

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ



**КИЇВСЬКИЙ
ЖУРНАЛ СУЧАСНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

Фахове періодичне видання
No 2 (8), 2024
Київ

KYIV INSTITUTE OF MODERN PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY



**KYIV
JOURNAL OF MODERN
PSYCHOLOGY AND
PSYCHOTHERAPY**

Professional periodical
No 2 (8), 2024
Kyiv

Засновник: ТОВ «КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ»

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія KB 23767-13607P від 14.02.2019 року*

*Журнал є науковим фаховим виданням України категорії «Б» у галузі психології
Наказ МОН України № 1290 від 30 листопада 2021 року*

Рецензенти:

Данилюк І.В. доктор психологічних наук, професор кафедри експериментальної та прикладної психології КНУ імені Тараса Шевченка, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України

Іванова Є.О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії

*Друкується за ухвалою Вченої ради Київського інституту сучасної психології
та психотерапії (Протокол №3 від 13.11.2024)*

Головний редактор:

Завязкіна Наталія Володимирівна (Nataliia Zaviazkina), доктор психологічних наук, перший проректор Київського інституту сучасної психології та психотерапії, Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5565-8959>

E-mail: nmuz@ukr.net

Члени редакційної колегії:

Бурлака Віктор (Viktor Burlaka), PhD, асистент професора університету Уейна, Детройт, США

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0204-6454>

E-mail: gs4906@wayne.edu

Брюховецька Олександра Вікторівна (Oleksandra Brukhovetska), доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>

E-mail: ciparisab011@gmail.com

Виноградов Олександр Геннадійович (Olexander Vinogradov), кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1250-3863>

E-mail: a.g.vinogradov@knu.ua

Дворяк Сергій Васильович (Sergii Dvoriak), доктор медичних наук, професор кафедри соціальної роботи та практичної психології Академії праці, соціальних відносин і туризму, головний дослідник Українського інституту політики громадського здоров'я, Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0032-5417>

E-mail: dvoryak@uiphp.org.ua

Карачевський Андрій Борисович (Andriy Karachevskyy), кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної, дитячої, судової психіатрії і наркології Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4610-4887>

E-mail: karachevskyy@gmail.com

Клочко Алла Олексіївна (Alla Klochko), доктор психологічних наук, доцент, головний науковий співробітник наукового центру дистанційного навчання, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6631-2638>

E-mail: klochko_alla@ukr.net

Маркопулос Георгій (Georgios Markopoulos), Phd, старший викладач психології університету Бат Спа, Бат, Англія

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7700-7003>

E-mail: g.markopoulos@bathspa.ac.uk

Пилягіна Галина Яківна (Galyna Pyliagina), доктор медичних наук, професор, завідувачка кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, Київ Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0169-1256>

E-mail: gpil.doctor@gmail.com

Координатор:

Карамушка Тарас Вікторович (Taras Karamushka), кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії, Київ, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4813-8327>

E-mail: tkarama90@gmail.com

Відповідальний за випуск журналу:

Никонова Ірина Юріївна

E-mail: nykonovairyna@gmail.com

ЗМІСТ

Балашевич Олександра, Бородько Єлизавета, Курапов Антон КУЛЬТУРНІ ПЕРЕХРЕСТЯ. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОДОВЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ УКРАЇНЦІВ З РОСІЙСЬКОЮ КУЛЬТУРОЮ: ВІДКРИТІ ПИТАННЯ ТА АНАЛІЗ	7
Гудир-Наумова Дар'я РОЗРОБКА ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ОЦІНКИ СТРЕСУ І ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ: ДОСВІД УКРАЇНСЬКИХ ГРОМАДЯН У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	28
Карамушка Тарас, Карамушка Людмила, Вісіч Олександр, Стульнікова Лариса, Рябчич Ярослав ТРУДНОЩІ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВЕТЕРАНІВ / ВЕТЕРАНОК ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ДЛЯ ЇХ РЕІНТЕГРАЦІЇ	37
Лисенко Ірина, Крайлюк Анна, Іванова Євгенія КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ	51
Максимова Наталія, Максимов Микола ВПЛИВ СИТУАЦІЇ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА УЯВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ	61
Овчаренко Олена ВПЛИВ СТРЕСУ, ТРИВОГИ ТА СТІЙКОСТІ НА ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТІВ З ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ З ОГЛЯДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	73
Пилипенко Ірина ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ	85
Соболта Юлія РОЛЬ ПЕРЕНЕСЕНОГО ТРИВАЛОГО СТРЕСУ У ВИРАЖЕНОСТІ СОМАТИЗАЦІЇ НА ГОСПІТАЛЬНОМУ ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ	100

Ступенко Оксана, Завязкіна Наталія НОВІТНІ ІНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	113
--	-----

Тиченко Марта КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КРЕАТИВНИХ ІНДУСТРІЙ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ	130
--	-----

Федорчук Михайло ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ФАКТОРАМИ ТА ЗАХВОРЮВАННЯМИ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ АСПЕКТ	147
--	-----

CONTENTS

Balashevych Oleksandra, Borodko Yelyzaveta, Kurapov Anton CULTURAL CROSSROADS. AN EXPLORATION INTO THE CONTINUED ENGAGEMENT OF UKRAINIANS WITH RUSSIAN CULTURE: OPEN QUESTIONS AND EMOTIONS ANALYSIS	7
---	---

Hudyr-Naumova Daria DEVELOPMENT AND VALIDATION OF STRESS ASSESSMENT AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY METHODOLOGY: EXPERIENCE OF UKRAINIAN CITIZENS IN THE CONTEXT OF WAR	28
---	----

Karamushka Taras, Karamushka Liudmyla, Visich Oleksandr, Stulnikova Larysa, Riabchych Yaroslav DIFFICULTIES IN VETERANS' LIFE AND ORGANIZATIONAL AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR VETERANS' RESOCIALIZATION	37
---	----

Lysenko Iryna, Krayliuk Anna, Ivanova Yevgenia CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL PREDICTS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADULTS	51
---	----

Maksymova Nanaliia, Maksymov Mykola THE IMPACT ADOLESCENTS' EXPERIENCE OF CHRONIC STRESS ON THEIR PERCEPTIONS OF THEIR FUTURE	61
---	----

Ovcharenko Olena

THE INFLUENCE OF STRESS, ANXIETY AND RESILIENCE
ON THE INTERNAL RESOURCES OF STUDENTS WITH AND
WITHOUT DISABILITIES FROM THE PERSPECTIVE OF POSITIVE
PSYCHOTHERAPY 73

Pylypenko Iryna

INTERNAL AND EXTERNAL DETERMINANTS OF THE SUBJECTIVE
WELL-BEING OF WOMEN IN CONDITIONS OF FORCED MIGRATION:
THEORETICAL ASPECT 85

Sobolta Yuliia

THE ROLE OF SUSTAINED LONG-TERM STRESS IN THE SEVERITY OF
SOMATIZATION DURING THE INPATIENT REHABILITATION 100

Stupenko Oksana, Zaviazkina Nataliia

THE LATEST INTERNET TECHNOLOGIES AND SOCIAL AND
PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE: PROBLEMS AND
PROSPECTS 113

Tychenko Marta

COGNITIVE COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR A
PROFESSIONAL CAREER IN THE CREATIVE INDUSTRIES: FEATURES AND
FACTORS 130

Fedorchuk Mykhailo

THE INTERACTION BETWEEN PSYCHOLOGICAL FACTORS AND THYROID
DISORDERS: A PSYCHOSOMATIC ASPECT 147

Олександра Балашевич
Єлизавета Бородько
Антон Курапов

КУЛЬТУРНІ ПЕРЕХРЕСТЯ. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОДОВЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ УКРАЇНЦІВ З РОСІЙСЬКОЮ КУЛЬТУРОЮ: ВІДКРИТІ ПИТАННЯ ТА АНАЛІЗ

Мета

Це дослідження мало на меті вивчити емоційні та тематичні реакції українців щодо продовження чи припинення взаємодії з російською культурою під час конфлікту, що триває. Завдання полягало у визначенні ключових емоцій і тем, що зумовлюють ці культурні взаємодії, а також у дослідженні ролі демографічних факторів, таких як вік і мова.

Методи

Дизайн перехресного кореляційного дослідження включав соціодемографічну анкету та опитування емоційної реакції учасників. Відкриті відповіді були проаналізовані за допомогою тематичної категоризації з використанням програми Chat GPT (v. 4o) і вручну перевірені авторами на доречність. Дані були розділені на дві підгрупи на основі статусу культурної взаємодії (продовження чи припинення взаємодії). Статистичний аналіз, включаючи описову статистику, тести хі-квадрат, ANOVA, проводився за допомогою R (версія 4.2.2).

Результати

Аналіз показав, що «Узагальнене негативне сприйняття» та «Роз'єднання та уникнення» були найбільш часто згадуваними темами серед тих, хто припинив взаємодію. Водночас «Емоційна реакція», «Невизначена неспецифічна відповідь» та «Захоплення і цікавість» були помітними серед тих, хто продовжував взаємодію. Емоційні реакції, які значною мірою асоціювалися із продовженням взаємодії, включали інтерес, ностальгію та естетичне сприйняття, тоді як відмова від взаємодії була пов'язана з такими емоціями, як зневага та презирство. Тест хі-квадрат не виявив значущого зв'язку між тематичними категоріями та демографічними змінними, такими як вік і мова.

Висновок

Емоційні реакції відіграють центральну роль у рішенні українців про припинення або продовження взаємодії з російською культурою під час конфлікту. Позитивні почуття, такі як ностальгія та цікавість, сприяють підтриманню взаємодії, оскільки багато хто відокремлює російську культуру від її політичного контексту. І навпаки, такі емоції, як презирство і зневага, призводять до припинення взаємодії, часто мотивовані бажанням уникнути асоціації з агресором і утвердити національну ідентичність. Перспектива майбутніх досліджень може полягати у вивченні того, як ці емоційні патерни змінюються з часом, особливо у молодих поколінь або у відповідь на зовнішні впливи, такі як ЗМІ чи політичні зміни.

Ключові слова: Емоційні реакції, культурне залучення, російська культура, тематичний аналіз, конфлікт, українська демографія, перехресне дослідження.

Oleksandra Balashevych

Yelyzaveta Borodko

Anton Kurapov

CULTURAL CROSSROADS. AN EXPLORATION INTO THE CONTINUED ENGAGEMENT OF UKRAINIANS WITH RUSSIAN CULTURE: OPEN QUESTIONS AND EMOTIONS ANALYSIS

Objective

This study aimed to examine the emotional and thematic responses of Ukrainians regarding their engagement or disengagement with Russian culture in the ongoing conflict. The objective was to identify the key emotions and themes driving these cultural interactions and to explore the role of demographic factors such as age and language.

Methods

A cross-sectional correlational study design involved a sociodemographic questionnaire and an emotional response survey among participants. Open responses were analyzed using thematic categorization facilitated by Chat GPT (v. 4o) and manually checked for appropriateness by the authors. The data were separated into subgroups based on cultural interaction status (engagement versus disengagement). Statistical analyses, including descriptive statistics, chi-square tests and ANOVA were conducted using R (Version 4.2.2).

Results

The analysis showed that “Generalized Negative Perception” and “Disconnection

and Avoidance” were the most frequently mentioned themes among those who disengaged. At the same time “Emotional Response”, “Unspecific or uncertain response” and “Curiosity and Interest” were prominent among those who continued engagement. Emotional responses significantly associated with engagement included interest, nostalgia and aesthetic appreciation while disengagement was linked to emotions such as disdain and contempt. Chi-square tests indicated no significant relationship between thematic categories and demographic variables like age and language.

Conclusion

Emotional responses are central to how Ukrainians engage or disengage with Russian culture during the conflict. Positive feelings like nostalgia and curiosity lead to continued interaction, as many separate Russian culture from its political context. In contrast, emotions such as disdain and contempt drive disengagement often motivated by a desire to reject associations with the aggressor and affirm national identity. Future research could explore how these emotional patterns shift over time particularly in younger generations or in response to external influences like media or political changes

Keywords: Emotional responses, cultural engagement, Russian culture, thematic analysis, conflict, Ukrainian demographics, cross-sectional study.

Introduction

For centuries, Russia has been trying to influence Ukrainian culture and its perception of it to gain political advantages (Baraban, 2024; Dreyer, 2020; Kuko, 2023). It managed to downplay Ukraine to the role of a “little brother”, the concept that imposes the idea of Ukraine’s inferiority and Russia’s greatness (Sudyn, 2023). After Ukraine became an independent state, the mentioned narrative started to weaken however did not stop to exist (Kiryukhin, 2017). When Russia invaded Donbass and annexed Crimea the separation of the cultures became more intense and escalated after the full-scale invasion in 2022 (Davlikanova et al., 2024; Kazanova, 2024; Lytvynenko, 2023; Olzacka, 2024). Nevertheless there are still Ukrainians who continue to interact with Russian culture (Kurapov et al., 2022; Kurapov et al., 2024; Ренчка, 2023; Surin, 2024). Culture indicates the strengthening of the nation’s identity and is an important part of external politics (Shkurko, 2023). As Olzacka (2024) explains, interaction with Russian culture is a threat to national security because it supports the narrative that Ukrainian and Russian people are one nation and that Russian culture is universal while Ukrainian culture is little. Russia intends to eliminate Ukrainian identity while this construct not only contributes to the feeling of belonging to a state but also unites people inside it. Moreover, consolidation, cohesion and national unity are the functions of national identity which is, as was mentioned above, strengthened by the state’s culture (Shkurko, 2023). Thus the problem of interacting with Russian culture during the Russian-Ukrainian war is emerging as one of the major questions for the internal affairs of Ukraine. Thus, based on the issues listed above, our study is aimed to answer the following research questions:

1. How can the generalized engagement/disengagement of Ukrainians with Russian culture be thematically categorized?
2. How and to what extent do spoken languages, age, and different emotional experiences define the engagement/disengagement with Russian culture?

Literature review

Cultural ties between Ukraine and Russia

It is important to outline the main historical events in the relationship between Ukraine and Russia to understand the current cultural situation among Ukrainians. The origins of both nations trace back to the medieval state of Kyivan Rus'. Over centuries, the regions experienced various conflicts and power struggles including the Mongol invasion and subsequent periods of Polish-Lithuanian and Russian control (Kuko, 2023). After the fall of Kyivan Rus', future Ukrainian territories came under the influence of the Grand Duchy of Lithuania and later the Polish-Lithuanian Commonwealth, which exposed them to Western European cultural and political influences. In contrast, the northeastern principalities, including Moscow, developed under the Mongol-Tatar yoke and later formed the basis of the centralized Russian state (Kowalski, 2022). In the 18th century, Russia annexed large parts of Ukraine, integrating them into the Russian Empire. The Empire aimed to suppress Ukrainian culture and promote Russification (Kuko, 2023). Despite these measures, Ukrainian intellectuals and activists worked to preserve and promote Ukrainian culture.

The 19th century saw the rise of Ukrainophile movements, such as the Cyrillo-Methodian Society and the Hromady which aimed to protect folk traditions and the Ukrainian language (Hillis, 2012). During the beginning of the Soviet era, Ukrainians became targets once again particularly during the Holodomor (1932-1933), a man-made famine that killed millions of them (Dreyer, 2020). During Soviet times Russia formed the concept of "little brother". It refers to the notion that Russia views Ukraine as a junior partner or subordinate within a familial framework, the Ukrainian language as some sort of dialect of Russian, and Ukrainian culture as inferior to Russian (Baraban, 2024). The "little brother" concept has led to a post-colonial struggle within Ukraine to deconstruct Soviet-era myths and assert a distinct national history and identity (Sudyn, 2023). After the collapse of the USSR, Ukraine focused on building a national identity based on its cultural traditions while Russia emphasized strong state institutions and viewed Ukrainians and Russians as part of a single cultural community (Kiryukhin, 2017). Ukrainian cultural policy has evolved significantly in response to Russian aggression. Post-2014, Ukraine has implemented policies to dismantle Soviet-era cultural management and promote local cultural industries, fostering a distinct Ukrainian cultural identity and countering Russian influence (Olzacka, 2024). Therefore, it can be seen through the historical discourse that relationships between Russian and Ukrainian cultures always have been intricate.

