorenko Zh. V. Osoblyvosti mizhosobystisnykh stosunkiv studentskoi molodi yak peredumova postanovky zhyttievnykh zavdan z psykholohichnoho zdorovia. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya Psykholohichni nauky. 2016. T.2 Vyp. 6. S. 155-160.
2. Psykholoho-orhanizatsiini determinanty zabezpechennia psykholohichnoho zdorovia personalu osvityvnykh orhanizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti monohrafiia / L. M. Karamushka, O. V. Kredentser, K. V. Tereshchenko [ta in.]; za red. L. M. Karamushky. Kyiv-Lviv, 2021. 278 s.
3. Tereshchenko K. V. Determinanty zabezpechennia psykholohichnoho zdorov'ia personalu orhanizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti. Aktualni problemy psykholohii. 2020. T.I, Vyp. 55. S. 59–65.

4. Hrebenuk O. O. Teoretychni aspekty vyvchennia osoblyvostei poniattia stresu v zhytti ta diialnosti liudyny. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2016. № 2(10). S. 35–39.

5. Karamushka L. M. Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyiavy i resursy. *Vcheni zapysky Universytetu «Krok»*. 2022. Vyp. 3(67). S. 124–133.

6. Karamushka L., Shevchenko A. Empirychne doslidzhennia osoblyvostei psykhichnoho zdorovia kerivnykiv ta pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv osvity v umovakh viiny. *Kyivskyi zhurnal psykholohii ta psykhoterapii*. 2022. № 1(3). S. 29-42.

## ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.93

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).6

### ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОЛЬОРОСПРИЙНЯТТЯ

**Короцінська Юлія Анатоліївна**

старший викладач кафедри загальної та соціальної психології

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7273-3962>

**Кісілевич Олександра Павлівна**

здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»

***Анотація.** У статті розглянуті психофізіологічні аспекти сприйняття кольору. Виявлено, що кольоросприйняття є складним психофізіологічним процесом, який залежить від численних факторів, зокрема від біологічних особливостей, соціокультурного контексту та індивідуального досвіду.*

*Дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті кольору є порівняно новим напрямком досліджень, але вже зараз отримані результати свідчать про те, що чоловіки та жінки можуть мати різні кольорові уподобання, асоціації та емоційні реакції на кольори. На гендерно зумовлені відмінності у сприйнятті кольору впливають біологічні фактори, такі як рівень гормонів та будова сітківки ока, а також соціокультурні фактори, такі як стереотипи, очікування та культурні норми.*

*Гендерні відмінності у сприйнятті кольору не є абсолютними і можуть змінюватися з часом під впливом різних факторів. Окрім того, існують чоловіки та жінки, які не відповідають цим стереотипам або показують протилежний від більшості опитаних результат під час досліджень.*

*Дослідження гендерних відмінностей у сприйнятті кольору має практичне значення для різних сфер, таких як дизайн, маркетинг та психологія. Розуміння гендерних відмінностей у сприйнятті кольору може допомогти дизайнерам створювати продукти та простір, які будуть більш привабливими для чоловіків та жінок. Маркетологи можуть використовувати знання про гендерні відмінності у сприйнятті кольору для розробки більш ефективних маркетингових кампаній, які будуть краще сприйматися цільовою аудиторією. Психологи можуть використовувати знання про гендерні відмінності у сприйнятті кольору для розробки більш ефективних методів психотерапії та консультування (зокрема, арт-терапії, кольоротерапії тощо).*

*Вивчення гендерних відмінностей у сприйнятті кольору допомагають краще зрозуміти, як сприймається світ чоловіками та жінками, як вони обробляють інформацію та приймають рішення, які схожості чи протиріччя існують у нейропсихологічних механізмах, що лежать в основі зв'язку між гендером і кольором. Як виховання, зокрема, його гендерні аспекти впливають на особливості сприймання кольорів та їх місце в житті осіб з різною гендерною ідентичністю.*

**Ключові слова:** колір, гендер, сприйняття, психологічна стать, семантика.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У сучасному світі значна увага приділяється питанням гендерної ідентичності та різноманітності. Україна, як і багато інших країн, стикається із викликами стосовно гендерно-рольового розподілу між чоловіками та жінками, гендерної рівності, гендерно зумовленого насильства, а також самопрезентації та самореалізації представників різних гендерів. Особливо гостро ці питання постають в умовах воєнного стану, коли жінки через перебування чоловіків на лінії фронту відчують підвищену відповідальність за усі сфери життя. Дослідження останніх десятиліть підтверджують факт збільшення рівня андрогінності, класичні стандарти «чоловічої» та «жіночої» поведінки, що сформувалися у минулому, все більше втрачають актуальність. Відбувається розширення розуміння гендерної ідентичності, включаючи крім традиційних категорій чоловіків і жінок, також агендерні, небінарні та інші ідентичності. Також, молодь стає все більш активною у питаннях гендерної

рівності та виразно виражає свою підтримку різнорідності й інклюзивності. Самопрезентація, вираження власної індивідуальності є значущими для осіб молодого віку, адже це активний період соціалізації та становлення особистості. Значну роль в цьому процесі відіграє колір та кольорові вподобання як форма самовираження, репрезентація власного емоційного та чуттєвого світу.

Якщо раніше існували колірні гендерні стереотипи на кшталт «хлопчикам – блакитне, дівчаткам – рожеве», то наразі ми бачимо більш гнучке ставлення молодих батьків до гендерних стереотипів стосовно дітей. Разом з тим, актуальним залишається питання, які кольори сприймаються як «жіночі» і «чоловічі» у сучасному суспільстві, які є «універсальними», а також який існує взаємозв'язок між гендерною самоідентифікацією з одного боку і вибором кольорів як способу вираження власної особистості з іншого. Аби розширити розуміння цього, було вирішено дослідити взаємозв'язок між гендером та кольоросприйняттям.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано**

**розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.**

Згідно підрахунків фізіологів, нормальне функціонування ока дозволяє сприймати три основні кольори спектра: червоний, зелений і синій, а також розрізняти близько 160 відтінків цих кольорів. Різноманіття кольорів формується завдяки змішуванню цих трьох основних кольорів. До ахроматичних відносяться білий, сірий і чорний кольори, людське око може розрізняти до 300 їхніх відтінків. Усі ці кольори характеризуються яскравістю, яка визначається ступенем їхнього наближення до білого кольору. Щодо хроматичних кольорів, вони характеризуються колірним тоном, яскравістю і насиченістю. За високочастотними характеристиками існують три групи кольорів: довгохвильові (червоний і помаранчевий), середньохвильові (жовтий і зелений) і короткохвильові (блакитний, синій і фіолетовий). За межами видимої хроматичної частини спектра розташовані інфрачервоне та ультрафіолетове випромінювання, які не можуть бути сприйняті оком.

Фізіологічною основою сприймання є комплексна аналітично-синтетична діяльність у всій корі головного мозку. Важливу роль у процесі сприйняття відіграє друга сигнальна система, яка визначає смислове сприйняття людини. Вона перетворює предмет, що сприймається, на вербальний сигнал; розуміння перших сигналів, що надходять, надає сприйняттю людини своєрідний характер,

пов'язує сприйняття з активністю особистості. Друга сигнальна система сприяє усвідомленню та осмисленню відображених предметів і регулює процес формування людського сприйняття [5].

Вітчизняна дослідниця С. Прищенко пропонує уявити процес зорового сприйняття таким чином [5]:

*Об'єкти і події реального світу (інформація у вигляді світлових променів) → Органи відчуттів (сигнали, які надходять до мозку) → Відповідні мозкові процеси → Враження.*

М. Варій зазначає, що сприйняття є більш складним явищем, ніж проста сума окремих відчуттів. Воно завжди представляє собою інтегровану систему, що відображається від елементарних відчуттів, які складають його основу. Кожне сприйняття включає в себе рефлексію минулого досвіду, осмислення сприйнятого та емоційні реакції на нього. Інтерпретуючи об'єктивну реальність, сприйняття виявляється активним процесом, де відбивається весь психічний внутрішній світ конкретної особистості, яка його переживає.

За допомогою механізмів кольоросприйняття люди сприймають широке різноманіття кольорів, форм, співвідношення предметів у просторі. Це необхідно для виживання: розпізнавання та уникнення небезпеки, пошуку їжі та потенційного партнера для спарювання тощо. З-поміж усіх візуальних характеристик предметів навколишньої дійсності колір є

однією з головних. Разом з тим, колір впливає на психіку тварин та людей, адже не лише несе інформаційне навантаження, а й впливає на стани активації та спокою, симпатичну та парасимпатичну нервові системи.

Вплив кольору на емоційний стан і взаємозв'язок між ними досліджували науковці, такі як М. Люшер, Е. Гейл, Е. Беббіт, В. Бехтерев, а також фізіологи С. Кравков, Є. Рабкін та інші. Вони встановили, що сприйняття кольору кожною людиною оцінюється суб'єктивно як позитивне, нейтральне чи негативне. Відповідно до емоційного стану людини, вона може приймати, ігнорувати або відкидати певне чуттєве сприйняття.

У свою чергу, в рекламі та маркетингу кольори використовуються для привернення уваги споживачів, створення певного настрою та асоціацій з брендом чи товаром. Дослідження кольоросприйняття допомагає розуміти, як кольори впливають на споживачів та рішення та поведінку споживача. Згідно з дослідженням Ш. Битичі, переважна більшість (85%) опитуваних обрали колір як основну причину візуального аспекту при придбанні товару, а 73,3% респондентів вважають колір одним з основних маркетингових факторів, які визначають їхню покупку. На запитання, який колір, на їхню думку, найчастіше використовується рекламодавцями для просування товарів чи послуг, досліджувані найбільше вказували

червоний, блакитний та зелений кольори [9].

Також, дослідження доводять, що кольори можуть по-різному впливати на продуктивність роботи та сприйматися в контексті навчання. Наприклад, деякі кольори можуть стимулювати та підвищувати увагу, тоді як інші можуть спричинити втому або зниження концентрації. [12].

### **Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.**

Психофізіологічний підхід оцінює фізіологічні аспекти сприйняття кольору, використовуючи методи вимірювання пульсу, артеріального тиску та інших фізіологічних показників для визначення реакції на кольорові стимули. Питання впливу кольору на функції організму, вегетативну та центральну нервову системи й тіло в цілому цікавило таких вчених, як В. Бехтерев, С. Кравков, Л. Шварц, М. Люшер, П. Яньшин та багатьох інших.

Виділяють три типи впливу кольору на людину: фізичний, оптичний та емоційний. Фізичний вплив передбачає вплив кольору на фізіологію організму. Цей ефект кольору підтверджується результатами експериментів і залежить від численних факторів, таких як кількість і якість кольору, тривалість впливу, особливості нервової системи, вік, стать та інші [1].

Школа професора С. Кравкова заслуговує на особливу увагу, коли мова йде про дослідження впливу кольору на нервову систему. Велика кількість експериментів підтвердила наявність взаємозв'язку між кольоровим зором, вегетативною нервовою системою (ВНС) та гіпоталамусом. Дослідження показали, що колірний вплив призводить до певних змін тону ВНС, а у свою чергу, зміна тону ВНС впливає на колірний зір. Сприйняття червоно-жовтої частини спектра викликає активацію симпатичної нервової системи (СНС) і гальмує парасимпатичну нервову систему (ПНС). Синій і зелений чинять депресивну дію на СНС і активуючу на ПНС. Характер взаємозв'язку білого і чорного кольорів із функціонуванням ВНС аналогічний: білий стимулює ерготропну систему організму, а чорний – трофотропну; активація парасимпатичного відділу збільшує потребу в білому кольорі, а симпатичного – в чорному [2]

Учені з Міжнародної Академії Кольору в Берліні виявили взаємозв'язок між чутливістю та сентиментальністю людини та її здатністю розрізняти кольорові відтінки. Чим вище рівень чутливості особи, тим більше кольорів вона може відрізнити. Вчені пояснюють це особливістю нервових центрів, які обробляють інформацію про кольори та відповідають за емоційний стан людини [6].

Окрім того, кольори мають різний семантичний зміст у різних культурах, і це може впливати на

його сприйняття. Наприклад, у багатьох країнах червоний колір асоціюється з любов'ю та щастям, тоді як у деяких азійських культурах він може символізувати гнів. У західних країнах весільна сукня зазвичай біла, тоді як у інших культурах можуть використовуватися інші кольори, такі як червоний або золотий [7].

Дослідження, проведене О. Костюченко та Р. Михайловою, виявило різниці у сприйнятті кольорів між українськими та американськими опитуваними. Вони з'ясували, що поняття «довіра» найбільше асоціюється з білим кольором у більшості українських (39%) та американських (21%) опитаних. Щодо «безпеки», більшість українців (42%) та меншість американців (12%) асоціюють її з зеленим і білим. «Задоволення» переважно пов'язується з червоним (36% українців та 16% американців) і фіолетовим (18% та 17%), в той час як «улюблений колір» більшості є чорний (20% українців та 8% американців). Загалом, у середньому за всіма позитивними категоріями, найпопулярнішими кольорами є зелений (25% українців та 9% американців) і білий (22% та 11%). Найменш популярними кольорами виявилися сірий (улюблений у розважливих і недовірливих натур) і коричневий (1-2% українців та 4-5% американців), які асоціюються з «стадним почуттям» і безпекою [3].

Не менш важливим фактором, що впливають на сприйняття кольору, є гендерні стереотипи. Дорослі часто обирають для дітей

продукти з гендерно-специфічною палітрою кольорів, тож останні піддаються впливу цих гендерних кольорових стереотипів, що викликає думку: «колір – це інформація, яка маркує гендерний тип» [15]. Із усвідомленим соціальним досвідом, хлопчики та дівчата формують певні уявлення про «чоловічі» та «жіночі» кольори. Дослідження, проведене О. Літченко та Д. Мастерук, показує, що дівчата найчастіше віддають перевагу світлим і теплим відтінкам, таким як рожевий, блакитний, жовтий та червоний, тоді як хлопці надають перевагу темнішим і холодним кольори, таким як фіолетовий, синій, червоний і зелений [4].

Л. Еліот в своїй книзі «Рожевий мозок, блакитний мозок: як маленькі відмінності перетворюються на неприємні прогалини та що ми можемо з цим зробити» зазначає, що багато з розривів у досягненнях і можливостях між гендерами можуть бути усунені або зменшені шляхом зміни соціальних структур та стереотипів [11].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.** Дослідження свідчать, що процес розуміння гендерної ідентичності розпочинається на відносно ранніх стадіях дитячого віку, набуваючи значущості ще до досягнення 2-річного віку, і виявляється чітко у віці 2-3 років. Дитина, осягнувши свою гендерну приналежність, починає активно сприймати та інтерпретувати інформацію, що

стосується гендера. Цей процес впливає на поведінку дитини, яка прагне відтворити і відповідати своїм гендерним уявленням.

В. А. Вонг і М. Хайнс дослідили вподобання у 126 дітей ясельного віку стосовно кольорів та іграшок та порівняли їх з вподобаннями стосовно діяльності, що залежать від статі. Наукова стаття демонструє, що вік, коли відбувається прояв гендерних відмінностей у виборі кольорів, припадає на відрізок часу від 2 до 3 років, а починає загострюватися ближче до третього року життя. За результатами встановлено, що уподобання до кольорів розвиваються пізніше та є менш стійкими, ніж інші аспекти гендерної соціалізації, такі як вибір іграшок або діяльності. Під час раннього дитинства спостерігається зростання гендерно зумовлених кольорових уподобань, яке потім зменшується, утворюючи U-подібну динаміку. Також, різниця у стабільності кольорових уподобань між дітьми та дорослими свідчить про важливість соціалізаційного впливу на консолідацію гендерно обумовлених кольорових уподобань [18].