Changes in cultural ties after the full-scale invasion

Russian full-scale invasion straightened the policy of separating Russian and Ukrainian cultures. Before the war, many Ukrainians had contacts with Russians, but post-invasion, these interactions have drastically reduced. Efforts to counter Russian

propaganda have been met with limited success, and the prospect of reconciliation is viewed pessimistically by most Ukrainians who see significant socio-political changes in Russia as a prerequisite for any future reconciliation (Davlikanova et al., 2024). Ukrainian cultural expressions, such as poetry and online content, have become tools of soft power promoting national solidarity and international support. Wartime poetry and channels have adapted to the realities of war, countering propaganda and popularizing Ukrainian heritage (Kazanova, 2024; Lytvynenko, 2023).

However, the ties between Ukrainian and Russian culture have not ceased to exist. Research shows that approximately one-third of the population continues to engage with Russian culture despite the invasion and its severe consequences (Kurapov et al., 2022). Another research has revealed major factors that predict termination or continuation of interaction with Russian culture (Kurapov et al., 2024). "Interaction with the Russian culture" includes watching videos and reading blogs by bloggers, reading classic literature, watching comedy and stand-up shows, interacting with folk art in any way, watching TV shows, series and films, reading modern literature, news and articles, interacting with science and pop-science, listening to the music of various genres, interacting with plays, visual art, video clips and games, out of which Ukrainians interact with blogs and music from Russia the most. The spoken language strongly influences the interaction, particularly, people who tend to speak Russian are more likely not to stop it. The political position of an artist matters too: people mostly cease interaction if an artist (author, blogger, etc.) supports war, and they continue it if an artist (author, blogger, etc.) disagrees with the actions of the current Russian government and doesn't support the invasion into Ukraine (Kurapov et al., 2024). The Ukrainian culture is in a continuous process of distancing itself from Russian culture, however, a significant proportion of Ukrainians still engage with Russian culture to varying extents.

Reasons why Ukrainians engage and disengage with Russian culture

Disengagement

Right now, Ukrainians are disengaging from Russian culture for several reasons. The full-scale invasion by Russia in 2022 has led to acts of cultural genocide including the destruction of Ukrainian cultural heritage and the imposition of Russian cultural norms in occupied territories (Bakalchuk, 2022). This has fueled a strong desire among Ukrainians to distance themselves from Russian culture and assert their own national identity (Botti, 2023). The war has accelerated the decolonization of Ukraine's socio-cultural space. Ukrainians are increasingly adopting Ukrainian and European symbols, language and cultural practices over Russian ones. This shift is seen as essential for strengthening national identity and resilience against Russian aggression (Marukhovska-Kartunova et al., 2024). Russian culture has been used as a tool of soft power to promote imperial myths and justify aggression. This has led to a reevaluation and rejection of Russian cultural outputs which are seen as threats to Ukrainian national security and identity (Gergało-Dąbek, 2022). Another reason for cutting the ties is collective responsibility. Understanding how many Ukrainians died because of the war, and the fact that listening or watching Russian artists may be monetized by them and fund the Russian government through taxes might bring a sense of discomfort or shame to

Ukrainians due to national solidarity and strengthened collective identity. Additionally, age might contribute to disengagement since younger generations of Ukrainians, who were born after the collapse of the USSR and in independent Ukraine, have fewer ties with Soviet narratives of a “little brother” (Kurapov et al., 2024). Ukrainians might disengage with Russian culture because they perceive it as a trauma-related stimulus. Research shows that Ukrainians, who stopped interacting with Russian culture, mostly feel anger, disgust, disrespect and contempt towards it (Kurapov et al., 2022). Therefore, Ukrainians choose to disengage with Russian culture because of national solidarity, a sense of personal responsibility and perceiving products of Russian culture as a trauma-related stimulus.

Engagement

Despite the full-scale invasion by Russia in 2022, some Ukrainians continue to engage with Russian culture. Many Ukrainians are bilingual and have grown up with Russian cultural products, making it difficult to completely disengage. The Russian language and culture have been deeply integrated into their daily lives, and this familiarity persists even amidst conflict (Kurapov et al., 2022; Renchka, 2023). Some Ukrainians engage with Russian culture, particularly anti-war literature and poetry, as a form of resistance and solidarity with Russian dissidents who oppose the war. This engagement helps to deconstruct Russian propaganda and offers a narrative of peace and reconciliation (Surin, 2024). Moreover, Ukrainians might use Russian products because of the lack of Ukrainian analogs. As an example, before the war Ukrainian psychologists would use Russian-language assessment instruments due to the absence of Ukrainian-language analogs (Kurapov et al., 2024). Overall, Ukrainians might be more engaged with Russian culture due to spoken language, prior integration into Russian culture, solidarity with Russian decedents, and lack of Ukrainian analogs.

Another important reason for Ukrainians to continue listening to Russian music, reading their literature, following their blogger, etc. is experiencing positive emotions. They are the main reason why people engage with culture at all (Hassanli et al., 2021; Hollebeek, 2018). Research showed that Ukrainians, who continued interacting with Russian culture mostly experienced interest, surprise, feelings of exalted and nostalgia (Kurapov, 2024). It can be concluded that the reason why they still feel those positive emotions while interacting with Russian culture unlike those Ukrainians who stopped the engagement is that they separate Russian aggressive government and Russian culture. For these people politics and arts and media are two separate independent entities (Kurapov et al., 2022). Therefore, Ukrainians who continue to engage with Russian culture, get positive emotions from these interactions due to isolating the aggressor's actions from its culture.

Methods and Measures

This research was designed as a cross-sectional correlational study. We measured the socio-demographics and emotional responses of participants. The sociodemographic questionnaire included questions about gender (Male, Female, Other), age (coded into age groups: 18-20, 21-25, 26-35, 36-45, 46-60, 61+), and spoken language (Ukrainian, Russian, and Surzhyk, a mix of Russian and Ukrainian or Ukrainian dialect). Emotional

aspects were assessed by asking respondents to select the emotions they experienced while interacting (if they continued interaction) or the emotions they would experience if they were interacting (if they stopped interaction). The intensity of emotions was measured on a scale from 0 to 10. The emotions included (Izard, 1991): anger, contempt, disgust, fear, guilt, happiness (joy), interest, sadness, shame, and surprise. Context-relevant and more complex emotions expanded the list (Barrett, 1998): anxiety, calmness, despair, discomfort, disdain, embarrassment, inspiration, longing, nostalgia, pride. We also added aesthetic appreciation (the feeling of elevation and beauty) and aesthetic disgust (something perceived as ugly, distasteful or lacking in aesthetic value) (Hagman, 2002) to capture the aesthetic and emotional aspects of interacting with Russian culture. Additionally, participants were asked to report the extent of emotional excitement while interacting with Russian Culture, while the indicator of contact maintenance was measured through a subjective reporting item where participants indicated whether they had never interacted with any products or content of Russian culture (N = 35), stopped interacting after the beginning of the war (N = 630), or continued interaction (N = 305). Finally, participants were asked open question regarding reasons and emotions why they continue interaction or engagement with Russian Culture.

Correspondingly, responses were analyzed separately: for those who continued, and for those who terminated the interaction. Overall, we have analyzed 935 open responses from the participants. To derive major thematic categories out of the open responses we have used ChatGPT (v. 4o). All the data was separated into two data frames by the “Interaction” variable (meaning that one subframe includes people, who keep interacting with Russian culture, and another one contains only responses of those, who have terminated the interaction). The questionnaire has a field for open answers where respondents were asked to explain the emotions they feel towards Russian culture. With the help of ChatGPT (v. 4o), we have executed and assigned categories to each open answer for further analysis. The data was also manually cleaned from inappropriate answers (e.g. controversial and non-correspondent answers) and checked for overall appropriateness by all authors. This was followed by conducting descriptive statistics, identifying significant data in cross-tabulation analysis (Categories x Age, Categories x Spoken Language) and analysis of variance, all performed in R 4.2.2 (R Development Core Team, 2014). All the results are described and visualized below in this article.

Data Collection and Participants

The data was collected in one phase. The collection process started on August 23, 2022 and lasted until September 21, 2022. This study used a snowball online questionnaire (using Google Forms). Participants were recruited among the students of the faculty of psychology at the Taras Shevchenko National University of Kyiv (students were also asked to share the questionnaire among their friends and relatives), through invitations to take part in the study in different Telegram channels, primarily through a news portal called “Hrunt-media” with 50,000+ subscribers. All questions were presented in the Ukrainian language. Informed consent was obtained from all participants. The inclusion criteria for the participants were: age 18–65 and being a citizen of Ukraine or living in Ukraine for at least 1 year before the beginning of the war. The study did not

presume any specific exclusion criteria. A total number of participants that fulfilled the criteria was 982, out of which 60.5% were female, 39.2% male, and 0.3% without gender specification. We also conducted a thorough evaluation of the responses to ensure their validity and consistency. Responses were excluded if they did not directly address the question, contained incomplete information (e.g., a dash or missing data), or demonstrated inconsistencies, incoherence, or irrelevance to the study's objectives. Additionally, responses that displayed clear biases, outliers, or duplicate entries were also excluded to maintain the integrity of the analysis. In total 206 participants have been excluded bringing the analyzable number of participants to $N = 776$.

Statistical Analysis

Statistical analysis was performed in R, version 4.2.2 (R Development Core Team, 2014) using packages *ggplot2* (Gómez-Rubio, 2017), *psych* (Revelle, 2015), *stringr* (Wickham, 2010), *tidyverse* (Wickham et al., 2019), *vcd* (Meyer et al., 2024), and *dplyr* (Wickham et al., 2023).

In order to answer the research questions, we have applied a manual classification of respondents' answers to the open questions for the Research Question 1. We used ChatGPT (v. 4o) for initial classification, and then performed manual revision of each answer to confirm that each one fits the designated category. For data restructuring and visualization, the *tidyverse* and *ggplot2* packages were used in the R statistical environment. Regarding the Research Question 2, we have employed ANOVA and Cross Tabulation with Symmetric Measures analysis (Phi and Cramer's V) using the *vcd* package.

Results

Exploring Factors Behind Ukrainians' Engagement and Disengagement with Russian Culture

Thematic categories were identified to explain the generalized disengagement of Ukrainians from Russian culture. The categories and their frequencies are visualized in Figure 1. They are listed in descending order of frequency, indicating how often each theme was mentioned in the responses. The categories suggested by ChatGPT are include Cultural Propaganda and Imperialism, Disconnection and Avoidance, Financial support and taxes, Generalized Negative Perception, Loss of Interest/Shift in Preferences and Rejection, Media Influence, Negative Associations, Reevaluation and Disillusionment, Unspecific or uncertain responses (see Table 1 and Figure 1).

Table 1
Frequencies of Thematic Categories Explaining Ukrainians'
Disengagement from Russian Culture

<i>Category</i>	<i>N</i>
Cultural Propaganda and Imperialism	34
Disconnection and Avoidance	66
Financial support and taxes	7
Generalized Negative Perception	193

Loss of Interest/Shift in Preferences and Rejection	58
Media Influence	1
Negative Associations	26
Reevaluation and Disillusionment	58
Unspecific or uncertain responses	62
Total number	505

Note. The table presents the frequency (N) of thematic categories derived from responses explaining the disengagement of Ukrainians from Russian culture. The categories were identified based on qualitative analysis.

Generalized Negative Perception was the most frequently mentioned category, followed by Disconnection and Avoidance. Financial support and taxes with Media Influence were the least mentioned categories. This distribution highlights the prominent themes in the disengagement of Ukrainians with Russian culture.

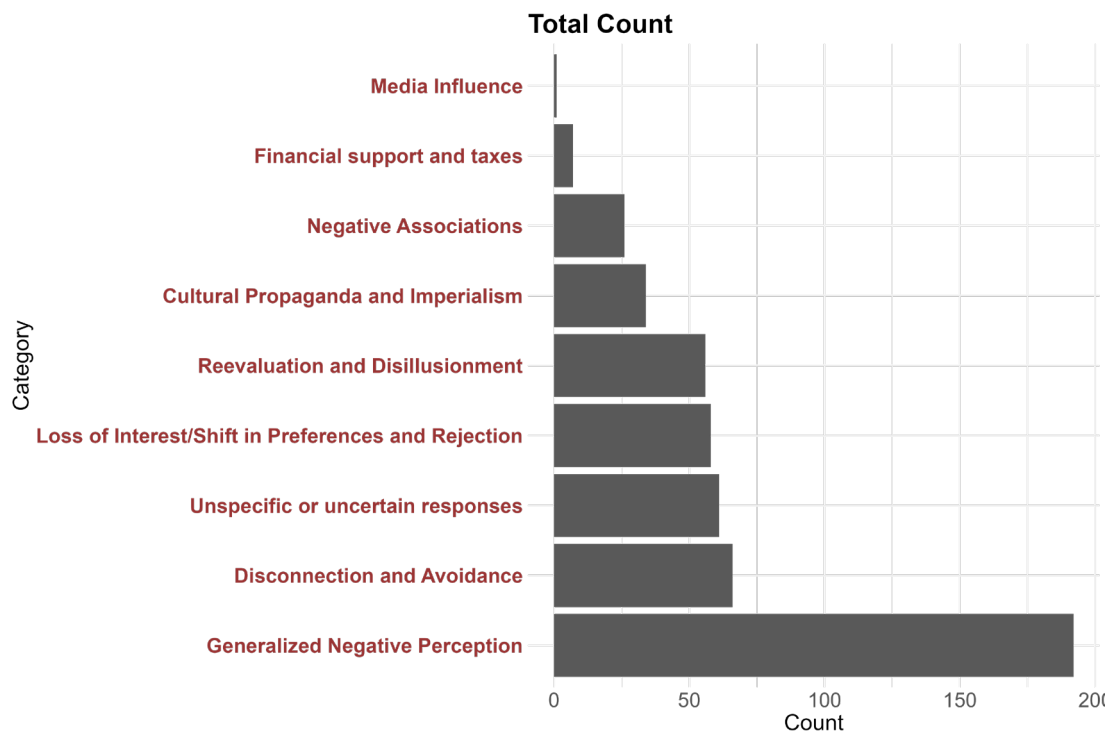


Figure 1. Distribution of Thematic Categories Explaining Ukrainians' Disengagement from Russian Culture

Thematic categories were also identified for the continued generalized *engagement* of Ukrainians with Russian culture. The categories and their frequencies are visualized in a Figure 2. In the bar chart, the categories are listed in descending order of frequency indicating how often each theme was mentioned in the responses. The categories include Academic or professional reasons, interaction based on relevance and work-related aspects, Aesthetic appreciation, Separation of art and politics, Concerns about the war, Curiosity and interest, Information and perspective, Critical analysis and

counterarguments, Emotional response, Familiarity and past connection, Influence and upbringing, Influence from Soviet times Language and learning limitations, Limited alternatives, limited availability of Ukrainian content, Personal preferences and selective consumption, Unspecific or uncertain responses (see Table 2 and Figure 2).

Table 2
Frequencies of Thematic Categories Explaining Ukrainians'
Engagement from Russian Culture

<i>Category</i>	<i>N</i>
Academic or professional reasons. Interaction based on relevance and work-related aspects	16
Aesthetic appreciation. Separation of art and politics	12
Concerns about the war	12
Curiosity and interest. Information and perspective. Critical analysis and counterarguments	41
Emotional response	71
Familiarity and past connection	4
Influence and upbringing. Influence from Soviet times	8
Language and learning limitations	4
Limited alternatives. Limited availability of Ukrainian content	34
Personal preferences and selective consumption	6
Unspecific or uncertain responses	63
Total number	271

Note: The table presents the frequency (N) of thematic categories explaining the engagement of Ukrainians with Russian culture. Categories were identified through qualitative analysis of responses.

Emotional response was the most frequently mentioned category, followed by Unspecific or uncertain responses and Curiosity and interest, information and perspective, critical analysis and counterarguments. Familiarity and past connection and Language and learning limitations were the least mentioned categories. This distribution highlights the prominent themes in the engagement of Ukrainians with Russian culture.

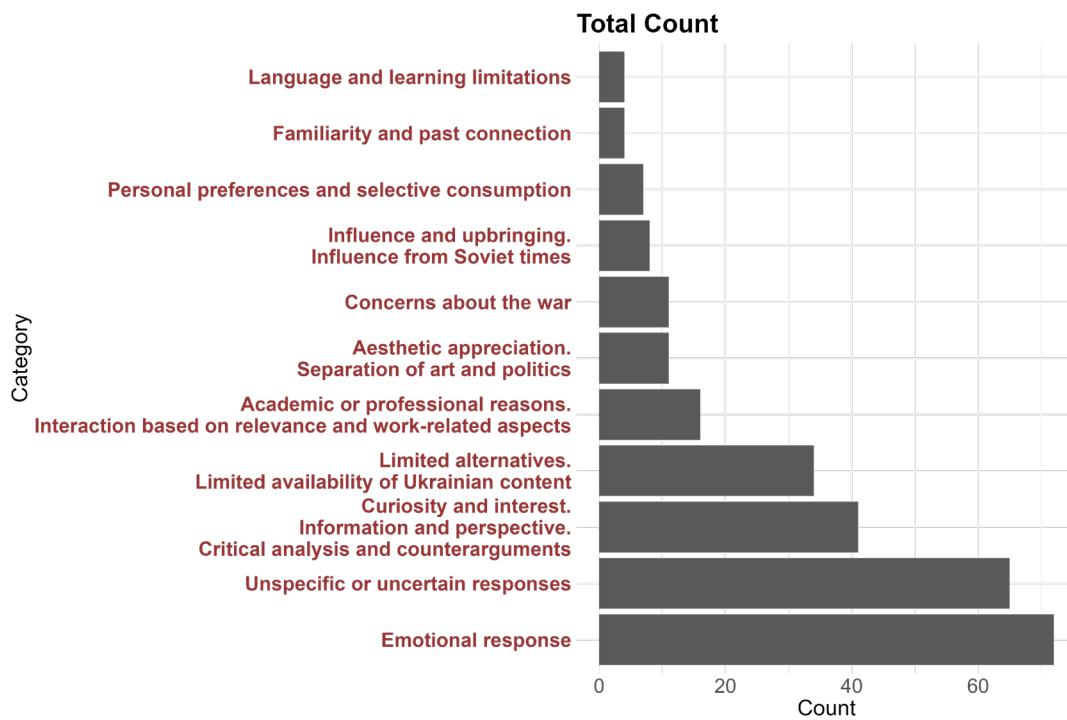


Figure 2. Distribution of Thematic Categories Explaining Ukrainians' Engagement from Russian Culture

To answer the question “How and to what extent do spoken language, age, and degree of emotional experience define the engagement/disengagement with Russian culture” a chi-square test of independence was performed to examine the relation between thematic categories and language. The relation between these variables was not significant, $\chi^2(30, N = [271]) = 35.01, p = .242$. Additionally, the likelihood ratio was $\chi^2(30, N = [271]) = 37.77, p = .156$.

A chi-square test of independence was performed to examine the relation between thematic categories and age. The relation between these variables was not significant, $\chi^2(50, N = [505]) = 58.6, p = .189$. Likelihood ratio was $\chi^2(50, N = [505]) = 59.27, p = .173$.

Thematic Categories versus Emotions

We have conducted one-way ANOVA to identify the most significant emotions common for people who continue engagement with Russian culture. The analysis revealed that several emotions were significantly associated with different thematic categories, including Interest, Surprise, Sadness, Anger ($F(10, 260) = 2.432, p = 0.009$), Disgust, Contempt, Disdain ($F(10, 260) = 1.943, p = 0.04$), Fear, Shame, Aesthetic appreciation, Aesthetic disgust, Discomfort ($F(10, 260) = 1.913, p = 0.044$), Nostalgia ($F(10, 260) = 4.931, p < 0.001$), Longing, Happiness, Calmness ($F(10, 260) = 2.166, p = 0.02$), Pride, Inspiration, Despair, Anxiety, Embarrassment (Figure 3), where only significant results were specified.

For the emotion of anger, ANOVA has shown that as the only category with a significant p-value was “Concerns about the war” ($M = 6.75, SD = 4.14$). For the emotion of disgust, ANOVA has shown four significant categories: “The influence and upbringing from Soviet times” ($M = 4.62, SD = 3.78$), “Language and learning limitations” ($M = 4.25, SD = 3.77$), “Limited alternatives and limited availability of

Ukrainian content” ($M = 4.12$, $SD = 3.71$), and “Unspecific or uncertain responses” ($M = 3.78$, $SD = 3.72$). For the emotion of aesthetic appreciation, ANOVA has shown significant interaction in two categories. “The influence and upbringing from Soviet times” elicited ($M = 4.75$, $SD = 4.17$), while “Aesthetic appreciation and the separation of art and politics” elicited ($M = 3.75$, $SD = 3.49$). For the emotion of discomfort, ANOVA has shown significant interaction in two categories. “Concerns about the war” elicited ($M = 2.92$, $SD = 3.82$), and “Aesthetic appreciation and the separation of art and politics” elicited ($M = 0.67$, $SD = 2.31$). For the emotion of aesthetic appreciation ANOVA has shown significant interaction in six categories, “Emotional response” resulted in ($M = 3.28$, $SD = 3.47$), “Familiarity and past connection” elicited ($M = 3$, $SD = 2.58$), “The influence and upbringing from Soviet times” elicited ($M = 6.62$, $SD = 3.58$), “Language and learning limitations” elicited ($M = 5.5$, $SD = 4.2$), “Personal preferences and selective consumption” elicited ($M = 2.5$, $SD = 3.56$), and “Unspecific or uncertain responses” elicited ($M = 2.27$, $SD = 3$). For the emotion of happiness, ANOVA has shown that only one category, “Curiosity and interest,” including subcomponents such as information and perspective, critical analysis, and counterarguments, elicited a significant interaction with ($M = 0.32$, $SD = 1.01$).

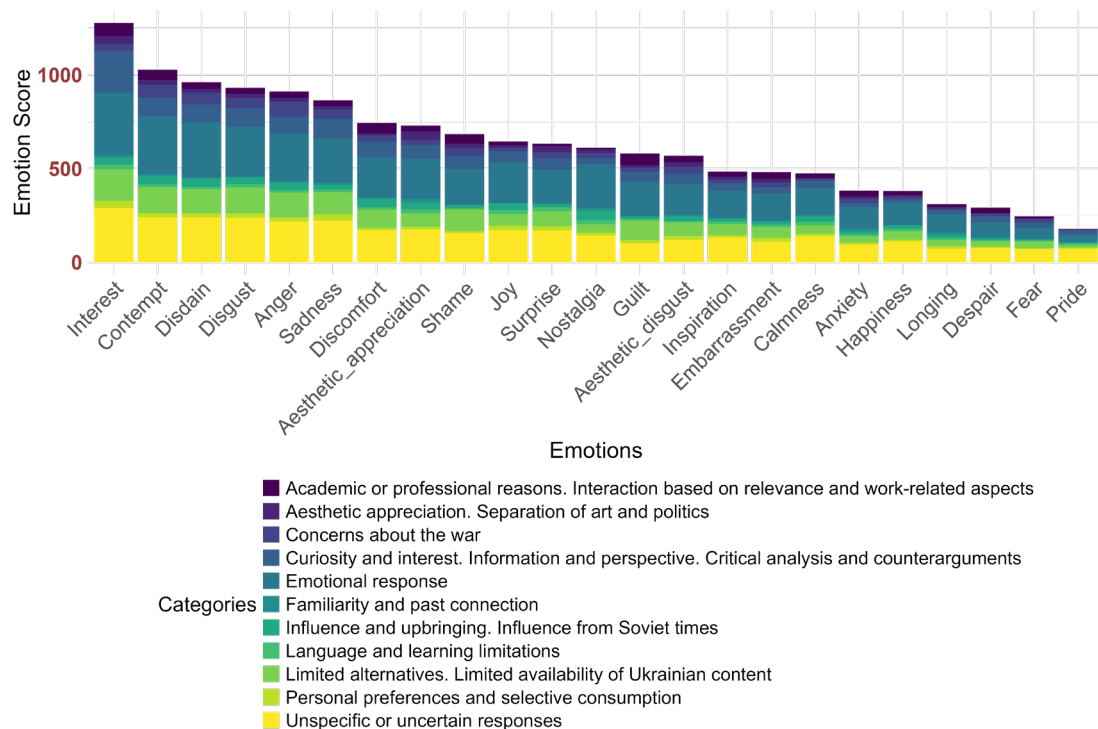


Figure 3. Emotional Responses Associated with Thematic Categories of Engagement with Russian Culture

We have conducted another one-way ANOVA to identify the most significant emotions common for people who stopped engaging with Russian culture. The analysis revealed that several emotions were significantly associated with different thematic categories, including: Interest ($F(8, 496) = 5.52$, $p > .001$), Surprise, Sadness, Anger ($F(8, 496) = 4.935$, $p > .001$), Disgust ($F(8, 496) = 4.466$, $p > .001$), Contempt ($F(8, 496) = 3.228$, $p = .001$), Disdain ($F(8, 496) = 3.248$, $p = .001$), Fear, Shame ($F(8, 496) = 2.455$, p

=.01), Guilt, Aesthetic appreciation ($F(8, 496) = 5.736, p > .001$), Aesthetic disgust ($F(8, 496) = 4.258, p > .001$), Discomfort ($F(8, 496) = 6.147, p > .001$), Nostalgia ($F(8, 496) = 3.072, p = .002$), Longing, Happiness ($F(8, 496) = 2.748, p = .005$), Calmness, Pride, Inspiration ($F(8, 496) = 5.174, p > .001$), Despair, Anxiety, Embarrassment (Figure 4), where only significant results were specified.

For the emotion of disdain, ANOVA has shown significant interaction between the emotion and categories in three cases. “Disconnection and Avoidance” elicited ($M = 7.42, SD = 3.46$), “Reevaluation and Disillusionment” elicited ($M = 7.88, SD = 3.35$), and “Unspecific or uncertain response” elicited ($M = 6.55, SD = 4.05$). For the emotion of contempt, ANOVA has shown significant interaction between the emotion and categories in three cases. “Loss of Interest/Shift in Preferences and Rejection” elicited ($M = 6.66, SD = 3.86$), “Reevaluation and Disillusionment” elicited ($M = 7.91, SD = 3.38$), and “Unspecific or uncertain response” elicited ($M = 6.55, SD = 4.11$). For the emotion of discomfort, ANOVA has shown that “Unspecific or uncertain response,” as the only category with a significant p-value, elicited ($M = 4.05, SD = 3.78$). For the emotion of shame, ANOVA has shown significant results in two categories. “Disconnection and Avoidance” elicited ($M = 4.91, SD = 3.73$), and “Reevaluation and Disillusionment” elicited ($M = 4.93, SD = 3.98$).

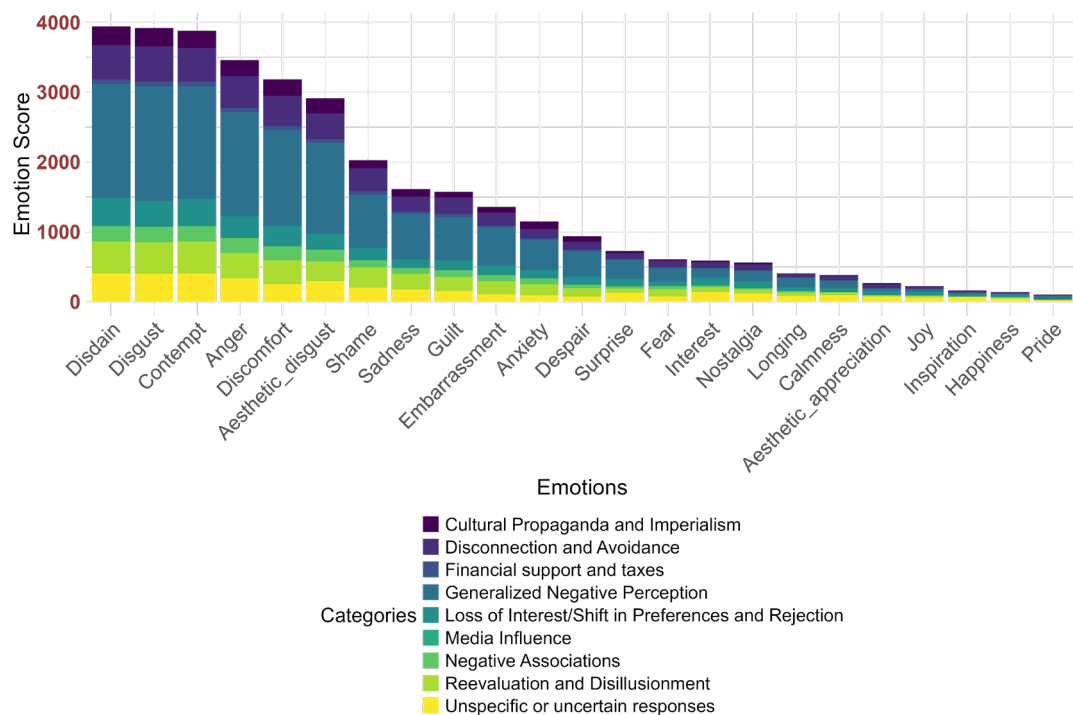


Figure 4. Emotional Responses Associated with Thematic Categories of Disengagement with Russian Culture

Discussion

This study explored the emotional and thematic responses of Ukrainians regarding their engagement or disengagement with Russian culture following the onset of the war. The most frequently mentioned theme among those who disengaged from Russian culture was “Generalized Negative Perception” followed by “Disconnection

and Avoidance.” Less common categories included “Financial Support and Taxes” and “Media Influence”. For those who continued engagement, “Emotional Response” was the most frequently mentioned category followed by “Unspecific or Uncertain Responses” and “Curiosity and Interest”. Categories like “Familiarity and Past Connection” and “Language and Learning Limitations” were less commonly mentioned. The chi-square tests indicated no significant relationships between thematic categories and language or age, suggesting that disengagement and engagement themes were consistent across different demographic groups. Significant emotions associated with continued engagement included interest, nostalgia and happiness while other notable emotions like anger, disgust and aesthetic appreciation were identified as well. For those who disengaged significant emotions included disdain, contempt and discomfort. Disconnection and Avoidance and Reevaluation and Disillusionment were common themes associated with these emotions.

According to our results, emotions play an important role in decision-making, at least while choosing which content to consume. Numerous studies supported this idea (Lottridge et al., 2011; Luo & Yu, 2015; Schachter, 1964). Fresh studies also describe that emotions and decision-making seem to have something in common with the same brain region – the orbitofrontal cortex (Rolls, 2023) and the possible relation between emotional intelligence and decision-making (Joshi & Brahmi, 2023).

While the study anticipated distinct emotional and thematic patterns based on demographic variables such as age and language, the results did not support these hypotheses. The lack of significant relationships between thematic categories and demographic factors suggests that the decision to engage or disengage with Russian culture is influenced by a broader set of emotional and contextual factors rather than specific demographic traits. Some articles describe social factors in consuming content online (Kaghazgaran et al., 2020), in particular engagement-based social factors. Worth mentioning that the research situation didn’t seem to include any war-related problems. Another study showed that consumers’ demographic factors, lifestyle and personality features predict their content consumption (Palumba, 2021).

This study builds on prior research that explores the complex emotional responses toward cultural interactions in conflict settings. It aligns with earlier findings (Kitayama et al., 2006; Boiger et al., 2012) that emotions play a crucial role in shaping cultural engagement and disengagement. Moreover, it adds to the understanding of aesthetic responses (Yang et al., 2019) by examining how aesthetic appreciation and disgust manifest in a politically charged cultural context.

Future research could explore the longitudinal changes in emotional and thematic responses over time. Additionally, investigating the role of specific media and information sources in shaping these responses could provide more granular insights. Expanding the study to include a broader set of demographic and psychographic variables might also reveal more nuanced patterns of cultural engagement and disengagement.

Conclusion

This study explored the emotional and thematic responses of Ukrainians towards engaging or disengaging with Russian culture in the ongoing conflict. Understanding these responses is crucial as they reflect broader cultural and political sentiments that influence social dynamics during times of conflict. Our findings reveal that emotional responses such as generalized negative perceptions, curiosity, aesthetic appreciation, and emotional response significantly shape these interactions, regardless of demographic factors like age or language.

While some may argue that cultural engagement is purely personal or unaffected by broader sociopolitical factors, our research highlights that these decisions are deeply intertwined with emotional and contextual influences driven by the conflict. Recognizing the importance of these emotional factors can lead to better support for individuals navigating cultural choices in turbulent times.