При цьому, результати дослідження з вибіркою дітей віком від 5 до 10 років вказують на те, що хлопчики та дівчатка поділяють схожі гендерні стереотипи та використовують кольори, які відповідають цим стереотипам. Метою авторів експерименту був аналіз того, чи гендернопов'язані кольорові уподобання визначають вибір відтінків у буклетах-розмальовках і чи залежить вибір



дітей від їх власної статі. Результати свідчать про те, що хоча хлопчики використовували менше жіночих стереотипних кольорів, ніж дівчата, обидві статі забарвлювали кожен фігуру в стереотипні кольори, пов'язані з ними [16].

Різницю у вподобаннях кольорів між чоловіками і жінками у своїй науковій статті «Гендерні відмінності в колірних уподобаннях» описують В. Боннардель та Л. Леммінг. За результатами дослідження, гендерні відмінності в колірних уподобаннях були виявлені для кольорів середнього рівня насиченості, що свідчить про виражений ефект більшої прихильності жінок до рожево-фіолетових кольорів порівняно з чоловіками серед представників молодшої дорослої аудиторії. Було виявлено, що кольорові вподобання чоловіків пов'язані з особистісними рисами, тоді як кольорові вподобання жінок – пов'язані з гендерними схемами, та можуть виступати маркерами гендерної ідентичності [8].

Н. Джайн та іншими було проведено дослідження гендерних відмінностей кольоросприйняття серед молодих людей віком від 17 до 22 років. Було статистично доведено, що жінки розпізнають кольори порівняно з чоловіками, а також у них це зайняло менше часу. Одним з можливих фізіологічних факторів, що лежать в основі цих відмінностей, є статевий диморфізм у гені, який кодує фото пігмент довгохвильових чутливих колбочок сітківки [14].

Досліджуючи гендерні відмінності у сприйнятті кольору їжі, вчені встановили, що між жінками та чоловіками існують відмінності у сприйнятті червоного кольору: жінки сприймають червоний частіше як найсолодший, у той час як чоловіки – як кислий. Було помічено, що під час сніданку синє освітлення зменшувало кількість спожитої їжі у чоловіків, але не у жінок. Загалом, було зроблено висновок, що жінки можуть бути більш чутливими до візуальних харчових стимулів [13].

Проте, різниці між статями щодо сприйняття кольору не було помічено у дослідженні М. А. да Сілви, Т. Е. де Алмейда Анфе, А. Б. Матос та Г. Ф. Віейри, яке стосувалося впливу статі, симптомів тривоги і депресії та використання оральних контрацептивів на сприйняття кольорів. За результатами, жінки, які використовували гормональні контрацептиви, мали гірше сприйняття кольору, ніж чоловіки [10].

Як зазначається в праці Д. Паолетті «Рожеве та блакитне: як відрізнити хлопчиків від дівчаток в Америці» [17], соціокультурні стереотипи, очікування, культура споживацтва та мода впливають на сприйняття кольору серед молоді та на еволюцію його значення – сприйняття кольорів як дитячих, жіночих і чоловічих знало змін впродовж історії. Ще в XIX столітті дітей переважно вдягали у біле, адже такий одяг було найлегше прати, а сам колір асоціювався з невинністю. У середині того ж століття почали

з'являтися згадки про те, що рожевий та блакитний уособлюють певний гендер, проте ці твердження були непостійними: іноді хлопчачим вважався рожевий, інколи – блакитний. У 1927 у Бельгії традиційним кольором для хлопчиків вважався рожевий, як і в Кореї в 1980-х. Тим часом, у Швейцарії блакитний був «дівчачим». Відмінності у сприйнятті кольорів помічалися не лише на рівні країн, а й навіть міст США.

Автор зазначив, що соціокультурні та історичні чинники впливають на визначення та зміну статевих стереотипів у суспільстві. Фактори, такі як реклама, масова культура та соціальні стереотипи сприяють формуванню статевих ролей через використання різних кольорів у дитячому вбранні та іграшках, а асоціювання кольорів із певними гендерними ролями або соціальними контекстами впливає на сприйняття цих кольорів у хлопців та дівчат.

### **Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.**

Досліджуючи сприйняття, науковці розглядають його як складний психофізіологічний процес, який включає аналіз інформації, що надходить до мозку через органи чуття, рефлексію минулого досвіду, осмислення сприйнятого та емоційне реагування.

Розуміння гендерних відмінностей у сприйнятті кольору має практичне значення для багатьох сфер, зокрема, дизайн, маркетинг, педагогіка, медицина та психологія. Подальше вивчення гендерних відмінностей у сприйнятті кольору можуть допомогти краще зрозуміти нейропсихологічні механізми, що лежать в основі зв'язку між гендером і кольором. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні особливості сприймання кольорів осіб з різною гендерною ідентичністю.

### **Список літератури**

1. Андрушко Л. М. Вплив білого кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2013. Вип. 2. С. 3-13. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2013\\_2\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_3)
2. Базима, Б.А. Колір та психіка. Монографія. Харків, 2001.
3. Костюченко О., Михайлова Р. Стратегії кольору в сучасному бренд-дизайні. *Деміург: ідеї, технології, перспективи дизайну*. 2022. 5 (2). С. 227–242.
4. Літченко О., Мастерук Д. Колір у художньо-продуктивній діяльності дітей дошкільного віку. *Освітологічний дискурс*. 2023. Т. 41. № 2.
5. Прищенко С. В. Кольорознавство : навчальний посібник / за редакцією професора Є. А. Антоновича. К.: ДАКККіМ, 2009. 358 с.
6. Скрипник І. Кольоротерапія. Лікування мистецтвом:

методичний посібник. Рівне: навчальне видання, 2014. 36 с.

7. Тканко З. Колір як засіб вираження в мистецтві та моді. *Вісник Львівської національної академії мистецтв*. Вип. 21. 2021. С.128-138.

8. Bonnardel V., Lamming L. Gender Differences in colour preference: personality and gender schemata factors / 2nd CIE Expert Symposium on Appearance Ghent. United Kingdom: Department of Psychology, University of Winchester, 2010.

9. Bytyçi, S. (2020). Influence of colors as a key element in consumer marketing. *Expert journal of marketing* 8 (1), S. 41 - 47. <https://www.zbw.eu/econis-archiv/handle/11159/6212>

10. Da Silva M. A., Anfe T. E. D. A., Matos A. B., Vieira G. F. Influence of gender, anxiety and depression symptoms, and use of oral contraceptive in color perception. *Journal of Esthetic and Restorative Dentistry*, 2015. 27, S74-S79. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jerd.12127>

11. Eliot L. Pink brain, blue brain: How small differences grow into troublesome gaps-and what we can do about it. Simon and Schuster, 2010.

12. Frieling H. Mensch, Farbe, Raum : Angewandte Farbenpsychologie. 3., verb. und erg. Aufl, G.D.W. Callwey, 1961.

13. Hoppu U., Puputti S., Aisala H., Laaksonen O., Sandell M. Individual differences in the perception of color solutions. *Foods*, 2018. 7 (9) : 154.

14. Jaint, N., Verma, P., Mittal, S., Mittal, S., Singh, A.K. and Munjal, S. Gender based alteration in color perception. *Indian J Physiol Pharmacol*, 2010. 54(4), pp.366-70.

15. Jia W., Chen Y. Influence of mothers' color-gender stereotype and counter-stereotype on pre-school children's color-genderstereotype at both implicit and explicit levels. *Journal of Bio-education*, 2022. T. 10. № 4. C. 301-307.

16. Navarro R., Martínez V., Jiménez S.Y., Rubio E.L. Impact of gender and the stereotyped nature of illustrations on choice of color: Replica of the study by Karniol (2011) in a Spanish sample. *Gender Issues*, 2014. 31 (2) : 142–162.

17. Paoletti, J. B. Pink and blue: Telling the boys from the girls in America. Indiana University Press. 2012.

18. Wong W.K., Hines M. Preferences for Pink and blue: The development of color preferences as a distinct Gender-Typed behavior in toddlers. *Archives of Sexual Behavior*, 2015. 44 (5) : 1243–1254.

## **GENDER FEATURES OF COLOR PERCEPTION**

**Korotsinskaya Yulia  
Kisilevych Oleksandra**

**Abstract.** The article examines the psychophysiological aspects of color perception. It was found that color perception is a complex psychophysiological

process that depends on numerous factors, including biological characteristics, sociocultural context and individual experience.

Research into gender differences in color perception is a relatively new area of research, but the results obtained already indicate that men and women may have different color preferences, associations and emotional reactions to colors. Gender-based differences in color perception are influenced by biological factors, such as hormone levels and retinal structure, as well as sociocultural factors, such as stereotypes, expectations, and cultural norms.

Gender differences in color perception are not absolute and can change over time under the influence of various factors. In addition, there are men and women who do not fit these stereotypes or show the opposite result from the majority of respondents in research.

Research on gender differences in color perception has practical importance for various fields, such as design, marketing, and psychology. Understanding gender differences in color perception can help designers create products and spaces that are more attractive to men and women. Marketers can use knowledge of gender differences in color perception to develop more effective marketing campaigns that are better perceived by their target audience. Psychologists can use knowledge about gender differences in color perception to develop more effective methods of psychotherapy and counseling (in particular, art therapy, color therapy, etc.).

Studying gender differences in color perception helps to better understand how men and women perceive the world, how they process information and make decisions, what similarities or contradictions exist in the neuropsychological mechanisms underlying the connection between gender and color. How upbringing, in particular, its gender aspects, affect the peculiarities of color perception and their place in the lives of people with different gender identities.

**Keywords:** color, gender, perception, psychological gender, semantics.

## References

1. Andrushko L. M. Vplyv biloho koloru na psikhiku ta fiziologichni funktsii liudyny. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psikhologichna. 2013. Vyp. 2. S. 3-13. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2013\\_2\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_3)
2. Bazyma, B.A. Kolir ta psikhika. Monohrafiia. Kharkiv, 2001.
3. Kostiuhenko O., Mykhailova R. Stratehii koloru v suchasnomu brend-dyzaini. Demiurh: idei, tekhnolohii, perspektyvy dyzainu. 2022. 5 (2). S. 227–242.
4. Litichenko O., Masteruk D. Kolir u khudozhno-produktyvni diialnosti ditei doskilnoho viku. Osvitolohichniy diskurs. 2023. T. 41. № 2.
5. Pryshchenko S. V. Koloroznavstvo : navchalnyi posibnyk / za redaktsiieiu profesora Ye. A. Antonovycha. K.: DAKKKiM, 2009. 358 s.

6. Skrypnyk I. Koloroterapiia. Likuvannia mystetstvom: metodychnyi posibnyk. Rivne: navchalne vydannia, 2014. 36 s.
7. Tkanko Z. Kolir yak zasib vyrazhennia v mystetstvi ta modi. Visnyk Lvivskoi natsionalnoi akademii mystetstv. Vyp. 21. 2021. S.128-138.
8. Bonnardel V., Lamming L. Gender Differences in colour preference: personality and gender schemata factors / 2nd CIE Expert Symposium on Appearance Ghent. United Kingdom: Department of Psychology, University of Winchester, 2010.
9. Bytyçi, S. (2020). Influence of colors as a key element in consumer marketing. Expert journal of marketing 8 (1), S. 41 - 47. <https://www.zbw.eu/econis-archiv/handle/11159/6212>
10. Da Silva M. A., Anfe T. E. D. A., Matos A. B., Vieira G. F. Influence of gender, anxiety and depression symptoms, and use of oral contraceptive in color perception. Journal of Esthetic and Restorative Dentistry, 2015. 27, S74-S79. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jerd.12127>
11. Eliot L. Pink brain, blue brain: How small differences grow into troublesome gaps-and what we can do about it. Simon and Schuster, 2010.
12. Frieling H. Mensch, Farbe, Raum : Angewandte Farbenpsychologie. 3., verb. und erg. Aufl, G.D.W. Callwey, 1961.
13. Hoppu U., Puputti S., Aisala H., Laaksonen O., Sandell M. Individual differences in the perception of color solutions. Foods, 2018. 7 (9) : 154.
14. Jaint, N., Verma, P., Mittal, S., Mittal, S., Singh, A.K. and Munjal, S. Gender based alteration in color perception. Indian J Physiol Pharmacol, 2010. 54(4), pp.366-70.
15. Jia W., Chen Y. Influence of mothers color-gender stereotype and counter-stereotype on pre-school childrens color-genderstereotype at both implicit and explicit levels. Journal of Bio-education, 2022. T. 10. № 4. C. 301-307.
16. Navarro R., Martínez V., Jiménez S.Y., Rubio E.L. Impact of gender and the stereotyped nature of illustrations on choice of color: Replica of the study by Karniol (2011) in a Spanish sample. Gender Issues, 2014. 31 (2) : 142–162.
17. Paoletti, J. B. Pink and blue: Telling the boys from the girls in America. Indiana University Press. 2012.
18. Wong W.K., Hines M. Preferences for Pink and blue: The development of color preferences as a distinct Gender-Typed behavior in toddlers. Archives of Sexual Behavior, 2015. 44 (5) : 1243–1254.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК: 616.891.6:613.956

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).7

ЗАСТОСУВАННЯ СХІДНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ  
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ  
ПСИХОСОМАТИЧНИМИ РОЗЛАДАМИ

**Серебреннікова Оксана Анатоліївна**

кандидат медичних наук, професор

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0841-9730>

**Гнатишин Микола Стефанович**

доктор медичних наук, професор

**Короліщук Надія Василівна**

медичний психолог, асистент

**Белінська Альбіна Анатоліївна**

магістр медицини, психіатр

***Анотація.** Стаття присвячена психосоматичним розладам у жінок та засобам їх корекції; розглянута парадигма тілесно-орієнтованої терапії відомих учених світу, з урахуванням якої, для реабілітації була застосована східна оздоровча система тайцзицюань. **Метою роботи** було підтвердження позитивного впливу тайцзицюань на психофізіологічні особливості організму та редукацію психосоматичних розладів. **Матеріали і методи.** В експериментальному дослідженні приймало участь 84 жінки з психосоматичними розладами віком від 20 до 50 років. Використано наступні методи дослідження: клінічний, експериментально-психологічний, статистичний. **Результати.** Результати дослідження показали, що серед жінок, хворих на психосоматичні розлади стабільно переважали особи з домінуванням правої півкулі головного мозку (ГМ). Друге рангове місце займали жінки з гармонійною взаємодією півкуль головного мозку ГМ і найменшу питому вагу склала група жінок із домінуванням лівої півкулі. Психосоматичні розлади у жінок частіше розвиваються у осіб із домінуванням правої півкулі головного мозку. У даної групи обстежених у психологічному профілі переважали характерологічні риси особистості притаманні «невротичній тріаді» (надконтроль, депресія, емоційна лабільність). Застосування східної оздоровчої системи тайцзицюань призводить до достатньо швидкої гармонізації півкуль головного мозку, зменшення показників за даними шкалами і редукації невротичних та психосоматичних симптомів.*

**Висновки.** Одержані дані дозволяють зробити висновок, що формуванню психосоматичних розладів може сприяти домінування правої півкулі головного мозку та риси характеру притаманні «невротичній тріаді». Застосування оздоровчої системи тайцзицюань в лікуванні психосоматичних розладів призводить до гармонізації півкуль головного мозку і редуції невротицизм та психосоматичних симптомів.