Future research should further investigate how these emotional and thematic responses evolve and explore additional factors that influence cultural engagement. By continuing to study these dynamics, we can better understand the complex interplay between culture, emotion, and conflict, ultimately guiding more empathetic and informed approaches to cultural interactions in divided societies.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакальчук, В. (2022). Культурний геноцид як складова частина міжнародного злочину РФ в Україні. Стратегічна панорама, 72–79. <https://doi.org/10.53679/2616-9460.specialissue.2022.07>
2. Куко, С. (2023). Російський чинник української ідентичності. Політичні студії, 2(6), 162–177. <https://doi.org/10.53317/2786-4774-2023-2-8>
3. Литвиненко, А. (2023). Українські Youtube-канали на культурно-мистецьку тематику під час повномасштабного вторгнення Росії до України. Образ, 2(42), 25–37. [https://doi.org/10.21272/obraz.2023.2\(42\)-25-37](https://doi.org/10.21272/obraz.2023.2(42)-25-37)
4. Ренчка, І. (2023). Зміни мовної ідентичності українців на початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну (на матеріалах соціальних мереж та інтернет-видань кінця лютого – початку квітня 2022 р.). Мова: класичне – модерне – постмодерне, (9), 72–98. <https://doi.org/10.18523/lcmr2522-9281.2023.9.72-98>
5. Судин, Д. (2023). Міфи радянської доби. Спростування та розвінчування в постколоніальний період. Народна творчість та етнологія, 1(397), 5–16. <https://doi.org/10.15407/nte2023.01.005>
6. Шкурко, М. (2023). Культурна дипломатія України під час війни. Україна дипломатична, (XXIV), 741–749. <https://doi.org/10.37837/2707-7683-2023-41>
7. Baraban, E. V. (2024). Ukraine in Soviet Narratives about the October Revolution: A Case Study of Ihor Savchenko's Film Ballad About Cossack Holota (1937). Warsaw East European Review. XIII(1), 23–40. <http://dx.doi.org/10.61097/22992421/WEER/2024/23-40>

8. Boiger, M., & Mesquita, B. (2012). The Construction of Emotion in Interactions, Relationships, and Cultures. *Emotion Review*, 4(3), 221–229. <https://doi.org/10.1177/1754073912439765>
9. Botti, F., & Bianchi, C. (2023). Cultural Heritage and Religious Phenomenon between Urbicide and Cancel Culture: The Other Side of the Russian–Ukrainian Conflict. *Religions*, 14(4), 535. <https://doi.org/10.3390/rel14040535>
10. Davlikanova, O., Yashkina, O., Buchynska, O., & Lylyk, I. (2024). The Impact of Russian Aggression On Ties Between Ukrainians and Russians. *SocioEconomic Challenges*, 8(1), 183–207. [https://doi.org/10.61093/sec.8\(1\).183-207.2024](https://doi.org/10.61093/sec.8(1).183-207.2024)
11. Dreyer, N. (2020). Genocide, Holodomor and Holocaust discourse as echo of historical injury and as rhetorical radicalization in the Russian-Ukrainian conflict of 2013–18. In L. Radonic (Ed.), *The Holocaust/Genocide Template in Eastern Europe* (pp. 63–82). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780429356407/holocaust-genocide-template-eastern-europe-ljiljana-radoni%C4%87?refId=9e800eb9-c0ad-4afc-9531-6a6cd314172c&context=ubx>
12. Gergało-Dąbek, N. (2022). Soft power kultury rosyjskiej w kontekście wojny Federacji Rosyjskiej przeciwko Ukrainie. *Rocznik Instytutu Europy Środkowo-Wschodniej*, 20(4), 177–203. <https://doi.org/10.36874/riesw.2022.4.8>
13. Hassanli, N., Walters, T., & Williamson, J. (2020). ‘You feel you’re not alone’: how multicultural festivals foster social sustainability through multiple psychological sense of community. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(11–12), 1792–1809. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1797756>
14. Hillis, F. (2012). Ukrainophile activism and imperial governance in Russia’s Southwestern borderlands. *Kritika: Explorations in Russian and Eurasian History*, 13(2), 301–326. <https://doi.org/10.1353/kri.2012.0019>
15. Hollebeek, L. D. (2018). Individual-level cultural consumer engagement styles: Conceptualization, propositions and implications. *International Marketing Review*, 35(1), 42–71. <https://doi.org/10.1108/IMR-07-2016-0140>
16. Joshi, M., & Brahmi, M. S. (2023). A mediation-based analysis of emotional intelligence effect on cognition and consumer decision-making. *International Journal of Public Sector Performance Management*, 12(1–2), 223–251. <https://doi.org/10.1504/IJPSPM.2023.132251>
17. Kaghazgaran, P., Bos, M., Neves, L., & Shah, N. (2020, October). Social factors in closed-network content consumption. In *CIKM ’20: Proceedings of the 29th ACM International Conference on Information & Knowledge Management* (pp. 595–604). <https://doi.org/10.1145/3340531.3411935>
18. Kazanova, Y. (2024). A Solidarity Narrative: The Soft Power of Ukrainian Wartime Poetry. *Czech Journal of International Relations*, 59(1), 127–152. <https://doi.org/10.32422/cjir.778>
19. Kiryukhin, D. (2017). Russia and Ukraine: the clash of conservative projects. *European Politics and Society*, 17(4), 438–452. <https://doi.org/10.1080/23745118.2016.1154130>

20. Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 890–903. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>
21. Kowalski, M. (2022). Determinants of Ukraine's geopolitical orientation. *Czasopismo Geograficzne*, 93(3), 435–450. <https://doi.org/10.12657/czageo-93-17>
22. Kurapov, A., Balashevych, O., Bamberg, C., & Boski, P. (2024). Cutting Cultural Ties? Reasons Why Ukrainians Terminate or Continue to Interact With Russian Culture Despite the Ongoing Russian-Ukrainian War. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 55(5), 553–571. <http://dx.doi.org/10.1177/00220221241256322>
23. Kurapov, A., Balashevych, O., Tsurikova, H., & Dubynskyi, O. (2022, November). Reasons why Ukrainians continue or stop interacting with Russian culture as a result of a Russian-Ukrainian war: Demographics, Psychology, and Emotions. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/4stfr>
24. Lottridge, D. M., Chignell, M., & Jovicic, A. (2011). Affective Interaction. *Reviews of Human Factors and Ergonomics*, 7(1) 197–217. <https://doi.org/10.1177/1557234X11410385>
25. Luo, J., & Yu, R. (2015). Follow the heart or the head? The interactive influence model of emotion and cognition. *Frontiers in Psychology*, 6, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00573>
26. Marukhovska-Kartunova, O., Turenko, V., Zarutskaya, O., Spivak, L., & Vynnychuk, R. (2024). Exploring Contemporary Socio-Cultural Shifts in Ukraine and Their Effects on Strengthening National Identity and Resilience in Times of War. *International Journal of Religion*, 5(10), 1386–1394. <https://doi.org/10.61707/j5yktg91>
27. Meyer, D., Zeileis, A., Hornik, K., & Friendly, M. (2024). vcd: Visualizing Categorical Data. R package version 1.4-13. <https://CRAN.R-project.org/package=vcd>
28. Olzacka, E. (2024). The development of Ukrainian cultural policy in the context of Russian hybrid aggression against Ukraine. *International Journal of Cultural Policy*, 30(2), 141–157. <https://doi.org/10.1080/10286632.2023.2187053>
29. Palomba, A. (2021). How consumers' personalities, lifestyles and demographics predict SVOD genre and SVOD platform consumption. *Journal of Contemporary Marketing Science*, 4(3), 362–384. <https://doi.org/10.1108/jcmars-06-2021-0020>
30. Rolls, E. T. (2023). Emotion, motivation, decision-making, the orbitofrontal cortex, anterior cingulate cortex, and the amygdala. *Brain Structure and Function*, 228(5), 1201–1257. <https://doi.org/10.1007/s00429-023-02644-9>
31. Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. *Advances in experimental social psychology*, 1, 49–80. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60048-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60048-9)
32. Surin, A. (2024). Anti-war Russophone Poetry after Feb. 24, 2022: Reinterpreting Russian History and Culture. *Russian History*, 50(3–4), 312–338. <https://doi.org/10.30965/18763316-12340069>
33. Wickham, H., François, R., Henry, L., Müller, K., & Vaughan, D. (2023). dplyr: A Grammar of Data Manipulation. R package version 1.1.4. <https://github.com/>

34. Yang, T., Silveira, S., Formuli, A., Paolini, M., Pöppel, E., Sander, T., & Bao, Y. (2019). Aesthetic Experiences Across Cultures: Neural Correlates When Viewing Traditional Eastern or Western Landscape Paintings. *Frontiers in psychology*, 10, 798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00798>

REFERENCES

1. Bakalchuk, V. (2022). Kulturnyi henotsyd yak skladova chastyna mizhnarodnoho zlochynu RF v Ukraini [Cultural genocide as international crime committed by the Russian federation in Ukraine]. *Stratehichna Panorama*, 72–79. <https://doi.org/10.53679/2616-9460.specialissue.2022.07> [In Ukrainian].
2. Kuko, S. (2023). Rosiiskyi chynnyk ukrainskoi identychnosti [The Russian factor in Ukrainian identity]. *Political Studies*, 2(6), 162–177. <https://doi.org/10.53317/2786-4774-2023-2-8> [In Ukrainian].
3. Lytvynenko, A. (2023). Ukrainski Youtube-kanaly na kulturno-mystetsku tematyku pid chas povnomasshtabnoho vtorhnennia Rosii do Ukrainy [Ukrainian cultural and artistic Youtube channels during the first year of the war of the Russian invasion of Ukraine]. *Obraz*, 42(2), 25–37. [https://doi.org/10.21272/obraz.2023.2\(42\)-25-37](https://doi.org/10.21272/obraz.2023.2(42)-25-37) [In Ukrainian].
4. Renchka, I. (2023). Zminy movnoi identychnosti ukraintsiv na pochatku povnomasshtabnoho vtorhnennia Rosii v Ukrainu (na materialakh sotsialnykh merezh ta internet-vydan kintsia liutoho – pochatku kvitnia 2022 r.) [Changes of the language identity of Ukrainians at the beginning of the full-scale Russian invasion in Ukraine (based on the materials from social networks and online publications of the end of February – beginning of April 2022)]. *Mova: klasychne – moderne – postmoderne*, (9), 72–98. <https://doi.org/10.18523/lcmp2522-9281.2023.9.72-98> [In Ukrainian].
5. Sudyn, D. (2023) Mify radianskoi doby. Sprostuvannia ta rozvinchuvannia v postkolonialnyi period. *Narodna tvorchist ta etnolohiia* [Myths of the Soviet Era. Refutation and Debunking in the Postcolonial Period]. *Narodna tvorchist ta etnolohiia*, 1(397), 5–16. <https://doi.org/10.15407/nte2023.01.005> [In Ukrainian].
6. Shkurko, M. (2023). Kulturna dyplomatiia Ukrainy pidchas viiny [Cultural diplomacy of Ukraine during the war]. *Ukraina dyplomatychna*, (XXIV), 741–749. <https://doi.org/10.37837/2707-7683-2023-41> [In Ukrainian].
7. Baraban, E. V. (2024). Ukraine in Soviet Narratives about the October Revolution: A Case Study of Ihor Savchenko's Film *Ballad About Cossack Holota* (1937). *Warsaw East European Review*. XIII(1), 23–40. <http://dx.doi.org/10.61097/22992421/WEER/2024/23-40>
8. Boiger, M., & Mesquita, B. (2012). The Construction of Emotion in Interactions, Relationships, and Cultures. *Emotion Review*, 4(3), 221–229. <https://doi.org/10.1177/1754073912439765>
9. Botti, F., & Bianchi, C. (2023). Cultural Heritage and Religious Phenomenon between

- Urbicide and Cancel Culture: The Other Side of the Russian–Ukrainian Conflict. *Religions*, 14(4), 535. <https://doi.org/10.3390/rel14040535>
10. Davlikanova, O., Yashkina, O., Buchynska, O., & Lylyk, I. (2024). The Impact of Russian Aggression On Ties Between Ukrainians and Russians. *SocioEconomic Challenges*, 8(1), 183–207. [https://doi.org/10.61093/sec.8\(1\).183-207.2024](https://doi.org/10.61093/sec.8(1).183-207.2024)
 11. Dreyer, N. (2020). Genocide, Holodomor and Holocaust discourse as echo of historical injury and as rhetorical radicalization in the Russian-Ukrainian conflict of 2013–18. In L. Radonic (Ed.), *The Holocaust/Genocide Template in Eastern Europe* (pp. 63–82). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780429356407/holocaust-genocide-template-eastern-europe-ljljljana-radoni%C4%87?refId=9e800eb9-c0ad-4afc-9531-6a6cd314172c&context=ubx>
 12. Gergało-Dąbek, N. (2022). Soft power kultury rosyjskiej w kontekście wojny Federacji Rosyjskiej przeciwko Ukrainie. *Rocznik Instytutu Europy Środkowo-Wschodniej*, 20(4), 177–203. <https://doi.org/10.36874/riesw.2022.4.8> [In Polish].
 13. Hassanli, N., Walters, T., & Williamson, J. (2020). ‘You feel you’re not alone’: how multicultural festivals foster social sustainability through multiple psychological sense of community. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(11–12), 1792–1809. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1797756>
 14. Hillis, F. (2012). Ukrainophile activism and imperial governance in Russia’s Southwestern borderlands. *Kritika: Explorations in Russian and Eurasian History*, 13(2), 301–326. <https://doi.org/10.1353/kri.2012.0019>
 15. Hollebeek, L. D. (2018). Individual-level cultural consumer engagement styles: Conceptualization, propositions and implications. *International Marketing Review*, 35(1), 42–71. <https://doi.org/10.1108/IMR-07-2016-0140>
 16. Joshi, M., & Brahmi, M. S. (2023). A mediation-based analysis of emotional intelligence effect on cognition and consumer decision-making. *International Journal of Public Sector Performance Management*, 12(1–2), 223–251. <https://doi.org/10.1504/IJPSPM.2023.132251>
 17. Kaghazgaran, P., Bos, M., Neves, L., & Shah, N. (2020, October). Social factors in closed-network content consumption. In *CIKM ’20: Proceedings of the 29th ACM International Conference on Information & Knowledge Management* (pp. 595–604). <https://doi.org/10.1145/3340531.3411935>
 18. Kazanova, Y. (2024). A Solidarity Narrative: The Soft Power of Ukrainian Wartime Poetry. *Czech Journal of International Relations*, 59(1), 127–152. <https://doi.org/10.32422/cjir.778>
 19. Kiryukhin, D. (2017). Russia and Ukraine: the clash of conservative projects. *European Politics and Society*, 17(4), 438–452. <https://doi.org/10.1080/23745118.2016.1154130>
 20. Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 890–903. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>

21. Kowalski, M. (2022). Determinants of Ukraine's geopolitical orientation. *Czasopismo Geograficzne*, 93(3), 435–450. <https://doi.org/10.12657/czageo-93-17>
22. Kurapov, A., Balashevych, O., Bamberg, C., & Boski, P. (2024). Cutting Cultural Ties? Reasons Why Ukrainians Terminate or Continue to Interact With Russian Culture Despite the Ongoing Russian-Ukrainian War. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 55(5), 553–571. <http://dx.doi.org/10.1177/00220221241256322>
23. Kurapov, A., Balashevych, O., Tsurikova, H., & Dubynskyi, O. (2022, November). Reasons why Ukrainians continue or stop interacting with Russian culture as a result of a Russian-Ukrainian war: Demographics, Psychology, and Emotions. <http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/4stfr>
24. Lottridge, D. M., Chignell, M., & Jovicic, A. (2011). Affective Interaction. *Reviews of Human Factors and Ergonomics*, 7(1) 197–217. <https://doi.org/10.1177/1557234X11410385>
25. Luo, J., & Yu, R. (2015). Follow the heart or the head? The interactive influence model of emotion and cognition. *Frontiers in Psychology*, 6, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00573>
26. Marukhovska-Kartunova, O., Turenko, V., Zarutska, O., Spivak, L., & Vynnychuk, R. (2024). Exploring Contemporary Socio-Cultural Shifts in Ukraine and Their Effects on Strengthening National Identity and Resilience in Times of War. *International Journal of Religion*, 5(10), 1386–1394. <https://doi.org/10.61707/j5yktg91>
27. Meyer, D., Zeileis, A., Hornik, K., & Friendly, M. (2024). vcd: Visualizing Categorical Data. R package version 1.4-13. <https://CRAN.R-project.org/package=vcd>
28. Olzacka, E. (2024). The development of Ukrainian cultural policy in the context of Russian hybrid aggression against Ukraine. *International Journal of Cultural Policy*, 30(2), 141–157. <https://doi.org/10.1080/10286632.2023.2187053>
29. Palomba, A. (2021). How consumers' personalities, lifestyles and demographics predict SVOD genre and SVOD platform consumption. *Journal of Contemporary Marketing Science*, 4(3), 362–384. <https://doi.org/10.1108/jcmars-06-2021-0020>
30. Rolls, E. T. (2023). Emotion, motivation, decision-making, the orbitofrontal cortex, anterior cingulate cortex, and the amygdala. *Brain Structure and Function*, 228(5), 1201–1257. <https://doi.org/10.1007/s00429-023-02644-9>
31. Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. *Advances in experimental social psychology*, 1, 49–80. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60048-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60048-9)
32. Surin, A. (2024). Anti-war Russophone Poetry after Feb. 24, 2022: Reinterpreting Russian History and Culture. *Russian History*, 50(3–4), 312–338. <https://doi.org/10.30965/18763316-12340069>
33. Surin, A. (2024). Anti-war Russophone Poetry after Feb. 24, 2022: Reinterpreting Russian History and Culture. *Russian History*, 50(3–4), 312–338. <https://doi.org/10.30965/18763316-12340069>
34. Wickham, H., François, R., Henry, L., Müller, K., & Vaughan, D. (2023). dplyr: A Grammar of Data Manipulation. R package version 1.1.4. <https://github.com/tidyverse/dplyr>

35. Yang, T., Silveira, S., Formuli, A., Paolini, M., Pöppel, E., Sander, T., & Bao, Y. (2019). Aesthetic Experiences Across Cultures: Neural Correlates When Viewing Traditional Eastern or Western Landscape Paintings. *Frontiers in psychology*, 10, 798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00798>

Відомості про авторів

Олександра БАЛАШЕВИЧ, студентка КНУ імені Тараса Шевченка
Oleksandra Balashevych, Student, Taras Shevchenko National University of Kyiv
ORCID: 0000-0002-4865-3487
E-mail: alexbalashevych@ukr.net

Єлизавета БОРОДЬКО, студентка КНУ імені Тараса Шевченка
Yelyzaveta Borodko, Student, Taras Shevchenko National University of Kyiv, corresponding author
ORCID: 0009-0005-8293-1187
E-mail: yelyzavetaborodko@knu.ua

Антон КУРАПОВ, канд. психол. наук, асист., КНУ імені Тараса Шевченка
Anton Kurapov, PhD (Psychology), Assist. Prof., Taras Shevchenko National University of Kyiv
ORCID: 0000-0002-1286-9788
E-mail: ankurapov@knu.ua

Гудир-Наумова Дар'я

РОЗРОБКА ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ОЦІНКИ СТРЕСУ І ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ: ДОСВІД УКРАЇНСЬКИХ ГРОМАДЯН У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

У статті досліджено процес розробки та валідації нової методики оцінки стресових подій, стресових реакцій та резильєнтності в українській вибірці. Було проведено три етапи дослідження: збір первинних даних від 150 респондентів, формування опитувальника на основі типових відповідей і проведення тестування для перевірки надійності та валідності інструменту на вибірці з 123 осіб. У дослідженні використано метод тест-ретестової надійності, а також альфу Кронбаха для оцінки внутрішньої узгодженості шкал. Результати підтвердили високу надійність та валідність нової методики, яка може бути використана для вимірювання психологічної стійкості в контексті війни та екстремальних подій.

Ключова слова: резильєнтність, стрес, стресові події, відновлення, травматичні події, стійкість, адаптація

Hudyr-Naumova Daria

DEVELOPMENT AND VALIDATION OF STRESS ASSESSMENT AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY METHODOLOGY: EXPERIENCE OF UKRAINIAN CITIZENS IN THE CONTEXT OF WAR

The article examines the process of development and validation of a new methodology for assessing stressful events, stress reactions, and resilience in the Ukrainian sample. Three stages of research were conducted: collection of primary data from 150 respondents, formation of a questionnaire based on typical answers, and testing to verify the reliability and validity of the instrument on a sample of 123 people. The research used the method of test-retest reliability, as well as Cronbach's alpha to assess

the internal consistency of the scales. The results confirmed the high reliability and validity of the new technique, which can be used to measure psychological resilience in the context of war and extreme events.

Key words: resilience, stress, stressful events, recovery, traumatic events, resilience, adaptation

Вступ
У контексті сучасних подій в Україні, зокрема з огляду на повномасштабне вторгнення та його вплив на населення, дослідження механізмів стресу та процесів резильєнтності (відновлення) набувають особливої важливості. Люди, що переживають війни, часто стикаються з травматичними подіями, які мають тривалий та значний вплив на їх психоемоційний стан. Історичний розвиток концепції резильєнтності був проаналізований у дослідженні Лазос Г.П. Згідно цієї наукової роботи, поняття резильєнтності визначається як здатність особистості успішно адаптуватися і долати стресові події, зберігаючи психічне здоров'я та інколи навіть психологічно зростати після травм (Лазос Г.П. 2018).

Протягом останніх десятиліть дослідження резильєнтності набуло різноманітних підходів. Від початкових спроб вимірювання психологічної стійкості до більш сучасних багатовимірних моделей. Розробка та психометрична оцінка шкали стійкості Resilience Scale, RS (Wagnild & Young 1993) стали одним з перших інструментів для кількісної оцінки стійкості, як адаптаційної характеристики особистості. Шкала включає такі аспекти, як самовпевненість, наполегливість і прийняття життя. Високі показники надійності зробили цю шкалу основоположною в подальших дослідженнях стійкості. Популярною шкалою для вимірювання стійкості до стресу та травм стала Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка базувалася на оцінці здатності до адаптації у складних ситуаціях (Connor & Davidson 2003). В той же час була розроблена Шкала стійкості для дорослих (RSA), яка оцінює стійкість за п'ятьма параметрами: особиста компетентність, соціальна компетентність, згуртованість сім'ї, соціальна підтримка та особиста структура (Fribourg, Hjemdal, Rosenvinge i Martinussen, 2003). Фергус та Зімерман запропонували теоретичну модель резильєнтності підлітків. Дослідження акцентувало увагу на трьох моделях резильєнтності: компенсаторній, захисній та викликовій моделях, що описують, як молодь справляється з ризиками (Fergus & Zimmerman 2005). Згодом, у дослідженні Брюса В. Сміта та ін. було розроблено та валідовано Коротку шкалу резильєнтності (BRS), яка вимірює здатність індивідів швидко відновлюватися після стресових подій (Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. 2008). Одним з останніх досліджень десятиліття була адаптація Шкали резильєнтності CD-RISC-10 для українського контексту Односталко, Кіреєва та Бірон, що підтвердило її надійність і валідність для вимірювання стійкості серед українських громадян (Односталко, Кіреєва та Бірон 2020). Варто зазначити, що напередодні Салісу, І. та Хашим був проведений критичний

огляд шкал, які використовуються в дослідженнях стійкості, включаючи шкалу стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) , шкалу стійкості для дорослих (RSA - Resilience Scale for Adults), коротку шкалу стійкості (BRS) та кілька інших (Salisu, I., & Hashim 2017). Наприклад, CD-RISC має високу надійність та валідність, але в той же час, має непослідовну факторну структуру. RSA цінується за те, що охоплює широкий спектр параметрів стійкості (особиста, соціальна та сімейна підтримка), але її складність може створити проблеми в деяких програмах. В огляді підкреслюється, що, незважаючи на те, що багато шкал демонструють високу надійність і валідність, вони часто страждають від таких обмежень, як культурна упередженість, контекстна невідповідність і недостатнє вимірювання стійкості як динамічного процесу. Автори рекомендують подальше вдосконалення шкал резильєнтності, щоб усунути прогалини в міжкультурній застосовності та потребу в більш простих, ефективніших інструментах.

Мета цієї статті: розробка та валідація опитувальника для вимірювання стресу, стресових реакцій та резильєнтності українців в контексті війни.

Методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів. На першому було проведено збір первинної інформації (150 респондентів) з вільним описом на тему «Які стреси, пов'язані з війною, були в моєму житті, та як я з ними впорався»). На другому етапі дослідження було виокремлено типові висловлювання респондентів та згруповано по шкалам, що утворило базу опитувальника. На третьому етапі було проведено оцінку нормативних показників методики, внутрішньої надійності, тест-ретестової надійності. В цьому етапі брало участь 123 респондента. На цій вибірці було проведено також методики «Шкала впливу травматичних подій» (адаптована Українським інститутом КПТ), Basic Ph, шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (cd-risc-10).

Вибірка

У першому етапі дослідження взяло участь 150 респондентів: 83 жінки та 67 чоловіків. Всі вони були громадянами України та перебували на території України протягом 2022 – 2023 року. Вік респондентів коливався від 25 до 50 років, вони мали вищу освіту та не брали безпосередньої участі в бойових діях. Усі вони надали згоду на використання отриманих даних.

На третьому етапі, у дослідженні взяли участь 123 респонденти: та через три місяці повторно лише 110 респондентів. На цьому етапі було задіяно 83 жінки та 40 чоловіків, у повторному тестуванні брало участь 80 жінок та 30 чоловіків. За період між двома тестуваннями частина респондентів (9 осіб) пішла в ЗСУ чи просто відмовилась від повторного тестування. Вибірку складали дорослі особи з 23 до 50 років, середній вік складав 35,7 років. Усі вони надали згоду на використання отриманих даних.

Результати першого етапу. На першому етапі, влітку 2023 року, було опитано 150 респондентів. Опитування проводилося як в онлайн форматі так і в реалі в письмовому вигляді. Учасники у довільній формі описували стресові події, пов'язані з війною, свій теперішній стан, методи психологічного відновлення.

Середньою довжиною отриманих текстів було 1450 знаків, мінімальним значенням було 632 знаки, максимальним – 2467 знаків.

На другому етапі з отриманого масиву даних було виокремлено висловлювання, які було згруповано за 5 шкалами: стресових подій, дій, спрямованих на відновлення емоційного стану, термінів відновлення емоційного стану, шкала нормативного стану, шкала стресового стану. Критерієм була частота, з якою зустрічались висловлювання.

1. Шкала стресових подій

1. Найбільшим стресом для мене був початок війни
2. На мене сильно впливає перегляд новин.
3. Я постійно тривожусь за життя своїх рідних
4. Я відчуваю загрозу власному життю
5. Я втратила (втратив) когось із рідних або друзів
6. Я втратила (втратив) роботу
7. Я втратила (втратив) житло
8. Я перебувала (перебував) в окупації або в зоні бойових дій

2. Шкала відновлення (час)

1. Для того, щоб заспокоїтись, мені потрібно менше години
2. Якщо щось хвилювало вдень, то на ранок наступного дня я вже маю рішення
3. Щоб заспокоїтись, мені потрібно два - три дні
4. Після стресу я повертаюся у свою норму дець місяць
5. Якщо сталася стресова подія, я буду переживати її місяцями або й роками
6. Мені треба близько тижня, щоб після стресу повернутись до звичайного стану

3. Шкала дій, спрямованих на відновлення

1. Мені допомагає спілкування з друзями
2. Я завжди можу розраховувати на підтримку родичів
3. Молитва мені допомагає
4. Віра в Бога дозволяє виживати зараз
5. Фізичні та дихальні вправи дозволяють поліпшити емоційний стан
6. Я намагаюся добре спати
7. Робота мені завжди допомагає
8. Спілкування з природою – найкращий варіант поліпшити свій стан

4. Шкала нормального рівня адаптації

1. В мене зазвичай достатня працездатність
2. Я добре сплю та не дуже втомлююсь
3. Я радію приємним деталям у житті
4. Я зазвичай справляюся з усією роботою
5. Мій стан здоров'я такий як раніше
6. Моє серцебиття і дихання нормальні
7. Я готов/готова спілкуватись з людьми
8. В мене є бажання працювати
9. Я відчуваю перспективу та сенс життя
10. Я охоче спілкуюсь з друзями та рідними

5. Шкала стресових реакцій

1. Я часто відчуваю прискорене серцебиття та дихання
2. Дивлюсь на події ніби «збоку», як у фільмі
3. Я почуваюся роздратованим/роздратованою з незначного приводу
4. Я починаю використовувати у спілкуванні з оточуючими чорний гумор або сарказм
5. Моє тіло раптово ціпеніє
6. Я просинаюсь декілька разів за ніч
7. Я відчуваю відсутність енергії
8. Я багато часу проводжу в Інтернеті
9. Останнім часом я став/стала їсти забагато солодощів

6. Локус контролю

1. Я не можу планувати своє життя
2. Я не можу планувати відпустку, відпочинок
3. Від мене не залежить закінчення війни
4. Я не можу вплинути на дії інших людей
5. Я можу вплинути на власні думки
6. Я можу вплинути на свій емоційний стан
7. Я можу контролювати себе
8. Я можу вплинути на членів своєї родини
9. Я відповідальний/відповідальна за власні дії

В остаточний варіант опитувальника увійшла ще **Шкала соціальної бажаності**

1. Я завжди кажу правду
2. Я ніколи в житті не кричав/кричала
3. Жодна людина не викликає в мене неприязні
4. Я ніколи не ображаюсь

В опитувальник увійшло 54 питань, які були розташовані випадковим чином.

Відповіді оцінювалися за дихотомічним принципом (так/ні), бо саме такий спосіб оцінювання був більш відповідним для першої, другої та шостої шкали опитувальника. Оцінка здійснювалась окремо за кожною шкалою, бо вони не пов'язані між собою за змістом.

На третьому етапі респондентам було запропоновано проходження чотирьох опитувальників: новоствореного СВ (стресове відновлення), «Шкала впливу травматичних подій», Basic Ph, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10). Тестування проводилося онлайн за допомогою Гугл форми. Учасники проходили СВ двічі: разом з іншими опитувальниками (123 респонденти) та через три місяці повторно лише СВ (110 респондентів). Розрахунки здійснювались за допомогою статистичної програми Jamovi.

З метою перевірки надійності було використано альфу Кронбаха. Альфа Кронбаха - це метод оцінки надійності, який порівнює кількість спільної змінної, або коваріацію, між багатьма елементами, що складають інструмент, з кількістю

загальної змінної. Якщо інструмент є надійним, коваріація між усіма елементами повинна бути дуже великою по відношенню до дисперсії. За отриманими результатами з опитувальника було виключено 4 питання:

- Я зазвичай справляюся з усією роботою
- Я охоче спілкуюсь з друзями та рідними
- Я багато часу проводжу в Інтернеті
- Я можу вплинути на членів своєї родини

Низький рівень узгодженості першої, другої та третьої шкали є нормальним, бо пережиті травматичні події не пов'язані між собою, у шкалі «Час на відновлення» респондент обирає з декількох варіантів, і за схожим принципом відбувається вибір підходящих відповідей. Результати наведено у Таблиці 1.

Таблиця 1
Результати α Кронбаха по шкалах опитувальника

Шкали	1	2	3	4	5	6
До виключення	0,3786	0,2873	0,4887	0,4865	0,7721	0,6978
Після виключення	0,3786	0,2873	0,4887	0,7692	0,8640	0,8547

Ретест було проведено через три місяці, коефіцієнт кореляції між результатами першого та другого тестування складав за першою шкалою 0,787, за другою 0,891, третьою 0,913, четвертою 0,893, п'ятою 0,895, шостою 0,875. Такі показники за першою шкалою були пов'язані з тим, що, на жаль, деякі з респондентів пережили ще стресові події, пов'язані з війною. При цьому показники за іншими шкалами не зазнали суттєвих змін. Результати наведені в Таблиці 2.

Таблиця 2
Кореляція Пірсона результатів опитувальника з методиками Шкала впливу травматичних подій IES-R, Basic Ph, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10)

Шкали	1	2	3	4	5	6
IES-R	0,6554**	-0,2644	-0,3896	-0,4976**	0,4472**	-0,3976*
Basic Ph	0,1275	0,3312*	0,4322**	0,4553**	-0,3276*	0,1523
cd-risc-10	-0,2143	0,3254*	0,1348	0,3225*	-0,2994	0,3895*

** $p \leq 0,01$ * $p \leq 0,01$

Таким чином, можна помітити достатньо високий рівень кореляції між результатами методик Шкала впливу травматичних подій IES-R, Basic Ph, шкала

стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10) та відповідними шкалами методики «Українська резильєнтність». Нова методика не має повного співпадіння з попередніми тестами, бо вона призначена для комплексного вивчення феномену стресостійкості населення під час війни.