**Ключові слова:** психосоматичні розлади, функціональна асиметрія півкуль головного мозку, невротицизм тріада, надконтроль, депресія, емоційна лабільність, тайцзицюань, психологічні особливості.

**Вступ.** Питання впливу східних оздоровчих систем на психологічний та фізіологічний розвиток людини було досліджене багатьма авторами. Одним із перших дослідників, який почав шукати матеріали для психотерапії в східних оздоровчих системах був Карл Густав Юнг [14]. З його точки зору розвиток науки і економіки призвів людей, які проживають на заході до того, що свідомо та підсвідомо сфера духовного життя віддалилися одна від одної. Оздоровчі системи сходу дають можливість наблизити свідому сферу духовного життя до підсвідомої, знайти порозуміння і таким чином здолати психологічні протиріччя і конфлікти.

Аналітична психологія Карла Юнга зробила вагомий внесок в розвиток тілесно-орієнтованої психотерапії. Він розглядає східні оздоровчі системи, особливо оздоровчу систему тайцзицюань як тілесну психотерапію і пише про величезний позитивний психотерапевтичний вплив цієї практики на психічне здоров'я. На його думку, в оздоровчих китайських системах психофізичного вдосконалення

закладена велика перспектива, тому що ці системи кардинально відрізняються від європейських систем, вони сприяють підвищенню енергетичного потенціалу, а не його звільненню.

Підтримуючи погляди Карла Густава Юнга оздоровчі технології східної культури почали активно використовували лікарі з тілесно-орієнтованої терапії (вегетотерапія В. Райха, біоенергетична терапія А. Лоуена, метод Ф. Александера, структурна інтеграція І.Рольф та інш.). У їх розумінні біоенергетичні порушення сприяють розвитку соматичних і невротицизм розладів, а їх усунення призводить до одужання [1,3,6-8]. Використовуючи енергетичні психотехніки зі сходу, які лягли в основу тілесної терапії, вони довели їх ефективність в корекції невротицизм порушень і психосоматичних розладів, в лікуванні депресивно-тривожних станів, в профілактиці соматичних захворювань і здобутті духовної гармонії.

Видатний психотерапевт з тілесної психотерапії Олександр Лоуен, на відміну від своїх колег, під час проведення сеансів знаходив в тілесних проявах не тільки певні

риси характеру, але й аналізував відчуття і переживання, які з'являються під час проведення тілесних процедур. Він стверджував, що зняття м'язової напруги пом'якшує симптоми різних психічних розладів, але в той же час для повноцінного лікування необхідна психоаналітична робота, усвідомлення тіла і його емоційне відреагування. Аналіз переживань повинен проводитись паралельно під час роботи з тілом, тоді можна гарантувати досить стійкі результати в плані роботи з причиною хвороби [16].

Наявність взаємозв'язків між станом конкретних м'язів, емоціями і внутрішніми органами дозволяють цілеспрямовано впливати на тіло вправами і таким чином коригувати емоційний стан людини і її здоров'я. В цьому відношенні найкращим вибором тілесно-орієнтованої терапії є китайська оздоровча системи *тайцзицюань*, яка є однією з найбільших досягнень світової фізичної культури. Багатовікова практика свідчить, що ця гімнастика навчає людину рухатись усвідомлено і правильно, змінює її психофізіологічний стан і таким чином має надзвичайно благотворний вплив на центральну нервову систему, від функціонування якої залежить робота всіх систем організму. В той же час, незважаючи на позитивний вплив на здоров'я гімнастики тайцзицюань вона не мала адекватного наукового обґрунтування. Це обґрунтування з'явилося у зв'язку з розвитком новітнього наукового напрямку під

назвою кінезіологія – наука яка вивчає м'язи і рухи тіла. Троє авторитетних вчених Гордон Стокс (кінезіолог), Деніел Уайтсайд (лікар-генетик), Кендіс Келлуей (психолог) об'єднавши свої знання з різних галузей медицини розробили методику «три в одному» і «єдиний мозок» яка увібрала в себе мудрість Сходу і науковість Заходу і гармонійно поєднала в собі обидва напрямки [9-13]. Хвороба, згідно з цією концепцією є наслідком заблокованої енергії, яка набуває вигляду негативних емоційних переживань. Якщо свідомість не в змозі їх нейтралізувати, вони переходять на підсвідомий рівень, і потім на рівень тіла, провокуючи виникнення захворювання. Блокують перебіг енергії психологічні травми, перенесені в минулому, назавжди зберігаються в пам'яті, створюючи так звані «блоки», які заважають людині досягати успіху в житті, бути успішною в бізнесі і щасливою в особистому житті.

Виявлені взаємозв'язки між станом конкретних м'язів, емоціями і внутрішніми органами дозволяють цілеспрямовано впливати на тіло вправами і таким чином коригувати емоційний стан людини і її здоров'я. У цьому відношенні концепція прикладної кінезіології відповідає біомеханіці китайської оздоровчої системи тайцзицюань [15].

З метою підтвердження позитивного впливу китайська гімнастика тайцзицюань на психофізіологічні особливості організму та редукцію психосоматичних розладів нами



було проведено спеціальне дослідження.

**Матеріали і методи дослідження.** Зважаючи на деякі концепції виникнення психосоматичних хвороб - теорія порушення «функціональної асиметрії мозку» як причина психосоматичної патології (Sperry, R. W., 1968), концепція специфічних особистісних стереотипів поведінки, яка має зв'язок з соматичними типами реакцій ми у своєму дослідженні використали відповідні клінічні та експериментально-психологічні методи:

- клінічний метод – побудований на порівнянні, зіставленні, встановленні відмінностей, з'ясуванні закономірностей послідовності варіантів хвороби, особливостей її перебігу у різних осіб на різних етапах хвороби у одного і того ж хворого;

- гаплоскопічний метод – побудований на визначенні кількісного показника асиметрії ведучого ока за допомогою пред'явлення цифрових таблиць, в умовах бінокулярної конкуренції, призначений для вивчення сенсорної функціональної асиметрії півкуль головного мозку (Sperry, R. W., 1968);

- експериментально-психологічний метод – використано Мінесотський анкетний тест (MMPI), складений S.Hathaway і J.Mckinley (США, 1940) адаптований Бурлачуком Л.Ф. (Україна, 2014);

- статистичний метод.

Із метою проведення експериментального дослідження обстежено 84 жінки з психосоматичними розладами у віці від 20 до 50 років. При встановленні клінічного діагнозу захворювання використовувались критерії міжнародної статистичної класифікації хвороб 10-го перегляду. Для відокремлення психосоматичних розладів від соматичних захворювань, було проведено ретельне обстеження цих хворих суміжними спеціалістами.

Для проведення експерименту нами було застосовано тілесну терапію з використанням східної оздоровчої системи тайцзицюань. Пацієнти були розділені на основну та контрольну групи. До першої основної групи ввійшло 40 осіб, які займалися вправами тайцзицюань постійно протягом 3 місяців (тричі на тиждень тривалістю 1,5 години) під керівництвом кваліфікованого фахівця. До контрольної групи ввійшло 44 особи, які оздоровчою системою тайцзицюань не займалися.

У ході практики тайцзицюань внаслідок розблокування м'язових затисків у пацієнтів виникали тілесні відчуття та вивільнялися досить глибокі пригнічені емоційні переживання страху, гніву та невпевненості. Виявлені переживання були важливим матеріалом для аналітичної терапії і обговорювались після кожного заняття.

Роз'яснювались фізіологічні особливості психосоматичних розладів, а також формувалось свідоме позитивне ставлення до

лікувальних дій. У доступній формі надавалась інформація щодо механізмів лікувального впливу оздоровчої системи тайцзицюань.

**Результати. Обговорення.** Визначення особливостей функціонального стану півкуль головного мозку у жінок з психосоматичними розладами проводилось відносно розроблених регіональних стандартів [4]. Виявлено такі закономірності: серед жінок, хворих на психосоматичні розлади стабільно переважали особи з домінуванням правої півкулі і становили 57,0%; друге рангове місце займали жінки з гармонійною взаємодією півкуль головного мозку - 29,0% і найменшу питому вагу склала група жінок з домінуванням лівої півкулі - 14,0%. Отримані різниці функціональної асиметрії півкуль головного мозку між здоровими і хворими жінками підтверджують концепцію виникнення психосоматичних захворювань внаслідок порушення «функціональної асиметрії півкуль головного мозку». При нормальній соціальної адаптації людини функціональна асиметрія мозку, не переходить певної межі - «критичної зони», у разі соціальної дезадаптації функціональна асиметрія мозку досягає «критичної зони» і це призводить до виникнення психосоматичної патології. [5].

Порівняльний аналіз показників функціонального стану півкуль головного мозку у жінок з психосоматичними розладами до проведення курсу тілесної психотерапії та після 3-х місячного курсу реабілітації показав наступні

закономірності: серед осіб основної групи суттєво збільшилось кількість жінок з гармонійною взаємодією півкуль головного мозку з 32,1% до 51,5% та домінуванням лівої півкулі відповідно 12,0% та 18,0%. В той же час значно зменшилось кількість осіб з домінуванням правої півкулі головного мозку і відповідно становило 56,9% та 34,5% ( $P < 0,05$ ), що свідчить про значне підвищення адаптивних можливостей до соціальних умов. У групі порівняння суттєвих динамічних змін функціонального стану півкуль головного мозку не спостерігалось, не відмічалось і покращення здоров'я.

Як показала практика, одним із найбільш ефективних психологічних тестів, який відповідає меті і завданням нашого дослідження є стандартизована багатофакторна методика ММРІ, вона є ефективною не тільки для виявлення індивідуально-типологічних особливостей окремої особистості, але й дає можливість оцінити емоційний стан та ступінь її адаптованості. [2].

Обидві досліджувані групи пацієнтів з психосоматичними розладами (основна і контрольна) були повністю співставними за віковими, клінічними та психологічними характеристиками. Так, усереднені профілі за даними тесту ММРІ в обох клінічних групах були ідентичними і характеризувалися типовими особливостями, притаманними хворим на психосоматичні розлади (наявність вираженої «невротичної тріади») - високі показники по

клінічній шкалі іпохондрії, депресії та емоційної лабільності, зниження показників по 6-й шкалі ригідності та гіпоманії, що є відображенням тривожного, напруженого, неспокійного психологічного стану, хворобливої зосередженості на соматичних відчуттях, зниженого настрою, ознакою психологічної астенизації. Кількісні показники клінічних шкал в обох досліджуваних групах перебували в межах 50 – 80 Т-балів, причому найбільш високі значення реєструвалися по 2-й (депресії), 1-й (надконтролю), 3-й (емоційної лабільності) клінічних шкалах, за якими вони наближалися до 80 Т-балів. У значної частини з них спостерігалися акценти за шкалами іпохондрії та депресії і становили відповідно 41,0% та 66,0%. Поєднання цих шкал характеризує депресивний профіль зі схильністю до іпохондричних фіксацій, напруженості, тривожності та ажитації. У значної частини пацієнтів виявлено психастенічні риси характеру, що свідчило про наявність у них нерішучості, відсутності впевненості в собі, загального напруження, наявності страхів, настирливостей, тривоги. 55,4% осіб мали акценти за шкалою соціальної екстраверзії, для яких характерними були імпульсивність, низький контроль за своїми діями, емоційна незрілість. При цьому дані клінічного обстеження хворих повністю підтвердили результати тестування.

Аналіз профілю за тестом ММРІ у пацієнтів контрольної групи через 3 місяці (не отримували

лікування) не зазнав суттєвих змін. Психологічний профіль залишився таким же, як і до початку лікування. Також несуттєво змінилась клінічна картина хвороби.

Натомість усереднений психологічний профіль пацієнтів, які проходили 3-х місячний курс лікування оздоровчою гімнастикою тайцзицюань демонструє позитивну динаміку. Так, показники по шкалах надконтролю, депресії, емоційної лабільності та психастенії значно зменшились, натомість зріс показник по шкалі гіпоманії, що є позитивною психологічною ознакою. В цілому психологічні тенденції, що спостерігаються у хворих під впливом лікувальної системи тайцзицюань, свідчать про зменшення тривожності та соматичних фіксацій, покращення настрою, а також про стабілізацію загального психологічного стану.

Наявність позитивних змін у психологічному стані хворих на психосоматичні розлади під впливом тайцзицюань підтвердилась даними клінічної бесіди. Пацієнти, які займалися гімнастикою тайцзицюань, відмічали зменшення тривожності, напруги, втоми, покращання настрою та нічного сну, а також відмічалася редукція психосоматичних симптомів.

### **Висновки.**

1. Результати дослідження показали, що в якості конституційно-біологічної предиспозиції, що сприяє формуванню психосоматичних розладів може виступати домінантність правої півкулі

головного мозку, яка за даними нашого дослідження стабільно переважала у цієї категорії хворих і становили 57,0%. Друге рангове місце займали жінки з гармонійною взаємодією півкуль головного мозку - 29,0% і найменшу питому вагу склала група жінок з домінуванням лівої півкулі головного мозку - 14,0%.

2. Психосоматичні розлади частіше розвивається у осіб із переважанням в психологічному профілі характерологічних рис особистості притаманних «невротичній тріаді» (надконтроль, депресія, емоційна лабільність).

3. Запропонована та апробована на практиці оздоровча методика тайцзицюань дозволяє розглядати її як складну динамічну систему, що володіє позитивним впливом на психофізіологічні процеси організму (динамічні зміни функціональної асиметрії півкуль головного мозку до гармонійної взаємодії, поліпшення психологічного стану за тестом ММРІ, поліпшення стану здоров'я за клінічною оцінкою).

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з прогресуючою кількістю випадків

захворюваності психосоматичними хворобами, невисокою ефективністю традиційного лікування, низькою якістю життя пацієнтів, а також необхідністю впровадження високоефективних методик етіопатогенетичної психотерапії психосоматичних розладів диктує необхідність подальшого вирішення тих питань. Перспективами подальшого дослідження є впровадження серед населення запропонованої корекційної програми подолання негативних психічних станів та психосоматичних розладів методом тілесно-орієнтованої терапії з застосуванням східної оздоровчої системи тайцзицюань.

**Декларація про відсутність конфлікту інтересів.** Я, Гнатишин Микола Стефанович, Серебреннікова Оксана Анатоліївна, Белінська Альбіна Анатоліївна, Королішук Надія Василівна - автори статті «Застосування східної оздоровчої системи тайцзицюань у реабілітації пацієнтів із психосоматичними розладами», підтверджуємо, що немає ніякого фактичного або потенційного конфлікту інтересів стосовно цієї статті.

### Список літератури

1. Александер Ф. *Психосоматична медицина. Принципи і практичне застосування* [Psychosomatic Medicine. Principles and Practical Application] / пер. з англ. С. Могилевського. – М.: Видавництво «ЕКСМО-Прес», 2002. – С. 152–164.
2. Springer, K. M., & Ben-Porath, Y. S. (2024). Evaluating the MMPI-3's utility in the assessment of psychopathology. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05859-z>
3. Вільгельм Райх: Люди, одягнені в броню // Людина. 2017. № 2. С. 129-135.

4. Гнатишин М.С. Соціальна реалізація особистості та функціональна асиметрія півкуль головного мозку / Вінниця: ВДМУ, 1998. – 219с.
5. Davidson R. J. Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity // *Development and Psychopathology*. 1994.
6. Лоуен А. Біоенергетика [Bioenergetics]. – М.: Наукова думка, 2005. – 120 с.
7. Лоуен А. Психодинамічна структура особистості. - К.: Знання, 2003. - 230 с.
8. Райх В. Характероаналіз [Аналіз характеру]. М.: Наука, 2006. 55 с.
9. Kinesiology and Mental Health: A Holistic Approach [Кінезіологія та психічне здоров'я: холистичний підхід] // *College of Complementary Medicine*.
10. Spaulding L. S., Mostert M. P., Beam A. P. Is Brain Gym® an effective educational intervention? [Чи є мозкова гімнастика® ефективним освітнім втручанням?] // *Exceptionality*. 2010. Vol. 18, No. 1. P. 18–30. DOI: 10.1080/09362830903462508.
11. Стокс Г., Вайтсайд Д. Інструменти для роботи або Як зрозуміти своє «я» і знайти віру в себе: Пер. з англ. 1995. 107 с.
12. Стокс Г., Вайтсайд Д. Партитура структурної неврології / Пер. з англ. 1995. 120 с.
13. Ті Д. Кінезіологія: Оздоровчий дотик. 1998. 128 с.
14. Юнг К. Йога і Захід [Yoga and the West]. 1991. 89 с.
15. Єдиний мозок. Основний курс. Керівництво / У викладі Керол Хонз: Пер. з англ. 1992. 28 с.
16. Louen A. Психологія тіла: біоенергетичний аналіз тіла [Psychology of the Body: Bioenergetic Analysis of the Body] / A. Louen; пер. з англ. 2000. 256 с.

## **THE USE OF THE EASTERN TAI CHI CHUAN HEALTH SYSTEM IN THE REHABILITATION PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISORDERS**

**Serebrennikova Oksana Anatoliivna  
Gnatyshyn Mykola Stefanovych  
Korolishchuk Nadiia Vasylivna  
Bielinska Albina Anatoliivna**

***Abstract.** The article is dedicated to the psychosomatic disorders in women and their remedies. The article deals with the paradigm of body-oriented therapy of famous scientists of the world, in view of which the eastern health system of Tai Chi Chuan was used as rehabilitation. The purpose of the work was to confirm*

*the positive impact of Chinese gymnastics Tai Chi Chuan on psychophysiological features of the body and reduction of psychosomatic disorders. **Materials and methods.** The experimental study involved 84 women with psychosomatic disorders aged 20 to 50 years. The following research methods were used: clinical, experimental-psychological, statistical. **Results.** The results of the study showed that, among women with psychosomatic disorders persons with dominance of the right cerebral hemisphere were predominate. The second place was occupied by women with a harmonious interaction of the cerebral hemispheres and the smallest weight was group of women dominated by the left cerebral hemisphere. Psychosomatic disorders in women are more likely to develop in individuals with right-brain dominance. They are characterized by a predominance in the psychological profile of personality traits inherent in the «neurotic triad» (supercontrol, depression, emotional lability). The use of the eastern Tai Chi Chuan health system results in a rather rapid harmonization of the cerebral hemispheres, a decrease in neurotic triad scales, and a reduction in neurotic and psychosomatic symptoms. **Conclusions.** The data obtained suggest that psychosomatic disorders can be promote by the dominance of the right cerebral hemisphere and character traits inherent in the «neurotic triad». The use of the eastern Tai Chi Chuan health system in the treatment of psychosomatic disorders leads to the harmonization of the cerebral hemispheres and the reduction of neurotic and psychosomatic symptoms.*

**Keywords:** psychosomatic disorders, functional asymmetry of cerebral hemispheres, neurotic triad, supercontrol, depression, emotional lability, Tai Chi Chuan, psychological features.

### References

1. Aleksander, F. (2002). Psychosomatic medicine. Principles and practical application [Психосоматична медицина. Принципи і практичне застосування] (S. Mohylevskoho, Trans.). pp. 152–164.
2. Springer, K. M., & Ben-Porath, Y. S. (2024). Evaluating the MMPI-3's utility in the assessment of psychopathology. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05859-z>
3. Hurevych, P. S., & Spyrova, E. M. (2017). Wilhelm Reich: People in armor [Вільгельм Райх: Люди, одягнені в броню]. p. 129–135.
4. Hnatyshyn, M. S. (1998). Social realization of personality and functional hemispheric asymmetry of the brain [Соціальна реалізація особистості та функціональна асиметрія півкуль головного мозку]. Vinnytsia: VDMU.
5. Davidson, R. J. (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity [Асиметрична функція мозку, афективний стиль та психопатологія: роль раннього досвіду та пластичності]. *Development and Psychopathology*.
6. Lowen, A. (2005). Bioenergetics [Біоенергетика]. 120 p.
7. Lowen, A. (2003). Psychodynamic structure of personality [Психодинамічна структура особистості]. Kyiv: Znannia. 230 p.

8. Reich, W. (2006). Character analysis [Аналіз характеру]. 55 p.
9. Kinesiology and Mental Health: A Holistic Approach [Кінезіологія та психічне здоров'я: Холістичний підхід]. College of Complementary Medicine.
10. Spaulding, L. S., Mostert, M. P., & Beam, A. P. (2010). Is Brain Gym® an effective educational intervention? [Чи є мозкова гімнастика® ефективним освітнім втручанням?]. *Exceptionality*, 18(1), 18–30.
11. Stokes, H., & Whiteside, D. (1995). Tools for work or how to understand your "self" and find self-belief [Інструменти для роботи або Як зрозуміти своє «я» і знайти віру в себе] 107 p.
12. Stokes, H., & Whiteside, D. (1995). Score of structural neurology [Партитура структурної нейрології] (A. Podberezskyi & I. Chobanu, Trans.). 120 p.
13. Thie, D. (1998). Kinesiology: Touch for health [Кінезіологія: Оздоровчий дотик]. 128 p.
14. Jung, C. (1991). Yoga and the West [Йога і Захід]. 89 p.
15. One Brain. Basic Course. Manual [Єдиний мозок. Основний курс. Керівництво] 1992. 28 p.
16. Louen, A. (2000). Psychology of the body: Bioenergetic analysis of the body [Психологія тіла: Біоенергетичний аналіз тіла] , 256 p.

## КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).8

### ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

**Корольова Наталія Дмитрівна**

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0989-9967>

**Матохнюк Людмила Олександрівна**

доктор психологічних наук, професор

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6316-2352>

**Таран Аміна Андріївна**

здобувач вищої освіти СО Магістр

спеціальність 053Психологія

***Анотація.** У статті розглянуто поняття психологічної стійкості молоді в умовах військової агресії.. Дослідження психологічної стійкості молоді в умовах війни є критично важливим для розуміння, як молоді люди можуть адаптуватися до труднощів і відновлюватися після травм. В умовах війни важливо не лише відновити інфраструктуру, але й підтримати молоде покоління, яке буде формувати майбутнє. Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та дослідженні індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії. З метою дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді було використано методика: У дослідженні використані такі методика: «Тест життєстійкості» С. Мадді, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», шкала психологічного стресу PSM-2, ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного стресу та стресоподоланням показало позитивні кореляції між високим рівнем психологічного стресу та емоціями, соціальними зв'язками і фізичною активністю, що свідчить про їхню роль як стратегій подолання стресу. Негативна кореляція між стресом і когнітивними функціями підкреслює, що кращі когнітивні здібності сприяють ефективнішій адаптації до стресу. Отже, сильна віра, хороші соціальні зв'язки, розвинена уява і фізична активність можуть знижувати рівень стресу і покращувати психологічне благополуччя. Результати проведеного дослідження вказують на важливість розвитку життєстійкості та соціальної підтримки як засобів зниження стресу серед молоді, що може позитивно вплинути на їхнє навчання та загальне благополуччя. Загалом, результати дослідження підкреслюють*



*необхідність підтримки молоді в розвитку адаптаційних механізмів, поліпшення психічної стійкості та формування позитивних соціальних норм для покращення їхньої інтеграції у суспільство.*

**Ключові слова:** *індивідуально-психологічні ресурси, психологічна стійкість, молодь, війна, стрес, адаптація.*

**Постановка проблеми.** Війна – це не лише фізичне протистояння, а й потужний психологічний виклик, який особливо гостро відчувається молодим поколінням. Молодь, як найбільш вразлива група, стикається з численними викликами, такими як втрата близьких, переселення, травматичні події та невизначеність майбутнього, що може суттєво вплинути на їхнє життя. Однак, незважаючи на труднощі, багато молодих людей проявляють значну стійкість. Дослідження психологічної стійкості молоді в умовах війни є критично важливим для розуміння, як молоді люди можуть адаптуватися до труднощів і відновлюватися після травм. Це знання необхідне для розробки ефективних програм підтримки, які можуть захистити психічне здоров'я молоді та сприяти їхній соціальній адаптації. В умовах війни важливо не лише відновити інфраструктуру, але й підтримати молоде покоління, яке буде формувати майбутнє [1, 2].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді в період військової агресії.

**Аналіз попередніх досліджень.** Проблема психологічної стійкості та її ресурсів досліджувалась багатьма вченими, але специфіка індивідуально-психологічних ресурсів стійкості

молоді в умовах військової агресії залишається недостатньо вивченою. Концепцію життєстійкості розробив С. Мадді, яка була адаптована та розвинута в роботах Д.О. Леонтєва. Дослідження копінг-стратегій базуються на роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, в українському контексті ці дослідження розвивали Т.М. Титаренко, Н.В. Родіна. Специфіку психологічної стійкості в умовах військових конфліктів досліджували Н.Є. Водоп'янова, О.М. Кокун, В.О. Лефтеров. Проблеми психологічної стійкості молоді вивчали І.Д. Бех, С.Д. Максименко, О.М. Кокун. Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, специфіка індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді саме в умовах тривалої військової агресії залишається недостатньо вивченою, особливо в українському контексті, де ситуація військової агресії має свої унікальні характеристики. Це обумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямку, які б враховували актуальні соціально-політичні реалії та специфіку переживання стресу українською молоддю.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна стійкість — це здатність людини адаптуватися до труднощів, відновлюватися після травм і справлятися з стресом. Значний внесок у дослідження цього

феномена зробили такі авторитети як Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Мадді та А. Маслоу. Їхні праці стали основою для сучасного розуміння психологічної стійкості як комплексного явища [3, 4].

Ключові компоненти психологічної стійкості включають емоційний, когнітивний, поведінковий, мотиваційно-ціннісний та соціальний аспекти. Емоційний компонент охоплює регуляцію емоцій, когнітивний — сприйняття стресу, поведінковий — контроль дій, мотиваційно-ціннісний — систему цінностей, а соціальний — міжособистісні відносини [5].

Ще однією особливістю психологічної стійкості молоді є її тісний зв'язок з процесами формування особистості та соціальними факторами. Вона тісно пов'язана з навчанням, професійним становленням та соціальними зв'язками, що суттєво впливають на розвиток стійкості в молодому віці [6].

**Індивідуально-психологічні ресурси стійкості** – це внутрішні сили, які допомагають молоді долати життєві випробування. Вони включають в себе різноманітні особистісні якості та навички, такі як життєстійкість, оптимізм, самоефективність, емоційний інтелект та інші. Завдяки цим якостям молодь може ефективніше справлятися зі стресом, зберігати психічне здоров'я та активно будувати своє майбутнє [7].

З метою дослідження індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді було

використано методики : У дослідженні використані такі методики: «Тест життєстійкості» С. Мадді, багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», шкала психологічного стресу PSM-2, ресурсорієнтована модель стресодолення BASIC Ph.

Використання комбінації цих методів дозволяє отримати всебічну картину індивідуально-психологічних ресурсів стійкості молоді та факторів, що впливають на їх формування та розвиток в умовах військової агресії.

Вибірку дослідження склали 60 студентів (32 жінки та 28 чоловіків) віком від 17 до 25 років. Дослідження проводилось на базі міжкафедральної навчально-наукової лабораторії «Центр соціально-психологічної адаптації особистості» навчально-наукового інституту психології Донецького національного університету імені Василя Стуса. Середній вік учасників склав 20-22 роки.

За результатами «Тесту життєстійкості» С. Мадді, 57% студентів мають середній рівень адаптації до стресів, що свідчить про їхню впевненість у собі. 29% демонструють високий рівень життєстійкості, тоді як 14% мають знижені показники, вказуючи на труднощі в адаптації. Щодо включеності у теперішнє, 57% респондентів мають середній рівень, а 34% — низький, що може бути наслідком військових подій. 73% відчувають контроль над своїм життям, тоді як 6% почуваються безпорадними. Високий рівень прийняття ризику у 51% студентів,

ймовірно, зумовлений віком. Загалом, результати свідчать про позитивну тенденцію розвитку життєстійкості молоді, що важливо для їхнього психологічного благополуччя в умовах війни.

Результати опитувальника "Адаптивність" виявили серйозні проблеми в адаптації молоді. 64% опитаних мають труднощі з регуляцією емоцій, що може свідчити про нервово-психічні розлади та інтеграційні труднощі. Це проявляється в низькій психічній стійкості та конфліктній поведінці. 56% молодих людей демонструють низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про підвищену вразливість до стресу. Хоча 78% респондентів мають середні комунікативні навички, 58% виявляють низьке бажання дотримуватись соціальних норм, що може вказувати на відсутність моральних орієнтирів.

Дослідження рівня психологічного стресу серед молоді за методикою «Шкала PSM-25» показало, що 55% респондентів мають низький рівень стресу, що свідчить про їхню адаптивність і комфорт у навчальному середовищі. У 18,3% респондентів виявлено середній рівень стресу, а 26,7% мають високий рівень, що вказує на певний дискомфорт.

Провівши кореляційний аналіз між шкалами методики «Шкала PSM-25» та «Тестом життєстійкості» С. Мадді ми виявили, що життєстійкість та залученість негативно корелюють з рівнем психологічного стресу, тобто вищий життєвий тонус супроводжується

меншим психологічним напруженням.

За результатами аналізу даних, проведеного з використанням моделі «BASIC Ph», було встановлено, що в доісліджуваних провідні модальності розподілилися таким чином: «Когнітивна стратегія», «Уява», «Віра», «Фізична активність», «Соціальні зв'язки», «Емоції». 84% респондентів демонструють домінування однієї модальності, тоді як 16% мають по дві.

Для дослідження зв'язку між життєстійкістю молоді та модальностями стресоподолання використано метод кореляційного аналізу Пірсона. Результати виявили значущі зв'язки: позитивні кореляції з «Уявою» та «Когніцією» свідчать, що молоді люди з високою життєстійкістю використовують проактивні стратегії у стресових ситуаціях. Натомість, з модальністю «Емоції» виявлено обернений зв'язок, що означає меншу емоційну реактивність у цих респондентів.

Також підтверджено, що соціальна залученість позитивно корелює з «Вірою», «Соціальними зв'язками», «Уявою» та «Фізичною активністю», що підкреслює значення соціальної підтримки. Висока кореляція між контролем і емоційною стабільністю вказує, що емоційний комфорт підвищує впевненість у контролі ситуацій. Розвиток когнітивних здібностей і соціальних зв'язків, а також фізична активність сприяють адаптивності молоді в стресових умовах.