Дискусія. Розроблений опитувальник для вимірювання стресових реакцій і резильєнтності в умовах війни продемонстрував високу валідність і надійність, підтверджену статистичними методами, такими як альфа Кронбаха та тест-ретестова кореляція. Однією з переваг методики є комплексність охоплення різних аспектів стресових подій і психологічного відновлення, що забезпечує більш точне оцінювання реакцій на стрес в українській вибірці. Однак не було проведено факторного аналізу отриманих даних та стандартизації результатів. Ці процедури передбачають більшу та більш різноманітну вибірку, що й буде зроблено на подальших етапах дослідження. На даному етапі можливо використання методики з метою організації бесіди з постраждалими від війни та для дослідницьких цілей.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано ключові дослідження з вивчення резильєнтності, включаючи відомі методики, такі, як Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 2003), Resilience Scale for Adults (RSA, 2003), а також Brief Resilience Scale (BRS, 2008).

Було розроблено та валідовано новий опитувальник для вимірювання стресу, стресових реакцій та резильєнтності українців в контексті війни.

Дослідження проходило в три етапи, які включали збір первинних даних, виявлення основних стресових факторів та найбільш розповсюджені способи подолання стресу, що в свою чергу дозволило сформулювати шкали, що охоплюють такі категорії, як стресові події, дії, спрямовані на відновлення, тривалість відновлення, рівень адаптації, стресові реакції та локус контролю. Виявлені шкали підтвердили, що запропонований опитувальник комплексно охоплює різні аспекти психологічного реагування на стрес та процес відновлення.

Було проведено оцінку психометричних властивостей опитувальника, за допомогою методу тест-ретестової надійності та альфу Кронбаха. Результати показали, що більшість шкал мають високі показники узгодженості, що свідчить про коректність їх використання для вимірювання стресу та відновлення в українській вибірці. Порівняння результатів з іншими методиками (IES-R, Basic Ph та CD-RISC-10) показало сильну кореляцію з показниками впливу травматичних подій та стресостійкості, що свідчить про валідність нової методики. Дослідження підкреслює необхідність надійних інструментів для вимірювання психологічної стійкості в контексті війни та екстремальних подій. Важливим є те, що методика охоплює різні аспекти стресових подій та дій з відновлення та соціальної підтримки, що дозволяє краще зрозуміти процеси психологічного відновлення. Подальші дослідження можуть розширити використання цього інструменту у клінічних умовах для надання ефективної допомоги постраждалим від

травматичних подій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*, 14(3), 26–64.
2. Односталко, О. С., Кіреєва, З. О., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус. Науковий журнал*, 110–117.
3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
4. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
5. Friberg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
6. Krupelnyska, L., Yatsenko, N., Keller, V., & Morozova-Larina, O. (2023). The Impact of Events Scale-Revised (IES-R): Validation of the Ukrainian Version. SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4732826>
7. Liang, Y. W., & Wu, C. F. (2015). The influence of psychological resilience on psychological stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 14, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.01.006>
8. Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A critical review of scales used in resilience research. *IOSR Journal of Business and Management*, 19(4), 23–33. <https://doi.org/10.9790/487X-1904022333>
9. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
10. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale – Revised (IES-R). In J. P. Wilson & C. S. Tang (Eds.), *Cross-cultural assessment of psychological trauma and PTSD* (pp. 219–238). Springer.
11. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>

REFERENCES

1. Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen. *Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i*

- psykhoterapiia, 14(3), 26-64.
2. Odnostalko, O. S., Kireeva, Z. O., & Biron, B. V. (2020). Psykhometrychnyi analiz adaptovanoi versii Shkaly rezylientnosti (CD-RISC-10). *Habitus. Naukovyi zhurnal*, 110-117.
 3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
 4. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
 5. Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
 6. Krupelnyska, L., Yatsenko, N., Keller, V., & Morozova-Larina, O. (2023). The Impact of Events Scale-Revised (IES-R): Validation of the Ukrainian Version. *SSRN*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4732826>
 7. Liang, Y. W., & Wu, C. F. (2015). The influence of psychological resilience on psychological stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 14, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.01.006>
 8. Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A critical review of scales used in resilience research. *IOSR Journal of Business and Management*, 19(4), 23-33. <https://doi.org/10.9790/487X-1904022333>
 9. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
 10. Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale – Revised (IES-R). In J. P. Wilson & C. S. Tang (Eds.), *Cross-cultural assessment of psychological trauma and PTSD* (pp. 219-238). New York: Springer.
 11. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>

Відомості про автора

Дар'я ГУДИР-НАУМОВА, здобувачка ступеня PhD в галузі психології КІСПП, викладачка кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Daria Hudyr-Naumova, PhD degree holder in the field of psychology of KISPP, Teacher of the Psychology Department of the Open International University of Human Development «Ukraine»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5373-5735>

E-mail: gudyrdasha@gmail.com

Тарас Карамушка
Людмила Карамушка
Олександр Вісіч
Лариса Стульнікова
Ярослав Рябчич

ТРУДНОЩІ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВЕТЕРАНІВ/ВЕТЕРАНОК ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО- ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ДЛЯ ЇХ РЕІНТЕГРАЦІЇ

У статті на основі емпіричного дослідження проаналізовано труднощі, з якими зустрічаються ветерани/ветерани війни в Україні. Констатовано, що найбільш вираженими є труднощі, які стосуються ментального та фізичного здоров'я, адаптації до умов цивільного життя, змісту та організації роботи, а також відсутність спеціальних програм для їхньої підтримки, соціальних гарантій у колективному договорі, загальної культури та досвіду у членів трудового колективу щодо підтримки ветеранів/ветеранок. Виявлено організаційно-психологічні умови для забезпечення реінтеграції ветеранів/ветеранок в організації: вшанування ветеранів/ветеранок, підтримка їхньої адаптації до цивільного життя, допомоги членам їхніх сімей/родини; організація професійної діяльності та професійної кар'єри; залучення ветеранів/ветеранок до різних форм соціальної активності в організації.

Ключові слова: російсько-українська війна, ветерани/ветеранки, реінтеграція ветеранів\ветеранок, труднощі в життєдіяльності ветеранів/ветеранок, організаційно-психологічні умови реінтеграції ветеранів\ветеранок.

Karamushka Taras
Karamushka Liudmyla
Visich Oleksandr
Stulnikova Larysa
Riabchych Yaroslav

DIFFICULTIES IN VETERANS' LIFE AND ORGANIZATIONAL AND PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR VETERANS' RESOCIALIZATION

The article, based on empirical research, analyzes the difficulties faced by Ukrainian war veterans. The main difficulties related to mental and physical health, readaptation to the conditions of civilian life, the content and organization of work, as well as the lack of special veteran support programs, poor work agreement guarantees, staff's general culture and experience in veteran support. The author discusses organizational and psychological conditions for promoting veterans' organizational reintegration, which include honoring veterans, veterans' resocialization support, helping their families, veterans' work organization and career guidance, and veterans' involvement in social activities.

Key words: Russian-Ukrainian war, veterans, veterans' resocialization, difficulties in veterans' life, organizational and psychological conditions for veterans' resocialization.

Вступ
Одним із важливих напрямків діяльності українських організацій в період агресивної війни РФ проти України є підтримка ветеранів/ветеранок, створення умов для їхньої інтеграції в робочі колективи, підтримки та збереження ментального здоров'я, що здійснює прямий вплив на професійну діяльність ветеранів/ветеранок, задоволення їхніх особистих потреб та потреб їхніх сімей. Це обумовлює необхідність активного залучення до вирішення цієї проблеми керівників та працівників організацій, профспілкового активу, що, в свою чергу, передбачає вивчення їхньої інформованості про особливості роботи з ветеранами/ветеранками, вивчення їх пропозицій щодо умов та ресурсів покращення цієї роботи.

Аналіз літератури показує, що сьогодні дослідження проблема роботи з ветеранами/ветеранками вітчизняними дослідниками реалізується в кількох основних напрямках. Насамперед, здійснюється аналіз державної ветеранської політики в Україні (Селіванова, 2024), визначаються шляхи забезпечення її ефективності (Тілікіна&Пеша, 2023), здійснюється вивчення закордонного досвіду соціальної реінтеграції ветеранів військової служби (Ординович, 2024). Окрім того, розкриваються управлінські та економічні аспекти реінтеграції ветеранів війни в Україні (Єгоричева, & Лахижа, 2024), визначаються напрямки

професійної адаптації ветеранів війни (Кохан, 2024). При цьому велика увага приділяється визначенню ветеранського підприємництва та бізнесу в Україні, інституційним, фінансовим та проектним складовим її практичної реалізації (Kraus, Ignatyuk, & Kraus, 2023).

Окрему групу складають дослідження, які стосуються соціальної підтримки ветеранів/ветеранок російсько-української війни та членів їхніх сімей у воєнний та повоєнний час (Слозанська, Горішна, Бибики&Криницька, 2023), розробки та впровадження соціальної менторської підтримки ветеранів війни у територіальній громаді (Пеша,Тілікіна&Андріученко, 2024).

Що стосується психологічних досліджень, то тут здійснюються розробки, які стосуються діагностики та стратегій відновлення психологічного благополуччя ветеранів війни (Горенко, 2023), посттравматичного зростання як основи психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни (Харитонов, 2023), особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: (Кокун, Пішко, Лозінська, Олійник, Хоружий, Ларіонов, & Сириця, 2023).

Важливу групу серед досліджень даної проблеми, складають також дослідження, які стосуються образу ветеранів в українському суспільстві, які, зокрема, проводяться за ініціативою Українського ветеранського фонду Міністерства питань ветеранів України спільно з соціологічною групою «Рейтинг» (Образ ветеранів в українському суспільстві, 2024). Разом з тим, недостатньо проводяться дослідження, які стосуються уявлень представників конкретних організацій, зокрема, їх профспілкового активу (який несе значну відповідальність за створення умов в організації для реінтеграції ветеранів/ветеранок), стосовно труднощів в організації життєдіяльності ветеранів/ветеранок та умов для їх реінтеграції. Слід зазначити, що вивчення цієї проблеми є особливо важливим у великих компаніях, де число ветеранів/ветеранок складає значну частину від загальної кількості працівників/працівниць. До таких компаній, зокрема, належить УТ «Укрзалізниця», де наразі 10 тис. 579 працівників УЗ воюють у лавах Збройних Сил України, а 1441 повернулися до роботи в компанії. Ще 570 залізничників загинули під час виконання військового обов'язку («Укрзалізниця запустила сайт для ветеранів та ветеранок на залізниці», 2024).

Враховуючи актуальність та недовідомість проблеми, нами визначено наступну мету дослідження: проаналізувати оцінку керівниками, працівниками організації та профспілковим активом організацій труднощів в життєдіяльності ветеранів/ветеранок та умов для реінтеграції ветеранів/ветеранок.

Завдання дослідження

1. Вивчити оцінку загальних труднощів в життєдіяльності ветеранів/ветеранок.
2. Дослідити оцінку труднощів у взаємодії ветеранів/ветеранок у процесі з представниками організації, де вони працюють.
3. Визначити напрямки діяльності, в яких створено умови для реінтеграції

ветеранів/ветеранок.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження використовувались методи опитування та контент-аналізу.

Основним інструментарієм для проведення опитування була розроблена Комплексна анкета «Підтримка ветеранів та ветеранок» (автори - Карамушка Л., Карамушка Т.). Відповідно до завдань дослідження, анкета включала 26 питань («напіввідкритих» та «відкритих»), які стосувались означеної проблеми та відносились до п'яти змістовно-сміслових блоків: 1) загальна інформованість про особливості інтеграції ветеранів/ветеранок та про підтримку мобілізованих працівників/працівниць; 2) оцінка труднощів в організації життєдіяльності ветеранів/ветеранок та організаційно-психологічних умов для реінтеграції ветеранів/ветеранок; 3) обізнаність про зміст та проблеми ментального здоров'я ветеранів/ветеранок, засоби та ресурси для його забезпечення; 4) оцінка ролі та досвіду роботи трудового колективу та профспілкових організацій у підтримці та захисті прав ветеранів/ветеранок; 5) потреба у підготовці до роботи з ветеранами/ветеранками та оцінка необхідності впровадження різних форм роботи. Окрім того, анкета включала 9 питань «паспортички», яка стосувалась соціально-демографічних та освітньо-професійних характеристик учасників дослідження. Відповіді на «відкриті» запитання оброблялись за допомогою контент-аналізу, який давав можливість визначити змістовно-логічну основу аналізу відповідей і фактично розробити «ключ» для обробки отриманих даних.

Дослідження проводилось за допомогою Googleform. Для обробки отриманих даних використовувалась програма SPSS (22 версія).

У даному дослідженні представлено результати, які стосуються одного із блоків дослідження (оцінки керівниками, працівниками та профспілковим активом труднощів в організації життєдіяльності ветеранів/ветеранок та організаційно-психологічних умов для реінтеграції ветеранів/ветеранок).

Вибірка дослідження. У дослідженні взяло участь 239 учасників. За статтю опитувані утворили такі групи: 32,2% – чоловіків та 67,8% – жінки. Опитувані мали такий віковий діапазон: до 30 років – 8,3%; від 31 до 40 років – 39,6%; від 41 до 50 – 21,6%; понад 50 – 26,1%.

За напрямком діяльності опитувані представляли такі основні професійно-адміністративні групи: топ менеджери – 3,6%, керівники підрозділів – 12,6%, працівник напрямку кадрової та соціальної політики – 9,9%, представники керівного складу профспілки – 23,8%, працівники 50,1%.

Слід підкреслити, що значна частина учасників опитування була знайома з проблемами ветеранів/ветеранок не лише в контексті своєї професійної діяльності, але і в контексті особистісного життя, тобто мали негативний досвід війни. Про це свідчать такі дані: 8,5% опитуваних зазначили, що є самі ветеранами/ветеранками; 22,9% мають членів сім'ї/родини, які є ветеранами/ветеранками; у 51,7% опитуваних рідні проходять військову службу; 15,8% зазначили, що у їхній сім'ї/родині є рідні, які загинули, захищаючи Україну; 9,0 % опитуваних зазначили, що їхні рідні знаходяться у полоні або пропали безвісті.

Дослідження проводилось в підрозділах УТ «Укрзалізниця», які знаходяться в різних регіонах України (Центральний, Західний, Східний, Південний, Північний).

Дослідження організовано та проведено в співпраці з такими організаціями: Молодіжною радою Професійної спілки залізничників і транспортних будівельників України, UnitedHelpUkraine та Українською асоціацією організаційних психологів та психологів праці України у березні-серпні 2024 року.

Дослідження організовано та проведено в співпраці з такими організаціями: Молодіжною радою Професійної спілки залізничників і транспортних будівельників України, United Help Ukraine та Українською асоціацією організаційних психологів та психологів праці України) у березні-серпні 2024 року.

Результати дослідження та їх обговорення

Згідно з **першим завданням дослідження** нами було визначено оцінку загальних труднощів в життєдіяльності ветеранів/ ветеранок.

За своїм змістом та кількісними вираженням відповіді опитаних на запитання «З якими труднощами в життєдіяльності, на ваш погляд, зустрічаються ветерани/ ветеранки?» було об'єднано у п'ять груп (Табл. 1).

Першу групу утворили труднощі, які пов'язані з ментальним та фізичним здоров'ям ветеранів/ветеранок та проблемами їхньої адаптації до умов цивільного життя. До цієї групи, яка є найбільш кількісно вираженою, було віднесено такі труднощі: «проблеми з ментальним здоров'ям ветеранів/ветеранок та труднощі в отриманні ними психологічної допомоги» (36,1%), «проблеми з фізичним здоров'ям та труднощі з отриманням медичної допомоги ветеранами/ ветеранками» (28,8%), «проблема адаптації військового досвіду ветеранів/ ветеранок до потреб їхнього цивільного життя» (30,6%). Як бачимо, на зазначену групу труднощів вказала в середньому третина опитаних. І найбільша частина із них вказала на проблеми ментального здоров'я ветеранів/ветеранок та труднощі в отриманні психологічної допомоги. Водночас звертає увагу на себе той факт, що проблеми з ментальним здоров'ям є більш вираженими, ніж проблеми з фізичним здоров'ям.