Дослідження «Схильності до прийняття ризику» показало, що

кореляція між «Емоціями» та особливо в емоційно напружених «Схильністю до ризику» свідчить ситуаціях. Взаємодія між емоціями і про вплив емоцій на готовність до ризиком може варіюватися залежно ризикової поведінки. Люди з від контексту, що підкреслює високою емоційністю частіше складність цих зв'язків і потребу в приймають ризиковані рішення, подальшому дослідженні.

Таблиця 1

**Коефіцієнт кореляції за шкалами методик «Тест життєстійкості» та «BASIC Ph»**

|                                | Віра  | Емоції | Соціальні зв'язки | Уява  | Когніції | Фізична активність |
|--------------------------------|-------|--------|-------------------|-------|----------|--------------------|
| Рівень життєстійкості          | 0,38  | -0,497 | 0,368             | 0,4   | 0,679    | 0,284              |
| Включеність                    | 0,68  | 0,1    | 0,72              | 0,52  | 0,38     | 0,54               |
| Контроль                       | 0,32  | 0,83   | 0,421             | 0,27  | 0,63     | 0,7                |
| Схильність до прийняття ризику | -0,23 | 0,894  | 0,39              | 0,412 | 0,36     | 0,14               |

Дослідження взаємозв'язку між рівнем психологічного стресу та стресоподоланням (табл. 2) показало позитивні кореляції між високим рівнем психологічного стресу та емоціями, соціальними зв'язками і фізичною активністю, що свідчить про їхню роль як стратегій подолання стресу. Негативна кореляція між стресом і когнітивними функціями підкреслює, що кращі когнітивні здібності сприяють ефективнішій адаптації до стресу. Отже, сильна віра, хороші соціальні зв'язки, розвинена уява і фізична активність можуть знижувати рівень стресу і покращувати психологічне благополуччя.

Таблиця 2

**Результати кореляційного аналізу показників за шкалою PSM-25 Лемура-Тесє-Філліона та показниками «Моделі «BASIC Ph»**

| Шкали                  | Віра         | Емоції       | Соціальні зв'язки | Уява         | Когніції      | Фізична активність |
|------------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------|
| Високий рівень стресу  | <b>0,446</b> | <b>0,423</b> | <b>0,542</b>      | 0,356        | <b>-0,561</b> | <b>0,425</b>       |
| Середній рівень стресу | 0,391        | <b>0,4</b>   | 0,34              | 0,2          | 0,38          | <b>0,41</b>        |
| Низький рівень стресу  | <b>0,538</b> | 0,297        | <b>0,72</b>       | <b>0,493</b> | <b>0,648</b>  | 0,24               |

За даними результатів дослідження встановлено важливість розвитку життєстійкості та соціальної підтримки як засобів зниження стресу серед молоді, що може позитивно вплинути на їхнє навчання та загальне благополуччя. Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність підтримки молоді в розвитку адаптаційних механізмів, поліпшення психічної стійкості та формування позитивних соціальних норм для покращення їхньої інтеграції у суспільство.

**Висновки.** Індивідуально-психологічні ресурси стійкості відіграють важливу роль у здатності молоді адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема в умовах військової агресії. Ці ресурси включають такі якості як життєстійкість, резилієнтність, оптимізм, самоефективність,

емоційний інтелект, копінг-стратегії, соціальна підтримка, сенс життя та цілеспрямованість. Розвиток цих ресурсів є динамічним процесом, який може бути підтриманий через цілеспрямовані інтервенції та програми, зокрема психоедукацію, розвиток навичок самодопомоги та підтримку соціальних зв'язків. Важливо також враховувати культурний контекст та індивідуальні особливості кожної молодої людини. Інвестиції в психологічну стійкість молоді є важливим кроком для майбутнього розвитку суспільства. Для подальших досліджень важливо зосередитися на розробці та оцінці ефективності інтервенцій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості молоді, а також на вивченні взаємодії між різними факторами у формуванні цієї стійкості.

### Список літератури

1. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
2. Яценко Т.С., Галушко Л.Я. Глибинна психокорекція та упередження психотравматизації. Київ: Вища школа, 2020. 234 с.
3. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ: Логос, 2021. 207 с.
4. Ткач Б.М., Кудінова М.С. Нейропсихологія стресостійкості. Київ: Талком, 2021. 212 с.
5. Шевченко Н.Ф., Шевченко А.І. Психологічні ресурси особистості в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 41. С. 210-222.
6. Бондар В.І., Макаренко І.Є. Психологічна резильєнтність особистості в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2022. Т. 8, № 9. С. 9-17.

7. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153-192.

## PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF MILITARY AGGRESSION

Korolova Nataliia  
Matokhniuk Liudmyla  
Taran Amina

**Abstract.** *The article discusses the concept of psychological resilience of young people in the context of military aggression. The study of psychological resilience of young people in war is critical to understanding how young people can adapt to difficulties and recover from trauma. In times of war, it is important not only to restore infrastructure, but also to support the younger generation that will shape the future. The purpose of the study was to theorize and investigate the individual psychological resources of youth resilience during military aggression. In order to study the individual psychological resources of youth resilience, the following methods were used: The following methods were used in the study: S. Muddy's "Test of Resilience", the multi-level personality questionnaire "Adaptability", the PSM-2 psychological stress scale, the BASIC Ph. The study of the relationship between psychological stress and stress coping showed positive correlations between high levels of psychological stress and emotions, social ties and physical activity, indicating their role as stress coping strategies. The negative correlation between stress and cognitive functioning emphasizes that better cognitive abilities contribute to more effective adaptation to stress. Thus, strong faith, good social connections, developed imagination, and physical activity can reduce stress and improve psychological well-being. The results of the study indicate the importance of developing resilience and social support as a means of reducing stress among young people, which can have a positive impact on their learning and overall well-being. In general, the results of the study emphasize the need to support young people in developing adaptive mechanisms, improving mental resilience, and forming positive social norms to improve their integration into society.*

**Keywords:** *individual psychological resources, psychological resilience, youth, war, stress, adaptation.*

### References

1. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238.
2. Iatsenko T.S., Halushko L.Ia. Hlybyнна psykhokorektsiia ta uperedzhennia psykhotravmatyzatsii. Kyiv: Vyshcha shkola, 2020. 234 s.

3. Maksymenko S.D., Kisarchuk Z.H. Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii. Kyiv: Lohos, 2021. 207 s.

4. Tkach B.M., Kudinova M.S. Neiropsykholohiia stresostiikosti. Kyiv: Talkom, 2021. 212 s.

5. Shevchenko N.F., Shevchenko A.I. Psykholohichni resursy osobystosti v umovakh voiennoho stanu. Psykholohichni perspektyvy. 2023. Vyp. 41. S. 210-222.

6. Bondar V.I., Makarenko I.Ie. Psykholohichna rezylientnist osobystosti v umovakh voiennoho stanu. Psykholohichni zhurnal. 2022. T. 8, № 9. S. 9-17.

7. Korolchuk V.M. Psykholohichni determinanty stiikosti osobystosti do dii stresohennykh faktoriv. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2013. Vyp. 14. Ch. I. S. 153-192.

УДК: 616.8-008.64:355.01(477)

DOI: 10.31558/2786-8745.2024.2(5).9

## ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ТА ВТОМА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Шель Наталія Василівна

кандидат психологічних наук

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5965-5288>

**Анотація.** Стаття присвячена актуальній темі психоемоційного стану українців під час війни. Охарактеризовано вплив війни на емоційну сферу особистості. На основі теоретичного аналізу встановлено, що більшість українців спостерігається емоційне виснаження та втома від війни. Емоційне виснаження визначено як стан емоційного спустошення, апатії та втрати фізичних, емоційних та енергетичних ресурсів під впливом війни. Виокремлено ознаки емоційного виснаження особистості під час війни: апатія, роздратованість, емоційні гойдалки та песемістичними настроєм; зниження інтелектуальної продуктивності; поява проблем із здоров'ям, таких як погіршення зору, головний біль, біль у спині тощо. До групи ризику віднесено такі особи: вразливі люди, які емоційно реагують на події; емпатичні особи; люди, професійна діяльність яких тісно пов'язана з подіями: поліція, ДСНС, військові, журналісти, дипломати, лікарі, психологи, волонтери тощо; люди, які не дотримуються інформаційної гігієни.

З'ясовано, що причинами появи емоційного виснаження під час війни є такі: втома від співчуття, емпатія, інтенсивне спілкування, постійні спогади, перегляд новин та надмірне використання соціальних мереж. З метою запобігання та подолання емоційного виснаження та втоми запропоновано рекомендації: гігієна використання інформаційних ресурсів, обмеження часу перебування в соціальних мережах, дозоване спілкування з оточуючими, спілкування із рідними і близькими, фізична активність, дотримання режиму дня, здоровий сон та харчування; використання спеціальних вправ та технік на визначення втрати і надбання ресурсів.

**Ключові слова:** емоційне виснаження, втома, апатія, роздратованість, інформаційна гігієна, психоемоційний стан, ресурси особистості.

**Постановка проблеми.** Війна населення країни втягнутої в має руйнівний характер не тільки на конфлікт (не тільки на будівлі, цивільну інфраструктуру, військовослужбовці, працівники навколишнє середовище, але і має ДСНС, медичний персонал тощо). деструктивний вплив на Цивільне населення змушене психоемоційний стан людини. покидати свої домівки, Під час військових дій страждає все щоб рятувати життя, шукати



прихистку в інших місцях, відносно безпечних чи інших країнах, де у них немає родичів, друзів чи просто знайомих. Люди перебувають в стані постійного стресу, переживаючи за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Бойові дії і новини про війну перевантажують психіку та нервову систему та спричиняє емоційну втому або виснаження.

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі проблеми емоційної втоми та виснаження під час війни.

**Актуальність дослідження.** Останнім часом увага дослідників прикута до психологічних проблем пов'язаних із війною в Україні. Українські дослідники вивчають різні аспекти впливу війни на особистість, зокрема С. Арефнія розглядала проблему адаптації українців до умов війни; О. В. Медведєва досліджував психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій; Т. М. Титаренко вивчала психологічні наслідки травматизації війною; В. Г. Панок розкрив особливості психологічної допомоги під час гострого періоду переживання травми війни для всіх категорій населення, які її потребують починаючи від дитячого періоду і закінчуючи дорослими та їх сім'ями; Карамушка Л. М. вивчала основні стратегії підтримки та збереження психічного здоров'я особистості під час війни.

Проте, незважаючи на наявність великої кількості

досліджень проблема емоційного виснаження та втоми під час війни висвітлено фрагментарно та не знайшли цілісного та комплексного вивчення. Саме ці обставини і визначають *актуальність* даної проблематики.

**Цілі статті** полягають у розгляді проблеми втоми та емоційного виснаження людини під час війни, виокремлення їх ознак та чинників, що впливають на їх виникнення та запропонувати рекомендації для профілактики та подолання.

**Виклад основного матеріалу.** Війна – це подія, що має надзвичайно серйозний вплив на психологічний стан людини. Вона змушує людину не тільки стикатися з фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес та травматичні події. Відбувається порушення звичних життєвих ритмів, що дуже часто викликає депресію, тривожність та інші негативні емоції. Війна торкається різних верств населення як дорослих, так і дітей.

Наукові напрацювання дослідників демонструють, що діти, які пережили війни та конфлікти, страждають від значного вищого рівня психологічних проблем, оскільки після тяжких психічних травм війни в мозку дитини відбудуться фізіологічні зміни, які впливають на перебіг нервових імпульсів, прояв тривожності та здатності до емоційної регуляції [4]. Війна виступає стресором високої інтенсивності, що спричинює в українців багатовекторний спектр переживань, зокрема окрім

емоційної сфери, значного впливу зазнають і інші сфери: когнітивна, поведінкова, мотиваційна, ціннісно-смыслова, фізіологічна та фізична [1].

Під час війни симптоматику емоційного виснаження відчуває на собі практично кожен другий українець. Як правило, цей стан супроводжується певними характерними ознаками: дратівливість від новин, неготовність читати новини; втома від контенту, пов'язаного з війною (починають дратувати новини, особливо ті, що стосуються війни, інколи хочеться повністю обмежити подібний контент); апатія і відсутність сил; емоційні гойдалки; втома від волонтерської діяльності, особливо, якщо раніше людина присвячувала їй дуже багато особистого часу; зниження інтелектуальної продуктивності; постійна роздратованість; поява проблем із здоров'ям, таких як погіршення зору, головний біль, біль у спині, м'язах тощо; песимістичний настрій; відчуття емоційного спустошення тощо [6]. Емоційне виснаження під час війни можна визначити як стан емоційної спостошення, що супроводжується втратою фізичних сил, енергії та супроводжується роздратованістю, апатією, емоційними гойдалками та песимістичними настроєм тощо.

Перелічені симптоми можуть існувати як поодиночі, так і комплексно. Все залежить від особливостей нервової системи людини, її вразливості та цілого ряду інших факторів.

Групу ризику можуть складати люди з наявністю таких психологічних особливостей: вразливі люди, які емоційно реагують на події; емпатичні особи, які не можуть контролювати цю рису та дуже швидко і емоційно включаються у різні ситуації та події; люди, професійна діяльність яких тісно пов'язана з бойовими діями: поліція, ДСНС, військові, журналісти, дипломати, лікарі, психологи, волонтери тощо; люди, які не дотримуються інформаційної гігієни [6].

На виникнення емоційної втоми і як наслідок емоційного виснаження можуть впливати різні чинники: постійний страх за життя своє та близьких та втрата, шок від побаченого; втома від співчуття тощо.

Коли люди постійно стикаються зі стражданнями інших, намагаються допомогти, підтримати. Наслідком таких дій досить часто є вичерпаний емоційний ресурс - з'являється відчуття втрати сил як фізичних так і емоційних, сили не вистачає вже навіть на власні проблеми, не кажучи вже про допомогу іншим. Втома від співчуття здебільшого стосується і самих психологів, а також представників інших допомагаючих професій.

Г. П. Лазос у своїх дослідженнях проблеми професійного ризику психологів/психотерапевтів, які надають допомогу постраждалим, виокремлює такі феномени: контрперенесення (травматичне контрперенесення), негативні

емоційні реакції психотерапевта; різні види психологічної травматизації психотерапевтів (вікарна, делегована, секундарна, індукована) травматизація; вторинний травматичний стрес (дистрес) та втома від співчуття; віктимізація психотерапевта; професійне (емоційне) вигорання [3].

Ще однією особливістю стану емоційного виснаження є феномен "відкладеного життя". Багато хто з людей ніби заморозив своє життя, поставив на паузу, відклавши всі плани і мрії "до перемоги". Але чим довше триває війна, тим важче підтримувати цей стан "паузи", так як виникає відчуття безперспективності, непотрібності, втрати часу та небажання жити повноцінним життям (життя проходить наче повз людей). Це може призводити до відчуття безнадії та апатії, особливо вранці, коли люди зіткаються з необхідністю почати ще один день без перспективи планування майбутнього і впевненості у завтрашньому дні.

*Інтенсивне спілкування* є одним із факторів, що впливають на емоційне виснаження. Період, коли хотілося триматися згуртовано і відновлювати навіть втрачені зв'язки, — на жаль, минув. І щоб залишатися в емоційній рівновазі багато українців вдаються до економії власного ресурсу - використовують сили тільки на найближчі контакти або вкрай необхідні або вимушені. Досить часто це може виглядати як стан ізоляції та дистанціювання.

***Втома від інтенсивних емоцій.*** Два роки тому люди не могли повірити, що можна відчувати лють чи біль такої інтенсивності. Любов, гордість, вдячність в якийсь момент теж наче викрутили на максимальну потужність. Досить часто у людей не вистачає сили щось відчувати, а замість болю прийшло емоційне оніміння чи отупіння.

***Втома від емпатії.*** Емпатія і співчуття теж потребують ресурсів, які щораз вичерпуються - фокус емпатії дуже звузився, його вистачає тільки «на своїх». Різниця у досвіді між військовими і цивільними, мешканцями фронтних і тилкових міст, між українцями в Україні та закордоном стає помітнішою. Через втому люди можуть знецінювати досвід інших, а слова «я тебе розумію» від людини з іншого контексту частіше драгують, ніж підтримують.

***Когнітивне виснаження.*** Важко концентруватися на роботі, важко розбиратися з новою інформацією, важко запам'ятовувати. Хоча в порівнянні з минулим чи позаминулим роком здатність до інтелектуальної роботи скоріше відновлюється. Це пов'язано з тим, що люди перейшли зі стадії гострого стресу у фоновий стрес, хронічний. Нічого хорошого в хронічному стресі немає, але працювати в цьому стані трохи легше, ніж в стані емоційних гойдалок. Втім, повного відновлення до індивідуальної норми здебільшого під час війни не відбувається і може мати серйозніші наслідки.

**Втома від спогадів.** Спроби згадувати пережите і ділитися травматичним досвідом більше не приносять полегшення, а швидше ретравматизують. Відбувається так зване консервування спогадів, відкладання їх на потім, щоб не розбирати їх зараз, так як це приносить багато болю, страждання і занадто виснажливо.

Емоційне виснаження, яке відчують зараз більшість українців, зовсім іншого масштабу і зовсім іншої якості, ніж «звичайна втома». Емоційне виснаження - це як наслідок накопичення втоми, що потребує і тривалого відновлення.

Не можна забувати і про фізичний аспект психоемоційного стану. Постійний стрес, недостатньо якісне харчування, зменшення фізичної активності – все це впливає на організм людини та викликає відчуття фізичної втоми, біль у м'язах, головний біль. Ці фізичні симптоми перешкоджають процесу пробудження вранці і початку дня ще складнішим.

Важливо розуміти, що ця "ранкова апатія" – не ознака слабкості або лінощів. Це природна реакція організму та психіки на ненормальні обставини. У такий спосіб мозок намагається захистити нас, зменшуючи нашу активність і мотивацію в умовах постійної загрози й невизначеності. Це своєрідний захисний механізм, який допомагає економити ресурси в складних умовах. "Ранкова апатія" часто є симптомом глибших психологічних проблем, як-от депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [1;2;3;4;5].

Щоб уникнути емоційного виснаження та втоми, покращити свій емоційний стан та відновитися допоможуть такі рекомендації.

1. *Дотримуйтесь інформаційної гігієни.* Обмежте доступ до новин. Довіряйте тільки перевіреним джерелам інформації. Черпайте інформацію лише із офіційних джерел (урядові та офіційні вебсайти). Під час війни просто необхідний контроль за думками і споживанням інформації. При тривалому перенасиченні інформацією, перебуванні в постійному стресі, емоційному виснаженні - починають вироблятися гормони стресу, що в свою чергу може призводити до руйнування організму. Бажано обмежити цілодобове читання і обговорення новин про війну, перегляд пабліків з шокуючою інформацією (катастрофи, трагічні історії, факти насилля, знущання, катування та і просто вирвані із контексту факти тощо). Обмежте час доступу до новин, наприклад, двічі на день, протягом 10 хвилин. Відмовитись від постійного оновлення стрічки новин, бажано читати їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері.

2. *Мінімізуйте час перебування у соціальних мережах.* Заблокуйте доступ до сторінок у соціальних мережах, які можуть бути для вас негативними подразниками. Витрачайте час, який проводите в інтернеті, на спілкування з рідними, вивчення іноземної мови, читання та відпочинок.

3. *Будьте фізично активними.* Не обов'язково займатись спортом чи ходити в спортзал, але помірні прогулянки на свіжому повітрі точно підуть на користь.

4. *Проводьте якомога більше часу із дорогими для вас людьми.* Довірливі розмови та обійми — це те, що інколи допомагає краще за ліки.

5. *Нормальний режим сну та регулярне харчування* допомагають підтримувати хоч невеличкий рівень ресурсу.

6. *Для пошуку власних ресурсів та їх раціонального використання можна запропонувати таку просту вправу:* виписати усе, що саме людина робить регулярно (робоче, особисте, побутове) — і для кожного пункту визначити, чи це дає енергію, чи відбирає. Скажімо, за шкалою від -5 до +5. Чи можна делегувати комусь для виконання чи попросити про допомогу, чи можливо тимчасово відкласти те, що отримало -5? Чи можна робити речі з плюсом частіше? Чи є щось, що завжди наповнювало і давало сили, але якось зникло з вашого життя? Чи є шанс це повернути?

Коли людина просто втомилися, то можете привести себе в норму за кілька днів. Досить просто виспатися, провести вихідні з вимкненим телефоном, щоб відпочити від постійних дзвінків, переключитися на хорошу книгу, сходити в спортзал або прийняти гарячу ванну, і ось, вона знову сповнена сил і енергії. В середньому, на відновлення після емоційного виснаження, потрібно від трьох місяців до року. Як довго

продовжуватиметься цей процес, залежатиме від рівня емоційного виснаження та фізичної втоми, а також від того, чи є рецидиви або періоди застійного відновлення.

Цей невеличкий перелік рекомендацій допоможе віднайти сили і допомогти собі у моменти апатії та енергетичного безсилля.

**Висновки.** Отже, війна впливає має досить руйнівний вплив на фізичне та емоційне здоров'я людини. Населення України останні два роки перебуває в умовах постійного стресу, що негативно позначається на психічному здоров'ї людей, призводить до збільшення захворюваності, втоми та емоційного виснаження. Емоційне виснаження досить часто позначається на всіх сферах особистості, включаючи не тільки емоційну, але і когнітивну, мотиваційну, вольову тощо. Емоційне виснаження під час війни викликане різними причинами: інтенсивне спілкування, емпатія, постійний перегляд і читання новин, надмірне перебування в соціальних мережах, порушення режиму дня і звичного способу життя. Щоб запобігти емоційному виснаженню доцільно дотримуватись простих рекомендацій, які стануть основою для самодопомоги громадян під час війни.

**Перспективи подальших розвідок** вбачаємо у емпіричному дослідженні симптомів емоційного виснаження та особистісних ресурсів та вивченні їх взаємозв'язку.

## Список літератури

1. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2 (26). С. 7-15.

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

3. Лазос Г. П. Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів // *Актуальні проблеми психології. Том.3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 13. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця Видавець ФОП Рогальська І.О, 2017. С. 130-152.

4. Предко Д., Предко В. Особливості психічного стану українців під час війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Випуск 3 (56). С.

5. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Т. 5. №. 19. С. 3-10.

6. Емоційне вигорання під час війни  
<https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/>

## EMOTIONAL EXHAUST AND FATIGUE DURING WAR

**Schell Natalia**

**Abstract.** *The article is devoted to the topical topic of the psycho-emotional state of Ukrainians during the war. The impact of war on the emotional sphere of the personality is characterized. Based on theoretical analysis, it was established that the majority of Ukrainians experience emotional exhaustion and fatigue from war. Emotional exhaustion is defined as a state of emotional devastation, apathy and loss of physical, emotional and energy resources under the influence of war. Signs of emotional exhaustion of the personality during the war are identified: apathy, irritability, emotional swings and pessimistic mood; decreased intellectual productivity; the appearance of health problems, such as impaired vision, headache, back pain, etc. The following persons are included in the risk group: vulnerable people who react emotionally to events; empathetic individuals; people whose professional activities are closely related to events: police, State Emergency Service, military, journalists, diplomats, doctors, psychologists, volunteers, etc.; people who do not adhere to information hygiene. It was found that the causes of emotional exhaustion are as follows: fatigue from compassion, empathy, intense communication, constant memories, watching the news and excessive use of social networks. In order to prevent and overcome emotional exhaustion, recommendations were proposed: hygiene of the use of information resources, limiting the time spent on social networks, dosed communication with others, communication with family and friends, physical*

*activity, adherence to the daily routine, healthy sleep and nutrition and the use of special exercises and techniques to determine the loss and acquisition of resources.*

**Keywords:** *emotional exhaustion, fatigue, apathy, irritability, information hygiene, psycho-emotional state, personal resources.*

### **References**

1. Arefniia, S. V. (2022). Problemy adaptatsii do umov viiny ukrainsiv, yaki staly heroiami televiziinoi prohramy «Dopomoha psykholoha» [Problems of adaptation to war conditions of Ukrainians who became heroes of the television program “Psychologist’s Help”]. *Organizational psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, (2 (26)), 7-15. [in Ukrainian].

2. Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorov’ja osobystosti pid chas vijny: jak jogho zbereghy ta pidtrymaty: Metod. rekomendaciji. [Mental health of the individual during the war: how to preserve and support it: Methodological recommendations.] [in Ukrainian].

3. Lazos H. P. (2017) Faktory ryzyku vynyknennia nehatyvnykh emotsiinykh staniv u volonteriv psykholohiv/psykhoterapevtiv [Risk factors for negative emotional states in volunteer psychologists/psychotherapists] // Aktualni problemy psykholohii. Tom.3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. Vyp. 13. Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy; Vinnytsia Vydavets FOP Rohalska I.O. S. 130-152.[in Ukrainian].

4. Predko D., Predko V. (2022) Osoblyvosti psykhischnoho stanu ukrainsiv pid chas viiny. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. [Peculiarities of the mental state of Ukrainians during the war.] *Psykhologhiia. Vypusk 3 (56)*. S. 78-84.[in Ukrainian].

5. Tytarenko, T. M. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality before the challenges of war: psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 5(19), 3-10. [in Ukrainian].

6. Emotional burnout during war/ <https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/>

## ПСИХОЛОГІЧНА ОБІЗНАНІСТЬ ЧЛЕНІВ РОДИНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ЕФЕКТИВНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ У ЦИВІЛЬНОМУ ЖИТТІ

Соловей-Лагода Оксана Анатоліївна

кандидат психологічних наук, доцент

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

Жалюк Сергій Михайлович

магістрант спеціальності 053 «Психологія»

ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»

Донецький національний університет імені Василя Стуса

***Анотація.** У статті увага приділяється психологічній обізнаності членів родин військовослужбовців як чиннику їх успішної реінтеграції у цивільному житті.*

*Сім'я розглядається потужним ресурсом допомоги у процесі повернення військовослужбовця до умов мирного життя, яка надає ветерану необхідну підтримку у процесі подолання складних наслідків війни.*

*Психологічна обізнаність визначається як усвідомлення та розуміння власного психологічного стану, емоцій, думок і поведінки, а також здатність розпізнавати ці ж аспекти у інших людей, включає вміння аналізувати свої внутрішні переживання, усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на свій емоційний стан, а також розуміти, як наші реакції можуть впливати на оточуючих. Розглянуто компоненти психологічної обізнаності, а саме: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.*

*В результаті емпіричного дослідження встановлено, що для більшості членів сімей військовослужбовців характерний компетентний стиль комунікації, спроможність проявляти емпатію та розуміння до інших, вміння чітко розпізнавати і правильно інтерпретувати емоції та почуття оточуючих, що дасть можливість бачити реакції інших людей і належно адаптувати свою поведінку, наявність навичок конструктивного вирішення конфліктів, а саме ефективно управляти своїми емоціями під час виникнення та протікання конфліктів, не піддаватись проявам агресії або спробам уникнення, вміння зберігати позитивний вплив на членів сім'ї та оточуючих, створювати позитивний емоційний клімат. Члени сімей військовослужбовців демонструють конструктивні копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях, зокрема активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка подій. За результатами анкетування встановлено, що для більшості членів родин військовослужбовців характерний середній рівень психологічної обізнаності. Розроблено та реалізовано програму підвищення рівня*



психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців, яка включала 8 модулів, спрямованих на різні компоненти психологічної обізнаності.

**Ключові слова:** психологічна обізнаність, реінтеграція, когнітивний компонент, емоційний компонент, поведінковий компонент.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Актуальність дослідження визначається великою кількістю демобілізованих військових, що активізує проблему їх реінтеграції у цивільне життя, відновлення професійної та соціальної активності. Значну роль у перші часи реінтеграції військовослужбовців відіграє саме родина і від рівня їх психологічної обізнаності буде залежати чи матиме цей процес позитивний чи негативний вектор розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різноманітні аспекти ролі сім'ї учасника бойових дій у процесі його реінтеграції розглядали в своїх працях вітчизняні науковці, серед яких О. Буряк, Л. Вакуленко, Н. Гуцуляк, Т. Добровольська, М. Зеленова, В. Климчук, П. Корчемний, В. Маслюк, Н. Матейчук, В. Стасюк, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, С. Харченко. Особливості реадаптації учасників бойових дій досліджували С. Басараб, О. Буковська, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко, Л. Кудрик, А. Кучер, Т. Захаріна, Ю. Бойко-Бузиль, Є. Варлакова, А. Мельник, С. Кучеренко, Н. Хоменко, О. Орловська [3, 5, 7, 8, 9, 10].

**Метою** статті є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення

психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців, розробка на основі отриманих результатів програми підтримки та підвищення рівня психологічної обізнаності членів родини військовослужбовців.

**Виклад основного матеріалу.** Розглядаючи зміст поняття «психологічної обізнаності», сучасні дослідники пов'язують її з поняттям самосвідомості та рефлексії, самопізнання, усвідомлення себе самого, свого Я. На думку науковців психологічна обізнаність характеризується здатністю людини усвідомлювати власні психічні процеси, думки, емоції та поведінку, що є важливим аспектом саморегуляції та особистісного розвитку.

Ми розуміємо психологічну обізнаність як усвідомлення та розуміння власного психологічного стану, емоцій, думок і поведінки, а також здатність розпізнавати ці ж аспекти у інших людей. Вона включає вміння аналізувати свої внутрішні переживання, усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на свій емоційний стан, а також розуміти, як наші реакції можуть впливати на оточуючих.

Компонентами психологічної обізнаності є:

- когнітивний (знання щодо основних психологічних явищ та властивостей, обізнаність щодо

особливостей поведінкових реакцій відповідно до ситуації)

- емоційний (здатність ідентифікувати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших, самоконтроль та саморегуляція, емоційна стійкість у стресових ситуаціях)

- поведінковий (здатність обирати конструктивні стратегії поведінки у різних життєвих ситуаціях, вміння аналізувати та коригувати свою поведінку відповідно до ситуації, навички конструктивної комунікації, ефективного врегулювання конфліктів).

Сім'я є потужним ресурсом допомоги у процесі реінтеграції учасника бойових дій до умов мирного життя. У цей непростий період, який супроводжується внутрішніми та зовнішніми перешкодами, наявності недостатньо контрольованих стресових реакцій та може ускладнюватися проявами посттравматичного стресового розладу, військовий особливо потребує підтримки та небайдужого ставлення членів сім'ї. Сімейна підтримка є незамінним чинником успішного перебігу реінтеграції його до цивільного життя, і саме тому важливо дослідити рівень психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців.

З метою емпіричного вивчення рівня психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців та її впливу на реінтеграцію ветеранів у цивільному житті нами було підібрано комплекс психодіагностичних методик: анкета

самооцінки емоційної компетентності (Матійків І.В.), тест комунікативних умінь Л. Міхельсона, опитувальник копінг-стратегій (CSI), авторська анкета вивчення рівня психологічної обізнаності.