Таблиця 1
Загальні труднощі в життєдіяльності ветеранів/ ветеранок
(у % від загальної кількості опитаних)

Види труднощів	%
<i>1.Труднощі ментального та фізичного здоров'я ветеранів/ветеранок та проблеми їхньої адаптації до умов цивільного життя:</i>	
проблеми з ментальним здоров'ям ветеранів/ветеранок та труднощі в отриманні ними психологічної допомоги	36,1
проблема адаптації військового досвіду ветеранів/ветеранок до потреб їхнього цивільного життя	30,6

проблеми з фізичним здоров'ям та труднощі з отриманням медичної допомоги ветеранами/ветеранками	28,8
<i>2.Труднощі змісту та організації роботи ветеранів/ ветеранок:</i>	
відсутність інклюзивного простору та адаптованого робочого місця для ветеранів/ветеранок з інвалідністю	30,1
втрата інтересу до виконуваної раніше роботи	29,7
<i>3.Труднощі в реалізації соціальних прав, гарантій та пільг ветеранів/ ветеранок:</i>	
відсутність у ветеранів/ветеранок знань про їхні права та соціальні гарантії	26,9
проблеми в оформленні соціальних пільг для ветеранів/ ветеранок	24,2
<i>4.Труднощі в розумінні та спілкуванні ветеранів/ветеранок з членами суспільства, трудового колективу та сім'ї</i>	
нерозуміння ветеранів/ветеранок членами суспільства	13,7
складність у знаходженні спільної мови ветеранів/ветеранок зі своїми колегами	11,7
наявність у членів трудового колективу упередженого ставлення до ветеранів/ветеранок (негативних уявлень, стереотипів, стигми)	7,8
наявність випадків неетичної та недружньої комунікації членів трудового колективу з ветеранами/ветеранками	6,8
конфлікти ветеранів/ветеранок з членами сім'ї та родини	4,1
<i>5.Труднощі в ставленні ветеранів/ветеранок до самих себе, прояви залежної поведінки:</i>	
негативне ставлення ветеранів/ветеранок до себе, через несприйняття своїх можливостей та потенціалу, відчуття власної порожнечі та марності	8,7
зловживання ветеранами/ветеранками алкоголем чи наркотиками	7,3

До другої групи віднесено труднощі, які пов'язані безпосередньо з роботою ветеранів/ветеранок. Ця група включає такі труднощі: «відсутність інклюзивного простору та адаптованого робочого місця для ветеранів/ветеранок з інвалідністю» (30,1%), «втрата інтересу до виконуваної раніше роботи» (29,7%). Як бачимо, труднощі цієї групи знаходяться приблизно на такому ж рівні, як і труднощі першої групи, але дещо нижче, порівняно із проблемами ментального здоров'я.

Третя група включає труднощі, які пов'язані з реалізацією соціальних прав, гарантій та пільг ветеранів/ветеранок. Сюди було віднесено такі види труднощів: «відсутність у ветеранів/ветеранок знань про їхні права та соціальні гарантії» (26,9%), «проблеми в оформленні соціальних пільг для ветеранів/ветеранок» (24,2%). Звертає увагу на себе той факт, що ця група труднощів, на думку опитаних, є менш вираженою.

До четвертої групи віднесено труднощі, пов'язані з проблемами розуміння та спілкування ветеранів/ветеранок з членами суспільства, трудового колективу та сім'ї. Сюди віднесено такі труднощі: «нерозуміння ветеранів/

ветеранок членами суспільства» (13,7%), «складність у знаходженні спільної мови ветеранів/ветеранок зі своїми колегами» (11,7%), «наявність у членів трудового колективу упередженого ставлення до ветеранів/ветеранок (негативних уявлень, стереотипів, стигми)» (7,8%), «наявність випадків неетичної та недружньої комунікації членів трудового колективу з ветеранами/ветеранками» (6,8%), «конфлікти ветеранів/ветеранок з членами сім'ї та родини» (4,1%). З приємністю можна констатувати, що число таких труднощів кількісно є невисоким, і на це вказало значно менше опитаних, порівняно з труднощами першої-третьої груп.

І п'яту групу утворили труднощі, які пов'язані зі ставленням ветеранами/ветеранками до самих себе та до проблем, з якими вони зустрічаються. Сюди віднесено такі труднощі: «негативне ставлення ветеранів/ветеранок до себе, через несприйняття своїх можливостей та потенціалу, відчуття власної порожнечі та марності» (8,7%), «зловживання ветеранами/ветеранками алкоголем чи наркотиками» (7,3%). Позитивним, на нашу думку, тут також є те, що число опитаних, які вказали на такі труднощі, є також невисоким.

Слід зазначити, що число осіб, які вказали на те, що вони не володіють інформацією про труднощі, з якими зустрічаються ветерани/ветеранки, є невеликим, і складає всього 3,2%.

Друге завдання дослідження полягало у вивченні труднощів ветеранів/ветеранок у процесі взаємодії з представниками організації.

Далі представимо дані, які стосуються труднощів, з якими, на думку опитаних, зустрічаються ветерани/ветеранки у процесі безпосередньої взаємодії з представниками організації. Відповіді на запитання анкети «З якими труднощами, на ваш погляд, зустрічаються ветерани/ветеранки, у процесі взаємодії з представниками організації?» за їх змістом та кількісною вираженістю були підрозділені на дві групи (Табл.2).

Таблиця 2

Труднощі у процесі взаємодії ветеранів/ветераном
з представниками організації (у % від загальної кількості опитаних)

Види труднощів	%
<i>1.Труднощі, які стосуються взаємодії з представниками організації в цілому:</i>	
відсутність в організації спеціальної програми для підтримки ветеранів/ветеранок	51,2
відсутність соціальних гарантій для ветеранів/ветеранок у колективному договорі	39,1
відсутність загальної культури та досвіду у членів трудового колективу щодо підтримки ветеранів/ветеранок	38,6
<i>2.Труднощі у взаємодії з керівництвом організації:</i>	
труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з вищим керівництвом	12,1
труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з керівниками підрозділів	12,1

труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з працівниками напрямку кадрової та соціальної політики	9,7
труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з представниками профспілки	3,8

Першу групу утворили труднощі, які стосуються взаємодії з організацією в цілому. До цієї групи, найбільш чисельної, відносяться такі види труднощів: «відсутність в організації спеціальної програми для підтримки ветеранів/ветеранок» (51,2%); «відсутність соціальних гарантій для ветеранів/ветеранок у колективному договорі» (39,1%); «відсутність загальної культури та досвіду у членів трудового колективу щодо підтримки ветеранів/ветеранок» (38,6%). Як бачимо, на цю групу труднощів вказала достатньо велика кількість опитаних, зокрема більше половини опитаних вказали на труднощі, які стосуються відсутності в організації спеціальної програми для підтримки ветеранів/ветеранок».

Другу групу утворили труднощі, які стосуються взаємодії з керівництвом організації. Зазначена група включає такі види труднощів: «труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з вищим керівництвом» (12,1%); «труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з керівниками підрозділів» (12,1%); «труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з працівниками напрямку кадрової та соціальної політики» (9,7%); «труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з представниками профспілки» (3,8%). З приємністю можна зазначити, що число опитаних, які вказали на такі труднощі, кількісно є в три-чотири рази менш вираженим, ніж труднощі першої групи. І це також корелює з результатами відповідей на розглянуте вище запитання, яке стосуються труднощів четвертої групи, що пов'язані з проблемами розуміння та спілкування ветеранів/ветеранок з членами суспільства, трудового колективу та сім'ї, де число таких труднощів складає від 4,1% до 13,7% (див. Табл. 2).

Також підкреслимо, що число осіб, які вказали на те, що вони не володіють інформацією про труднощі, з якими зустрічаються ветерани/ветеранки у процесі взаємодії з представниками організації, є невеликим і складає всього 2,9%.

Третє завдання дослідження було спрямовано на визначення напрямків діяльності, в яких створено умови для реінтеграції ветеранів/ветеранок.

Тепер проаналізуємо напрямки діяльності, в яких, на думку опитаних, створено умови для реінтеграції ветеранів/ветеранок.

Такі напрямки діяльності, які відповідно до отриманих відповідей на запитання «У яких напрямках діяльності, на ваш погляд, створені організаційно-психологічні умови для реінтеграції ветеранів/ветеранок?», об'єднано у три основні групи (Табл. 3).

Першу групу утворили напрямки діяльності, які пов'язані з вшануванням ветеранів/ветеранок, створенням умов для їхньої адаптації до цивільного життя й допомоги їх сім'ям та членам родини. Сюди віднесено такі умови: «створення у трудовому колективі практики вшанування ветеранів/ветеранок» (34,3%); «підтримка сімей та членів родини ветеранів/ветеранок» (28,0%); «успішна адаптація ветеранів/ветеранок до цивільного життя» (27,5%). Тобто мова у

цьому випадку йде про напрямки діяльності, які мають соціальну спрямованість підтримки ветеранів/ветеранок. У середньому третина опитаних вказала на такі умови, що можна оцінити позитивно.

Таблиця 3

Напрямки діяльності, в яких створені організаційно-психологічні умови для реінтеграції ветеранів/ветеранок (у % від загальної кількості опитаних)

Напрямки діяльності	%
<i>Вшанування ветеранів/ветеранок, створення умов для їхньої адаптації до цивільного життя та допомоги їхнім сім'ям та членам родини:</i>	
створення у трудовому колективі практики вшанування ветеранів/ветеранок	34,3
підтримка сімей та членів родини ветеранів/ветеранок	28,0
успішна адаптація ветеранів/ветеранок до цивільного життя	27,5
<i>Організація професійної діяльності ветеранів/ветеранок:</i>	
перекваліфікація, у разі необхідності, ветеранів/ветеранок	31,9
отримання роботи відповідно до потреб ветеранів/ветеранок	27,5
використання професійного та особистого потенціалу ветеранів/ветеранок	18,8
створення інклюзивного простору та адаптованого робочого місця для ветеранів/ветеранок з інвалідністю	18,8
ділова взаємодія ветеранів/ветеранок з колегами	15,9
кар'єрне зростання ветеранів/ветеранок	10,1
<i>Залучення ветеранів/ветеранок до різних форм активності в організації:</i>	
залучення ветеранів/ветеранок до активної профспілкової роботи	15,0
залучення ветеранів/ветеранок до активної волонтерської роботи	12,1
поєднання ветеранами/ветеранками роботи та інших сфер життя (фізичної культури, спорту, відпочинку тощо)	10,6
залучення ветеранів/ветеранок до активної громадської роботи	9,7

Другу групу утворили напрямки діяльності, що стосуються безпосередньо професійної діяльності ветеранів/ветеранок. Найбільш вираженими у цій групі виявились напрямки діяльності, що стосуються змісту професійної діяльності ветеранів: «перекваліфікація, у разі необхідності, ветеранів/ветеранок» (31,9%); «отримання роботи відповідно до потреб ветеранів/ветеранок» (27,5%). Їх вираженість знаходиться приблизно на такому ж рівні, як і види діяльності, які віднесено до першої групи, що також заслуговує позитивної оцінки.

Водночас звертає на себе увагу той факт, що опитувані зазначили, що напрямки діяльності, котрі стосуються «використання професійного та особистого потенціалу ветеранів/ветеранок» та «кар'єрного зростання ветеранів/ветеранок», виражені значно менше, в середньому вдвічі менше (на це вказало

відповідно 18,8% та 10,1% опитаних). Також значно менше, на думку опитуваних, представлені види діяльності, які стосуються «створення інклюзивного простору та адаптованого робочого місця для ветеранів/ветеранок з інвалідністю» (18,8%) та «ділової взаємодії ветеранів/ветеранок з колегами» (15,9%).

І *третю групу*, яка є найменш численною, складають напрямки діяльності, які стосуються залучення ветеранів/ветеранок до різних форм активності в організації: «залучення ветеранів/ветеранок до активної профспілкової роботи» (15,0%); «залучення ветеранів/ветеранок до активної волонтерської роботи» (12,1%); «поєднання ветеранами/ветеранками роботи та інших сфер життя (фізичної культури, спорту, відпочинку тощо)» (10,6%); «залучення ветеранів/ветеранок до активної громадської роботи» (9,7%).

Звертає увагу на себе той факт, що лише 6,0% опитаних вказали, що в їхніх організаціях такі напрямки діяльності відсутні.

Отже, в процесі дослідження виявлено значну кількість труднощів в життєдіяльності ветеранів/ветеранок і, разом з тим, показано, що в організації створюються спеціальні організаційно-психологічні умови в організації для їх подолання.

В **ИСНОВКИ**

1. Ветерани/ветеранки у процесі організації своєї життєдіяльності зустрічаються з низкою труднощів, які стосуються: ментального та фізичного здоров'я та адаптації до умов цивільного життя; змісту та організації роботи; реалізації соціальних прав, гарантій та пільг; розуміння та спілкування з членами суспільства, трудового колективу та сім'ї; ставлення до самих себе та проявів залежної поведінки. Найбільш вираженими є труднощі, які стосуються ментального та фізичного здоров'я та адаптації до умов цивільного життя; змісту та організації роботи.

2. Виявлено труднощі у процесі взаємодії ветеранів/ветеранок з представниками організації, які утворюють дві групи: а) труднощі, що стосуються взаємодії з організацією в цілому (відсутність спеціальної програми для підтримки ветеранів/ветеранок; відсутність соціальних гарантій для ветеранів/ветеранок у колективному договорі; відсутність загальної культури та досвіду у членів трудового колективу щодо підтримки ветеранів/ветеранок); б) труднощі у взаємодії з керівництвом організації (з вищим керівництвом; з керівниками підрозділів; з працівниками напрямку кадрової та соціальної політики; труднощі у взаємодії ветеранів/ветеранок з представниками профспілки). При цьому труднощі першої групи в три-чотири рази є більш вираженими, порівняно з труднощами другої групи.

3. Встановлено, що до основних напрямків діяльності, в яких створені організаційно-психологічні умови для подолання виділених труднощів та для забезпечення реінтеграції ветеранів/ветеранок в організації відносяться: а) вшанування ветеранів/ветеранок, підтримка їхньої адаптації до цивільного життя, допомоги членам їхніх сімей/родини; б) організація професійної діяльності

ветеранів/ветеранок та їхньої професійної кар'єри; в) залучення ветеранів/ветеранок до різних форм соціальної активності в організації та неформального спілкування. Звертає на себе увагу той факт, що всі умови реінтеграції *потребують свого посилення*, особливо ті, які стосуються професійної діяльності ветеранів/ветеранок та їхньої професійної кар'єри, а також залученості до різних форм соціальної активності.

Перспективи дослідження. До перспективних напрямків дослідження відноситься розробка спеціальних психологічних програм для підготовки керівництва, працівників та профспілкового активу організацій до роботи з ветеранами/ветеранками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горенко, М. В. (2023). Психологічне благополуччя ветеранів війни: діагностика та стратегії відновлення. *Перспективи та інновації науки*, 16(34), 430–439. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-430-439](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-430-439)
2. Єгоричева, С., & Лахижа, М. (2024). Реінтеграція ветеранів війни в Україні: управлінські та економічні аспекти. *Розвиток міста*, 2(02), 55–62. <https://doi.org/10.32782/city-development.2024.2-7>
3. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., & Сириця, М. В. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами. *Центр учбової літератури*.
4. Кохан, В. П. (2024). Шляхи професійної адаптації ветеранів війни. У С. В. Глібка, В. П. Кохан (Ред.), *Правове забезпечення професійної адаптації та права на підприємницьку діяльність ветеранів війни* (с. 22–26). НДІ ПЗІР НАПрН України.
5. Соціологічна група «Рейтинг». (2024, 13 березня). Двадцять сьоме загальнонаціональне опитування «Образ ветеранів в українському суспільстві» (2–5 березня 2024 року). https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvadcyat_some_zagalnonacionalne_opituvanny_obraz_veteraniv_v_ukrainskomu_suspilstvi2-5_berezhnya_2024.html
6. Ординович, В. А. (2024). Закордонний досвід соціальної реінтеграції ветеранів військової служби. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (9) <https://doi.org/10.5281/zenodo.13380199>
7. Пеша, І., Тілікіна, Н., & Андріюченко, Т. (2024). Алгоритм впровадження менторської підтримки ветеранів війни у територіальній громаді. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 1(12), 108–124. [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(12\).2024.305274](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(12).2024.305274)
8. Селіванова, І. А. (2024). Про державну ветеранську політику в Україні. У С. В. Глібка, В. П. Кохан (Ред.), *Правове забезпечення професійної адаптації та права на підприємницьку діяльність ветеранів війни* (с. 27–35). НДІ ПЗІР НАПрН України.