Вибірку дослідження склали 60 членів родин військових (ветеранів), серед них чоловік/дружина – 47 осіб, брат/сестра – 4 особи, батько/мати – 2 особи, інші – 7 осіб.

За результатами вивчення рівня комунікативних умінь встановлено, що в цілому переважна більшість опитаних респондентів у спілкуванні з іншими людьми мають компетентний рівень сформованості основних комунікативних умінь.

Так, в ситуаціях коли до людини з ввертаються з певним проханням та в яких необхідно проявити емпатію, тобто розуміння почуттів та станів іншої людини, більше трьох четвертих опитаних визначили достатньо високий рівень комунікаційних здібностей та умінь.

Це говорить, що у більшості членів родин військових розвинуті уміння ставити себе на місце свого чоловіка (батька), відчувати його настрій, переживання та емоції, зрозуміти його емоційний стан і про демонструвати це за допомогою певних вербальних і невербальних сигналів, вміння висловити підтримку словами чи жестами, що про розуміння його та готовність, проявляти повага до його переживань, прийняття його почуттів співрозмовника без засудження чи критики, навіть якщо

вони відрізняються, уміння пристосувати свою манеру спілкування, щоб не створити дискомфорту та підтримати свого чоловіка, ураховуючи його емоційний стан.

Що стосується розвитку умінь вести себе в різних ситуаціях спілкування, то члени сімей в більшості мають компетентний рівень комунікативних навичок в ситуаціях: надання та приймання знаків уваги, компліментів (70%), реагування на несправедливу критику (74,9%), відповіді відмовою на прохання, уміння сказати «ні» (82,3%), надавати співчуття та підтримку (88,1%) та приймати їх (83,2%), вступу в контакт з іншими (74,2%).

Це свідчить про розвинуті уміння впевнено та без агресії відстоювати свої права, висловлювати власні думки та потреби, поважаючи при цьому права інших, а саме вміння чітко і відкрито висловлювати свої думки та бажання (без страху отримати осуд або спротив), поважне ставлення до чоловіка (батька), висловлюватись без образ, не применшуючи гідність співрозмовника, відстоювати власні кордони без почуття провини про свої висловлювання та дії, наявність високого рівня емпатії, здатність співчувати іншим, розуміти їхні емоційні потреби і підтримувати емоційний контакт.

Майже третина респондентів використовує залежний стиль комунікації при реагуванні на справедливую критику, зверненні з проханням, реагуванні на спробу

вступити в контакт. Зазначене характеризує членів родин як людей, що чітко можуть сприймати й аналізувати інформацію від своїх боїзких, при цьому їх не перебивати та надавати підтримку, контролювати свої емоції, залишатися спокійним та врівноваженим у ситуаціях конфлікту чи незгоди, адаптувати свою манеру спілкування відповідно до наявних обставин та умов, вміння проявляти більш стримане ставлення у формальних ситуаціях або бути більш відкритим в неформальному спілкуванні.

Крім цього, переважна більшість членів родин використовує компетентний стиль комунікації під час реагування на провокуючу поведінку свого партнера (66%). Це говорить про достатньо розвинені уміння вирішувати конфліктні ситуації шляхом компромісів та конструктивного підходу, долати розбіжності та знаходити рішення, які зменшують напруження і сприяють збереженню позитивних відносин.

За допомогою анкети самооцінки емоційної компетентності за Матійків І.В. було визначено рівень емоційної компетентності членів сімей військових (ветеранів), тобто їх здатність розпізнавати, розуміти, виражати, керувати та використовувати свої власні емоції.

Аналіз результатів оцінки цих емоційних компетенцій показав на спроможність членів сімей:

- проявляти емпатію та розуміння як свого чоловіка (батька,

брата, тощо) так і інших людей, вміння чітко розпізнавати і правильно інтерпретувати емоції та почуття оточуючих, що дає можливість бачити реакції інших людей і належно адаптувати свою поведінку,

- наявність навичок конструктивного вирішення конфліктів, а саме ефективно управляти своїми емоціями під час виникнення та протікання конфліктів, при цьому зберігати «світлу голову», не піддаватись проявам агресії або спробам уникнення,

- вміння зберігати позитивний вплив на членів сім'ї та оточуючих, створювати позитивний емоційний клімат.

Вказані розвинені емоційні компетенції сприятимуть створенню гармонійних соціальних взаємодій, запобіганню конфліктів в родині в процесі реінтеграції ветеранів у цивільне життя.

Підсумовуючи результати опитування за анкетною самооцінкою емоційної компетентності, варто звернути увагу на необхідність створення відповідної системи психоедукаційних та практичних заходів, які спрямовані на підвищення рівня таких компетенцій емоційного інтелекту як «управління емоціями та психофізіологічна саморегуляція». Це сприятиме більш свідомому оцінюванню своїх емоцій, вмінню керувати ними, що в подальшому поліпшить їх особистісний психологічний стан та загальний психологічний стан в сім'ях військових (ветеранів).

За опитувальником копінг-стратегій (Coping Strategies Inventory, CSI) було отримано наступні результати дослідження: для 40% опитаних членів родин військовослужбовців, характерною копінг-стратегією є активне вирішення проблеми, що свідчить про проактивну життєву позицію членів родин, є позитивним показником їхнього розвитку та готовності до вирішення життєвих викликів. Понад 18% опитуваних (а саме 18,5%) як копінг-стратегію у кризових ситуаціях найчастіше використовують пошук соціальної підтримки. Частими копінг-стратегіями є також позитивна переоцінка та виявлення емоцій (по 13,4%). Значно менше у нашому дослідженні виявлено прояв таких копінг-стратегій як інтелектуальне аналізування (6,7%), відсторонення (3,33%) самозаспокоєння (3,33%) та уникнення (1,7%).

За результатами анкетування вдалось встановити, що половина досліджуваних (50,8%) оцінили рівень своєї психологічної обізнаності щодо реінтеграції ветеранів як середній, 5,1% – дуже високий 30,5% – високий, і 13,6% - як низький рівень психологічної обізнаності. Важливо зауважити, що 37,3% вказали на середній рівень психологічної підтримки, яку вони можуть надати своєму родичу-ветерану, 37,3% – високий, 6,8% - дуже високий, 10,2 % – низький рівень психологічної підтримки.

Близько половини респондентів (51,7%) мають загальне уявлення про психологічні труднощі, які можуть виникнути у

військових (ветеранів) під час реінтеграції, добре знають про труднощі, з якими можуть стикнутись у процесі реінтеграції лише третина опитаних (36,7%).

Найпоширенішими труднощами, що виникають у військових (ветеранів) під час реінтеграції, на думку членів сімей є проблеми зі сном (безсоння, нічні кошмари - 80%) та контролем емоцій (імпульсивність, агресивність, дратівливість - 81,7%), тривога (60%) та зміна ролі в сім'ї, проблеми з партнером (45%).

Опитувані також вказали, що мають частковий рівень знань і ресурсів для підтримки свого родича у процесі реінтеграції (56,9%), 18,9% опитаних – недостатній рівень, з них лише 1,7% - не знають де шукати інформацію та не мають знань і ресурсів для підтримки ветерана у процесі реінтеграції.

Найбільшими труднощами, які зустрічали у спілкуванні з військовим (ветераном) члени сімей вказали на недостатнє розуміння його/її емоційного стану (30,5%), замкнутість та відсторонення (27,1%), конфлікти та непорозуміння (18,6%), страх проявляти свої емоції (10,2%).

На запитання щодо відвідування навчальних семінарів, тренінгів, вебінарів, лише 46,7% опитаних сказали про проходження навчання щодо отримання додаткових знань та навиків, які можуть бути корисними у процесі подолання викликів реінтеграції у цивільне життя їх члена родини. Показовим для нас є також той факт, що з усіх опитаних лише 1,7%

вказали що планують відвідати відповідні навчальні заходи. Це може свідчити про відсутність розуміння членами родин їх ролі у процесі ефективної реінтеграції ветерана та наявність недостатнього рівня розвитку компонентів психологічної обізнаності, що підтверджує результати попередніх опитувань.

Разом із тим, переважна більшість респондентів (93,2%) вважають, що підвищення рівня психологічної обізнаності допоможе у реінтеграції військового (ветерана) у цивільне життя. 83,1% переконані у необхідності збільшення рівня психологічної підтримки членам родин військових (ветеранів), 59,3% про важливість додаткової підтримки/ консультації щодо допомоги родичу у процесі адаптації до цивільного життя, хоча кожний четвертий (25,4%) в цьому невпевнений.

Це свідчить про усвідомленість та важливість своєї ролі як дружини, матері, сестри, тощо в системі сімейних відносин та їх вплив на успішність процесу реінтеграції воїна у цивільне життя, а також важливість проведення роз'яснювальної роботи серед цивільного населення щодо потреби в психологічній підтримці як військового, так і члена сім'ї.

Основними формами підвищення свого рівня психологічної обізнаності опитувані вказали на індивідуальні психологічні консультації (70/7%), групові зустрічі для ветеранів і їх родин (65,5%), соціальні програми та тренінги (58,6%), та освітні

семінари для членів родин ветеранів (44,8%).

Щодо очікувань результатів процесу реінтеграції, то 23,7% вважають, що цей процес пройде легко та успішно, а 66,1% – з труднощами, які можна вирішити.

Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив необхідність підвищення психологічної обізнаності членів сімей військових (ветеранів), що стане позитивним фактором їх успішної інтеграції до цивільного середовища.

Нами була розроблена та реалізована програма підвищення

психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців, яка передбачала проходження 30 учасниками експериментальної групи 8 модулів програми протягом 2 місяців, з періодичністю зустрічей – раз в тиждень.

Зустрічі, залежно від можливостей учасників та безпекової ситуації, проводились у офлайн та онлайн форматі. Програма була побудована таким чином, аби розвивати кожен компонент психологічної обізнаності, що представлено на рис.1.



**Рис. 1. Структура програми підвищення психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців**

Запропонована програма дозволила значно покращити показники психологічної обізнаності експериментальної групи, тоді як показники

досліджуваних з контрольної групи суттєво не змінились.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів досліджуваної проблеми.

Перспективи подальших досліджень комплексному вивченні усіх вбачаємо у дослідженні чинників, що впливають на її особливостей реінтеграції ефективність. військовослужбовців та

### **Список літератури**

1. Акименко Ю.Ф., Сила Т.І. Як допомогти родині учасника бойових дій: методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Барінова Л. Я. Психологічна компетентність особистості /Л. Я Барінова // Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова, Психологія 2014. – Т. 19. – Вип 1 (31). – С. 29-36.
3. Бойко-Бузиль Ю. Правові та психологічні основи поняття «реінтеграція учасників бойових дій», Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 28–34.
4. Варешкіна М.І. Хлівнюк Т.П. Підтримка сім'ї у процесі реінтеграції військовослужбовців. Матеріали до 80-ї студентської наукової конференції: матеріали наук.- практи. Конф. (Одеса, 25 квітня 2024 року). Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. С. 362.
5. Варлакова Є.О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції : матеріали Міжвідом. наук.-практи. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) : у 2 ч. / ред. кол. : В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2016. 248 с.
6. Дідик Н. Ф. Роль сім'ї у підтримці психологічного стану військовослужбовця на різних етапах виконання службово-бойового завдання. Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали І всеукр. наук.- практи. конф. Київ, 2018. С.48-51.
7. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. No. 3. P. 263- 275.
8. Кучеренко С.М, Хоменко Н.М. (2017). Організаційні особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, до умов мирного життя. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 21. С. 66–74.
9. Мельник А.П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015 №4 (29) – С. 100-105.
10. Орловська О.А. Стратегії подолання проблем адаптації у сім'ї учасника бойових дій після повернення до цивільного життя /Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія/Том 31 (70) № 4 2020 – С. 127-132.

## PSYCHOLOGICAL AWARENESS OF MILITARY FAMILY MEMBERS AS A FACTOR OF THEIR EFFECTIVE REINTEGRATION IN CIVILIAN LIFE

Solovei-Lahoda O., Zhaliuk S.

**Abstract.** *The article attention is paid to psychological awareness of members of military personnel families as a factor of their successful reintegration into civilian life.*

*The family is considered a powerful resource of assistance in the process of returning the soldier to the conditions of peaceful life, which provides the war veteran with the necessary support in the process of overcoming the complex consequences of the war.*

*Psychological awareness is defined as consciousness and understanding of one's own psychological state, emotions, thoughts and behavior, as well as the ability to recognize these same aspects in other people, includes the ability to analyze their inner experiences, recognize the influence of external factors on your emotional state, and also understand how our reactions can affect others. The paper deals with components of psychological awareness to the point: cognitive, emotional and behavioral components.*

*In response to empirical research, it was established that most members of military families are characterized by a competent communication style, the ability to show empathy and understanding to others, the ability to clearly recognize and correctly interpret the emotions and feelings of others, which will make it possible to see the reactions of other people and properly adapt their behavior, the availability of skills for constructive conflict resolution, namely, to effectively manage your emotions during the occurrence and course of conflicts, not to succumb to manifestations of aggression or attempts to avoid, the ability to maintain a positive influence on family members and others, to create a positive emotional climate. Family members of servicemen demonstrate constructive coping strategies in difficult life situations, in particular, an active solution to the problem, a search for social support and a positive reassessment of events. According to the results of the survey, it was found that most members of military families are characterized by an average level of psychological awareness. A program was developed and implemented to increase the level of psychological awareness of members of military families, which included 8 modules aimed at various components of psychological awareness.*

**Key words:** *psychological awareness, reintegration, cognitive component, affective component, behavioral component*

### References

1. Akymenko, Yu.F., Syla, T.I. (2017). *Yak dopomohty rodyni uchasnyka boiovykh dii: metodychnyi posibnyk dlia sotsialnykh pratsivnykiv i psykhologiv*. Chernihiv: Desna Polihraf. 144 s. [in Ukrainian].



2. Barinova, L. Ya. (2014). *Psykhologichna kompetentnist osobystosti /L. Ya Barinova // Visnyk ONU imeni I. I. Mechnykova, Psykhologhiia. – T. 19. – Vyp 1 (31). – S. 29-36 [in Ukrainian].*
3. Boiko-Buzyl, Yu. (2021). *Pravovi ta psykhologichni osnovy poniattia «reintehratsiia uchasnykiv boiovykh dii», Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykhologichni nauky. Vypusk 9. S. 28–34 [in Ukrainian].*
4. Vareshkina, M.I. Khlivniuk, T.P. (2024). *Pidtrymka simi u protsesi reintehratsii viiskovosluzhbovtiv. Materialy do 80-yi studentskoi naukovoii konferentsii: materialy nauk.-prakt. Konf. (Odesa, 25 kvitnia 2024 roku). Odesa: ONU imeni I.I. Mechnykova. S. 362 [in Ukrainian].*
5. Varlakova, Ye.O. (2016). *Rol i mistse rodyn v adaptatsii ta reabilitatsii uchasnykiv ATO. Psykhologichna dopomoha osobam, yaki berut uchast v antyterorystychnii operatsii : materialy Mizhvidom. nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 30 berez. 2016 r.) : u 2 ch. / red. kol. : V.V. Cherniei, M.V. Kostytskyi, O.I. Kudermana ta in. Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav. 248 s. [in Ukrainian].*
6. Didyk, N. F. (2018). *Rol simi u pidtrymtsi psykhologichnoho stanu viiskovosluzhbovtiv na riznykh etapakh vykonannia sluzhbovo-boiovoho zavdannia. Robota z travmamy viiny. Ukrainyskyi dosvid: materialy I vseukr. nauk.-prakt. konf. Kyiv. S.48-51 [in Ukrainian].*
7. Zakharina, T. (2023). *Reintehratsiinyi potentsial veteraniv yak chynnyk uspishnoi yikh reintehratsii v sotsium. Social Work and Education. Vol. 10. No. 3. P. 263- 275 [in Ukrainian].*
8. Kucherenko, S.M, Khomenko, N.M. (2017). *Orhanizatsiini osoblyvosti sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii viiskovosluzhbovtiv, yaki braly uchast u boiovykh diiakh, do umov myrnoho zhyttia. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii. Vyp. 21. S. 66–74 [in Ukrainian].*
9. Melnyk, A. P. (2015). *Psykhologichna reabilitatsiia viiskovosluzhbovtiv, shcho perebuvaly v umovakh boiovykh dii / Aktualni problemy sotsiologii, psykhologii, pedahohiky. 2015 №4 (29) – S. 100-105 [in Ukrainian].*
10. Orlovska, O. A. (2020). *Stratehii podolannia problem adaptatsii u simi uchasnyka boiovykh dii pislia povernennia do tsyvilnoho zhyttia /Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia: Psykhologhiia/Tom 31 (70) № 4. – S. 127-132 [in Ukrainian].*

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Белінська Альбіна Анатоліївна** - магістр медицини; психіатрія; лікар-психіатр; Вінницький національний медичний університет; тел. +380971930473; E-mail: [psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com](mailto:psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com); м.Вінниця, вул.Миколи Ващука б.2 кв.59.

**Васюк Катерина Миколаївна** кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри кризової та клінічної психології; Донецький національний університет імені Василя Стуса; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6734-4612>; тел. +380668038571; E-mail: [K.vasuk@donnu.edu.ua](mailto:K.vasuk@donnu.edu.ua); м. Вінниця, Нова Пошта, Відділення № 20

**Гнатишин Микола Стефанович** - доктор медичних наук, професор; професор; Вінницький національний медичний університет; тел. +380679698004; E-mail: [gnatisinmikola5@gmail.com](mailto:gnatisinmikola5@gmail.com); [sophimyrphi@gmail.com](mailto:sophimyrphi@gmail.com); м.Вінниця, вул.Миколи Ващука б.2 кв.59.

**Жалюк Сергій Михайлович** - магістрант спеціальності 053 «Психологія», ОП «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»; Донецький національний університет імені Василя Стуса; E-mail: [zhaliuk.s@donnu.edu.ua](mailto:zhaliuk.s@donnu.edu.ua); м. Вінниця, Нова Пошта, Відділення.

**Кісілевич Олександра Павлівна** - здобувачка 4 курсу СО Бакалавр спеціальності 053 «Психологія»; Донецький національний університет імені Василя Стуса

**Королішук Надія Василівна** - асистент; медичний психолог; Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова Кафедра психіатрії, наркології та психотерапії; тел. +380673458856; E-mail: [psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com](mailto:psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com); м. Вінниця, вул.Миколи Ващука б.2 кв.59

**Корольова Наталія Дмитрівна** - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології; Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0989-9967>; тел. +380638039228; E-mail: [n.korolova@donnu.edu.ua](mailto:n.korolova@donnu.edu.ua)

**Короцінська Юлія Анатоліївна** - старший викладач кафедри загальної та соціальної психології; Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7273-3962>; тел. +380671467254; E-mail: [juliakorotsinskaya@gmail.com](mailto:juliakorotsinskaya@gmail.com)

**Лапшова Наталя Сергіївна** - кандидат психологічних наук, клінічний і соціальний психолог; тел. +380673095535; E-mail: [n.lapshova@donnu.edu.ua](mailto:n.lapshova@donnu.edu.ua)

**Матохнюк Людмила Олександрівна** – доктор психологічних наук, професор; професор кафедри загальної та соціальної психології; Донецький

національний університет ім. Василя Стуса; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6316-2352>; Researcher ID WoS: AAO-8930-2020; Scopus ID: 57221806770; Гугл Академія: <http://surl.li/mjkzxc>; тел.+380677863874; E-mail: [l.matokhniuk@donnu.edu.ua](mailto:l.matokhniuk@donnu.edu.ua); [Lyda1974@gmail.com](mailto:Lyda1974@gmail.com); м. Вінниця, Нова пошта, Відділення №26.

**Мазай Лада Юріївна** - доктор філософії з психології (PhD); Донецький національний університет ім. Василя Стуса; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9532-5996>; тел.+380916079133; E-mail: [l.mazay@donnu.edu.ua](mailto:l.mazay@donnu.edu.ua)

**Оверчук Вікторія Анатоліївна** - доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор в.о. директора навчально-наукового інституту психології; Донецький національний університет імені Василя Стуса; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>; ResearcherID Web of Science: AAY-4666-202; Scopus Author ID: [57220080361](https://orcid.org/0000-0002-7744-9346); Гугл Академія: <http://surl.li/vlnerm>; тел. +380678501180; E-mail: [v.overchuk@donnu.edu.ua](mailto:v.overchuk@donnu.edu.ua)

**Серебреннікова Оксана Анатоліївна** – кандидат медичних наук, професор; завідувач кафедри психіатрії, наркології та психотерапії; Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова; Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0841-9730>; тел. +380679605672; E-mail: [psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com](mailto:psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com); м.Вінниця, вул.Миколи Ващука б.2 кв.59.

**Сидоренко Жанна В'ячеславівна** - кандидат психологічних наук; доцент; доцент кафедри загальної та соціальної психології; Донецький національний університет імені Василя Стуса; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2251-8233>; тел. +380975843855; E-mail: [sidorenkozanna5@gmail.com](mailto:sidorenkozanna5@gmail.com); м. Вінниця. Нова Пошта, Відділення 12

**Сисак Адаліна Володимирівна** - магістр психології, Психолог онлайн медичного центру MENTAL CLINIC

**Соловей -Лагода Оксана Анатоліївна** - кандидат психологічних наук; доцент; доцент кафедри кризової та клінічної психології; Донецький національний університет імені Василя Стуса; ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1816-0892>; тел. +380956234013; E-mail: [o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua](mailto:o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua); м. Вінниця, Нова Пошта.

**Таран Аміна**, здобувач вищої освіти СО Магістр, спеціальність 053Психологія, освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях» (Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна) e-mail: [taranamina91@gmail.com](mailto:taranamina91@gmail.com)

**Шель Наталія Василівна** - кандидат психологічних наук, доцент; Доцент кафедри загальної та соціальної психології; Донецький національний університет імені Василя Стуса; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5965-5288>; тел. +380962106575; E-mail: [nataliaperegoncuk@gmail.com](mailto:nataliaperegoncuk@gmail.com); м. Вінниця, Нова пошта, Відділення 13

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Bielinska Albina Anatoliivna** - Master of Medicine; psychiatry; psychiatrist; Vinnytsia National Medical University; tel. +380971930473; E-mail: [psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com](mailto:psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com); Vinnytsia, Mykola Vashchuk St., b.2, apt. 59.

**Vasuk Katerina Mykolaivna** - candidate of psychological sciences, associate professor; Associate Professor of the Department of Crisis and Clinical Psychology; Vasyl Stus Donetsk National University; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6734-4612>; tel. +380668038571; E-mail: [K.vasuk@donnu.edu.ua](mailto:K.vasuk@donnu.edu.ua); Vinnytsia, Nova Poshta, Branch №. 20

**Gnatyshyn Mykola Stefanovych** - Doctor of Medical Sciences, Professor; Professor; Vinnytsia National Medical University; tel. +380679698004; E-mail: [gnatisinmikola5@gmail.com](mailto:gnatisinmikola5@gmail.com); [sophimyrphi@gmail.com](mailto:sophimyrphi@gmail.com); Vinnytsia, Mykola Vashchuk St., b.2, apt. 59.

**Zhaliuk Serhiy Mykhailovych** - master's student, specialty 053 "Psychology", OP "Rehabilitation psychology in emergency situations"; Vasyl Stus Donetsk National University; E-mail: [zhaliuk.s@donnu.edu.ua](mailto:zhaliuk.s@donnu.edu.ua); m. Vinnytsia, Nova Poshta, Branch.

**Kisilevich Oleksandra Pavlivna** - 4th year student of the Bachelor of Social Sciences, specialty 053 "Psychology"; Vasyl Stus Donetsk National University

**Korolishchuk Nadiia Vasylivna** - assistant; medical psychologist; Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov Department of Psychiatry, Narcology and Psychotherapy; tel. +380673458856; E-mail: [psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com](mailto:psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com); Vinnytsia, Mykola Vashchuk St., b.2, apt. 59

**Korolova Nataliia Dmytrivna** - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology; Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0989-9967>; tel. +380638039228; E-mail: [n.korolova@donnu.edu.ua](mailto:n.korolova@donnu.edu.ua)

**Korotsinska Yuliia Anatoliivna** - senior lecturer of the department of general and social psychology; DonNU named after V. Stus; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7273-3962>; tel. +380671467254; E-mail: [juliakorotsinskaya@gmail.com](mailto:juliakorotsinskaya@gmail.com)

**Lapshova Natalia Sergiyivna** - candidate of psychological sciences, clinical and social psychologist; tel. +380673095535; E-mail: [n.lapshova@donnu.edu.ua](mailto:n.lapshova@donnu.edu.ua)

**Matokhniuk Liudmyla Oleksandrivna** - doctor of psychological sciences, professor; professor of the department of general and social psychology; Donetsk National University named after Vasyl Stus; ORCID ID:

<https://orcid.org/0000-0002-6316-2352>; Researcher ID WoS:AAO-8930-2020; Scopus ID: 57221806770; Google Academy: <http://surl.li/mjkzxc>; phone +380677863874; E-mail: [l.matokhniuk@donnu.edu.ua](mailto:l.matokhniuk@donnu.edu.ua); [Lyda1974@gmail.com](mailto:Lyda1974@gmail.com); Vinnytsia, Nova poshta, Branch №26.

**Mazai Lada Yuriivna** - Doctor of Philosophy in Psychology (PhD); Donetsk National University named after Vasyl Stus; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9532-5996>; tel.+380916079133; E-mail: [l.mazay@donnu.edu.ua](mailto:l.mazay@donnu.edu.ua)

**Overchuk Victoriia Anatoliivna** - doctor of economics, candidate of psychological sciences, professor, acting professor Director of the Educational and Scientific Institute of Psychology; Vasyl Stus Donetsk National University; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7744-9346>; ResearcherID Web of Science: AAY-4666-202; Scopus Author ID: 57220080361; Google Academy: <http://surl.li/vlnerm>; tel. +380678501180; E-mail: [v.overchuk@donnu.edu.ua](mailto:v.overchuk@donnu.edu.ua)

**Serebrennikova Oksana Anatoliivna** – Candidate of Medical Sciences, Professor; Head of the Department of Psychiatry, Narcology and Psychotherapy; Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov Vinnytsia National Medical University named after M.I. Pirogov; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0841-9730>; tel. +380679605672; E-mail: [psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com](mailto:psychiatrist.albina.anatoliivna@gmail.com); Vinnytsia, Mykola Vashchuk St., b.2, apt. 59.

**Sydorenko Zhanna Vyacheslavivna** - candidate of psychological sciences; docent; Associate Professor of the Department of General and Social Psychology; Vasyl Stus Donetsk National University; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2251-8233>; tel. +380975843855; E-mail: [sidorenkozanna5@gmail.com](mailto:sidorenkozanna5@gmail.com); Vinnytsia. Nova Poshta, Branch № 12

**Sysak Adalina Volodymyrivna** - Master of Psychology, Psychologist of the online medical center MENTAL CLINIC

**Solovei-Lagoda Oksana Anatoliivna** - candidate of psychological sciences; docent; Associate Professor of the Department of Crisis and Clinical Psychology; Vasyl Stus Donetsk National University; ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1816-0892>; tel. +380956234013; E-mail: [o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua](mailto:o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua); m. Vinnytsia, Nova Poshta.

**Taran Amina**, Master's degree student, specialty 053Psychology, educational program “Rehabilitation Psychology in Emergency Situations” (Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, Ukraine) [taranamina91@gmail.com](mailto:taranamina91@gmail.com)

**Schell Nataliia Vasylivna** - candidate of psychological sciences, associate professor; Associate Professor of the Department of General and Social Psychology; Vasyl Stus Donetsk National University; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5965-5288>; tel. +380962106575; E-mail: [nataliaperegoncuk@gmail.com](mailto:nataliaperegoncuk@gmail.com); Vinnytsia, Nova Poshta, Branch № 13

## Шановні автори!

Щиро дякую за вашу неоціненну працю та вагомий внесок у розвиток науки. Ваші наукові статті, які є результатом багаторічних досліджень, ретельного аналізу та кропіткої роботи, безумовно, сприяють не лише поглибленню знань у конкретній галузі, але й загальному прогресу науки. Ваша здатність виявляти важливі проблеми, формулювати гіпотези та доводити їх на основі емпіричних даних є відображенням високого рівня професіоналізму, компетентності та відданості справі.

Окрему подяку хочу висловити за вашу відкритість до співпраці та обміну знаннями. У сучасному світі наука неможлива без колаборацій та постійного діалогу між дослідниками, а ваш внесок у цей процес є надзвичайно цінним. Завдяки вам наукова спільнота отримує нові ідеї, які стають основою для подальших досліджень та інновацій. Ваша робота не тільки відповідає найвищим стандартам наукової діяльності, але й надихає молодих науковців на пошук нових знань та творчий підхід до вирішення актуальних проблем.

Ваші дослідження допомагають нам краще розуміти світ, знаходити нові шляхи вирішення складних задач та робити наше життя кращим. Вони є важливим джерелом для подальших наукових пошуків і розвитку різних галузей знань. Ваші публікації стимулюють до розвитку, змушують замислитися над важливими питаннями та відкривають нові горизонти для наукового аналізу.

Сподіваюся, що ваша наукова діяльність буде й надалі так само плідною та успішною, а ваші статті залишатимуться орієнтиром для колег та науковців усього світу. Дякую вам за ваш внесок у розвиток науки, за ваші відкриття, які наближають нас до розуміння складних явищ та процесів, та за вашу відданість, яка є прикладом для всіх нас. Ваша праця заслуговує на найвищу оцінку, і ми висловлюємо вам глибоку вдячність за всі ваші зусилля на благо науки.

З повагою та найкращими побажаннями!

**ТЕМАТИЧНІ НАПРЯМКИ**

**СЕРІЇ «ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ»:**

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО  
СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО:  
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ  
ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ  
В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ  
З ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Наукове видання

ВІСНИК  
ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Серія  
ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 2(5)

Головний редактор  
проф. Вікторія Оверчук

Комп'ютерна верстка  
Кристина Стеценко

*Підписано до друку 1.03.2023 р.  
Формат 70×100/16. Папір офсетний.  
Друк цифровий.  
Гарнітура Times New Roman  
Умов. друк. арк. 9,75.  
Тираж 200 прим. Зам. № 639.*

*Віддруковано у друкарні  
Центр оперативного друку  
«Документ Принт»  
на замовлення видавництва  
ФОП Кушнір Юлія Володимирівна,  
свідоцтво про реєстрацію суб'єкта видавничої  
справи ДК №5909 від 21.12.2017 р.  
м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.  
Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.u*