9. Слозанська, Г., Горішна, Н., Бибик, Д., & Криницька, І. (2023). Соціальна підтримка ветеранів/ветеранок російсько-української війни та членів їхніх сімей у воєнний та повоєнний час. *Social Work and Education*, 10(1), 47–62. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.5>
10. Тілікіна, Н. В., & Пеша, І. В. (2023). Державна ветеранська політика України та шляхи забезпечення її ефективності. Електронне наукове видання «Публічне адміністрування та національна безпека», 5(35). <https://doi.org/10.25313/2617-572X-2023-5-8984>
11. Rail.insider. (2024, 1 жовтня). Укрзалізниця запустила сайт для ветеранів та ветеранок на залізниці. <https://www.railinsider.com.ua/uz-zapustyla-sajt-dlya-veteraniv-ta-veteranok-na-zaliznyczi/>
12. Харитонов, Н. (2023). Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travels*, (1), 167–189. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17>
13. Краус, К. М., Ігнатюк, А. І., & Краус, Н. М. (2023). Ветеранське підприємництво та бізнес в Україні: інституційна, фінансова та проектна складова практичної реалізації. *Європейський науковий журнал Економічних та Фінансових інновацій*, 1(11), 98–111. <https://journal.eae.com.ua/index.php/journal/article/view/185/151>

REFERENCES

1. Gorenko, M. V. (2023). Psykhologichne blagopoluchya veteraniv viiny: diagnostyka ta strategiyi vidnovlennya [Psychological well-being of war veterans: diagnosis and recovery strategies]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 16(34), 430–439. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-430-439](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-430-439) [In Ukrainian].
2. Yegorycheva, S., & Lakhyzha, M. (2024). Reintegratsia veteraniv viiny v Ukraini: upravliniski ta ekonomichni aspekty [Resocialization of war veterans in Ukraine: managerial and economic aspects]. *Rozvytok mista*, 2(02), 55–62. <https://doi.org/10.32782/city-development.2024.2-7> [In Ukrainian].
3. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Oliynyk, V. O., Khoruzhy, S. M., Larionov, S. O., & Syrytsya, M. V. (2023). Osoblyvosti nadannya psykhologichnoyi dopomogy viiskovosluzhbovtsyam, veteranam ta chlenam yikhnikh simey tsyvilnymy psykhologamy [Psychological help to military personnel, veterans and their families by civilian psychologists]. *Tsentr uchbovoi literatury* [In Ukrainian].
4. Kokhan, V. P. (2024). Shlyakhy profesiinoyi adaptatsiyi veteraniv viiny [Professional adaptation of war veterans]. In S. V. Hlibka, V. P. Kokhan (Eds.), *Pravove zabezpechennya profesiinoyi adaptatsiyi ta prava na pidpryyemnytsku dialnist veteraniv viiny* (pp. 22–26). NDI PZIR NAPrN [In Ukrainian].
5. Sotsiolohichnahrupa “Reitynh”. (2024, March 13). Dvadtsyatsomezagalnonatsionalne opytuvannya “Obraz veteraniv v ukrainskomu suspilstvi” (2–5 bereznia 2024 roky) [The twenty-seventh nationwide survey “Image of veterans in Ukrainian society” (March 2–5, 2024)]. https://ratinggroup.ua/research/ukraine/dvadcyat_some_

- zagalnonacionalne_opituvanny_obraz_veteraniv_v_ukrainskomu_suspilstvi2-5_bereznya_2024.html [In Ukrainian].
6. Ordynovych, V. A. (2024). Zakordonny dosvid sotsialnoyi reintegratsiyi veteraniv viiskovoyi sluzhby [Foreign experience of resocialization of military veterans]. *Pedagogichna Akademia: naukovi zapysky*, (9) <https://doi.org/10.5281/zenodo.13380199> [In Ukrainian].
 7. Selivanova, I. A. (2024). Pro derzhavnu veteransku polityku v Ukraini [The state veteran policy in Ukraine]. In S. V. Hlibka, V. P. Kokhan (Eds.), *Pravove zabezpechennya profesiinoyi adaptatsiyi ta prava na pidpryyemnytsku dialnist veteraniv viiny* (pp. 27–35). NDI PZIR NAPrN Ukrainy [In Ukrainian].
 8. Slozanska, G., Gorishna, N., Bybyk, D., & Krynytska, I. (2023). Sotsialna pidtrymka veteraniv/veteranok rosiisko-ukrainskoyi viiny ta chleniv yikhnikh simei u voyenny ta povoyenny chas [Social support for Russian-Ukrainian war veterans and their families in war and post-war times]. *Social Work and Education*, 10(1), 47–62. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.5> [In Ukrainian].
 9. Tilikina, N. V., & Pyesha, I. V. (2023). Derzhavna veteranska polityka Ukrainy ta shlyakhy zabezpechennya yiyi efektyvnosti [State veteran policy of Ukraine and ways to ensure its effectiveness]. *Elektronne naukovye vydannia “Publichne administruvannya ta natsionalna bezpeka”*, 5(35). <https://doi.org/10.25313/2617-572X-2023-5-8984> [In Ukrainian].
 10. Rail.insider. (2024, October 1 zhovtnia). Ukrzaliznytsia zapustyla sait dlia veteraniv ta veteranok na zaliznytsi [Ukrzaliznytsia launched a website for railway veterans].
 11. <https://www.railinsider.com.ua/uz-zapustyla-sajt-dlya-veteraniv-ta-veteranok-na-zaliznyczi/> [In Ukrainian].
 12. Kharytonova, N. (2023). Posttravmatychnezrostannya, yak osnovapsykhologichnogo suprovodu veteraniv rosiisko-ukrainskoyi viiny: oglyad doslidzhen [Post-traumatic growth as the basis of psychological support for veterans of the Russian-Ukrainian war: a review of research]. *Psychology Travelogs*, (1), 167–189. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17> [In Ukrainian].
 13. Kraus, K., Ignatyuk, A., & Kraus, N. (2023). Veteranske pidpryyemnytstvo ta biznes v Ukraine: instytutsiyna, finansova ta proektna skladova praktychoyi realizatsii [Veteran entrepreneurship and business in Ukraine: institutional, financial and project components of practical implementation]. *Yevropeyskiy naukovyi jurnal Ekonomichnykh ta finansovykh inovatsiy*, 1(11), 98–111. <https://journal.eae.com.ua/index.php/journal/article/view/185> [In Ukrainian].

Відомості про авторів

Тарас КАРАМУШКА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії, програмний директор в українському представництві Благодійної організації United Help Ukraine

Taras Karamushka, Candidate of Psychological Sciences (PhD), Assoc. Prof., the Department of Social Psychology, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy, Program Director at the Ukrainian representative office United Help Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4813-8327>

E-mail: Tkarama90@gmail.com

Людмила КАРАМУШКА, дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Liudmyla Karamushka, Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head of the Laboratory of organizational and social psychology, G.S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

Олександр ВІСІЧ, студент магістратури ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН України, директор з комунікацій в українському представництві Благодійної організації United Help Ukraine

Oleksandr Visich, Master's student of State Institution of Higher Education «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT» National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Director of communications at the Ukrainian representative office United Help Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-3180-8301>

E-mail: visicharity@gmail.com

Лариса СТУЛЬНІКОВА, кандидатка психологічних наук, доцента кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Larysa Stulnikova, Candidate of Psychological Sciences (PhD), Assistant Professor at the Department of Social Work, Taras Shevchenko Kyiv National University of Kyiv

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9102-2779>

E-mail: polivkoly@gmail.com, larisapolivko@knu.ua

Ярослав РЯБЧИЧ, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Yaroslav Riabchych, PhD (Psychology), Assistant Professor, Developmental Psychology Department, Taras Shevchenko National University of Kyiv

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3216-5059>

E-mail: riabchych@knu.ua

Лисенко Ірина
Крайлюк Анна
Іванова Євгенія

КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

В статті порушено проблему суїцидів та ризиків суїцидальної поведінки, особистісних особливостей осіб, які мали «суїцидальний досвід», особливості їх соціально-психологічної адаптації та клінічні предикти. Фахівці ВООЗ вважають, що по статистиці тільки один з чотирьох випадків суїцидальних спроб потрапляє в поле зору фахівців різного спрямування системи охорони здоров'я. Щорічно від самогубства вмирає близько одного мільйона людей, що становить середній показник смертності 16 на 100 000 осіб та приблизно в 20 разів вищою за кількість завершених самогубств. В Україні щорічно відбуваються близько 100-150 суїцидів серед на 8-9 тисяч населення. Важливим, в зв'язку з вищезазначеним, постає питання, вирішити яке намагаються як сучасні теорії, так і практикуючі фахівці: які предикти або чинники, що обумовлюють перехід від суїцидальних думок до суїцидальної спроби. Відомо, що суїцид є слідством соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах пережитого мікросоціального конфлікту та ці конфлікти можуть бути пов'язані з різним колом причин. Коли місце людини в соціальній структурі перестає відповідати рівню його домагань, може виникнути дезадаптація, порушення соціалізації та відчуття відсутності перспектив. Саме тому однією з задач сучасних моделей при вивченні суїцидальної поведінки є оцінка суїциду як результату взаємодії різних груп факторів. Фахівці враховують динамічний фактор і намагаються вибудувати траєкторію суїцидальної поведінки. Суїциду, як правило, передуює нетипова для особистості раніше поведінка: закритість, нетовариськість, ухилення від контактів з оточуючими, підвищена примхливість, егоцентрична спрямованість на свої страждання. Якщо людина зробила спробу суїциду, то ризик повторної спроби зростає в перші 1 - 2 місяці.

В останні роки в суїцидології найбільшим визнанням користується концепція «діатез-стресу», згідно з якою суїцидальна поведінка розвивається в результаті наявності специфічного діатезу

(схильності до суїцидальної поведінки, або підвищеної чутливості до факторів, що знижують поріг його розвитку) і впливу стресорів (тригерів), які прискорюють формування такої поведінки.

В статті проаналізовано наукову літературу з проблеми клініко-психологічних предиктів суїцидальної поведінки у осіб дорослого віку. Розглянуто особистісні особливості осіб, які мають ризики суїцидальної поведінки, феномен суїциду та основні підходи до вивчення суїцидальної поведінки у осіб дорослого віку.

Ключові слова: суїцид, суїцидальна поведінка, агресія, імпульсивність, адаптація, особистість, депресивний розлад, тривога, стрес, онкозахворювання, психічна хвороба, психосоматика

Lysenko Iryna
Krayliuk Anna
Ivanova Yevgenia

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL PREDICTS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN ADULTS

The article raises the issue of suicides and the risks of suicidal behavior, the personal characteristics of people who have had a «suicidal experience», the features of their socio-psychological adaptation and clinical predictors. WHO experts believe that according to statistics, only one in four cases of suicide attempts comes to the attention of specialists from various areas of the health care system. About one million people die from suicide every year, which is an average mortality rate of 16 per 100,000 people and approximately 20 times higher than the number of completed suicides. In Ukraine, about 100-150 suicides occur annually among 8-9 thousand of the population. In connection with the above, an important question arises, which both modern theories and practicing specialists are trying to solve: what predictors or factors determine the transition from suicidal thoughts to a suicidal attempt. It is known that suicide is a consequence of the socio-psychological maladaptation of the individual in the conditions of the experienced microsocial conflict and these conflicts can be associated with a variety of reasons. When a person's place in the social structure ceases to correspond to the level of his/her aspirations, maladaptation, socialization disorders and a feeling of lack of prospects may occur. That is why one of the tasks of modern models in the study of suicidal behavior is to assess suicide as a result of the interaction of various groups of factors. Specialists take into account the dynamic factor and try to build a trajectory of suicidal behavior. Suicide, as a rule, is preceded by behavior that is not typical for the individual before: avoidance of contacts with others, increased capriciousness, egocentric focus on his/her suffering. If a person has attempted suicide, the risk of a second attempt increases in the first 1 - 2 months. In recent years, the concept of "diathesis-stress" has gained the greatest recognition

in suicidology, according to which suicidal behavior develops as a result of the presence of a specific diathesis (propensity for suicidal behavior, or increased sensitivity to factors that lower the threshold for its development) and the influence of stressors (triggers) that accelerate the formation of such behavior.

The article analyzes the scientific literature on the problem of clinical and psychological predictors of suicidal behavior in adults. The personal characteristics of individuals at risk of suicidal behavior, the phenomenon of suicide, and the main approaches to the study of suicidal behavior in adults are considered.

Keywords: suicide, suicidal behavior, aggression, impulsivity, adaptation, personality, depressive disorder, anxiety, stress, cancer, mental illness, psychosomatics

Вступ
Дослідження присвячене аналізу змін у механізмі суїцидальної поведінки. До початку XX століття переважала психопатологічна концепція, за якою самогубство сприймалося як акт аутоагресії, який пов'язаний з патологічними захворюваннями. В актуальних дослідженнях все частіше визнається концепція непатологічних суїцидальних тенденцій, що є відповіддю на екстремальні стресові чи кризові ситуації. Такі підходи враховують феномени усвідомленості, відповідності у розумінні наслідків тощо.

Мета дослідження – теоретично дослідити психологічні особливості суїцидальної поведінки у осіб дорослого віку через призму різних моделей.

Постановка проблеми. Основні принципи пояснення суїцидальних ризиків ґрунтуються на психодинамічній, біологічній та соціокультурній моделях. У психодинамічному підході Вільгельм Штекель стверджує, що суїцид є наслідком депресії та агресії, спрямованої на інших людей, які кожна людина зрештою може звертати на себе (Shneidman E., 1995). Соціокультурна модель Еміля Дюркгейма (Durkheim E., 2005) пояснює взаємозв'язок можливості скоєння суїциду з рівнем соціальної віднесеності людини до різних груп - сімейних, релігійних та інституціональних. Чим міцніший зв'язок людини з цими групами, тим менша ймовірність вчинення суїциду. Дюркгейм пропонує виокремлювати три типи суїцидів: егоїстичний, альтруїстичний та суїцид на ґрунті аномії. Егоїстичний суїцид вчиняють люди, які не відчувають відповідальності перед суспільством та його нормами. Альтруїстичний суїцид вчиняється тими, хто глибоко інтегрований у суспільство і готовий пожертвувати своїм життям заради нього. Суїцид на ґрунті аномії скоюється людьми, у яких соціальне оточення не забезпечує їх стабільності та структури. У періоди економічних криз, коли громадські інститути послаблюються, підвищується рівень аномії, що може спричинити збільшення суїцидів в таких суспільствах.

Еміль Дюркгейм запропонував наступну класифікацію самогубств: «маніакальне» самогубство (характерне для осіб з продуктивною симптоматикою); самогубство «меланхоліків» (характерне для людей з «занепадами духу»); самогубство у осіб з нав'язливими ідеями, коли воно обумовлюється не реальними

мотивами, а тільки нав'язливими думками про смерть; імпульсивне самогубство, як і попереднє, є мало мотивоване, але різниця полягає в тому, що замість того, щоб бути результатом нав'язливої ідеї, яка більш-менш тривалий час переслідує людину і лише поступово опановує її волею, цей вид самогубства виникає від раптового та непереможного імпульсу (Durkheim E., 2005).

Дослідження Е. Шнейдмана, який виділив 10 характерних рис суїциду, включають такі положення: основною метою суїциду є пошук вирішення проблеми; головне завдання полягає у припиненні свідомості; причиною суїцидальних намірів є нестерпний психічний біль; стресором виступають незадоволені психологічні потреби; ключовою емоцією при суїциді є почуття безпорадності та безнадійності; внутрішнім ставленням до суїциду є амбівалентність; психічний стан при суїциді часто характеризується звуженням когнітивних процесів; типовою дією стає спроба втечі; комунікативним актом є повідомлення оточуючим про свій намір; закономірністю і те, що суїцидальна поведінка відповідає загальному стилю поведінки людини (Shneidman E., 1995).

Надумкуавтора, усі перелічені вище загальні риси суїциду є універсальними та застосовні до всіх випадків самогубства, незалежно від статі, віку, етнічної приналежності, психіатричного діагнозу чи інших факторів, що впливають на суїцидальну поведінку.

Важливо, що на першому місці часто перебувають навмисні самоушкодження. До них можна віднести такі особливості, як відсутність усвідомлення наслідків своїх вчинків, захисні механізми або заперечення власної поведінки, поступовий розвиток деструктивних тенденцій, а також здобуття вторинної вигоди у вигляді співчуття з боку оточуючих тощо.

Нездатність ефективно регулювати емоційні реакції та висока інтенсивність афекту створюють ризик імпульсивної та самоушкоджуючої поведінки, як спроби впоратися з внутрішніми стражданнями. Особистості з ризиком суїцидальної поведінки часто переживають раптові та інтенсивні емоційні сплески, які, як правило, швидко минають, не залишаючи після себе чіткого уявного сліду. Це ускладнює здатність цих людей ділитися своїми переживаннями та станами з оточуючими. Неефективність психічних механізмів, що перетворюють афективні переживання на осмислені розумові процеси, веде до зниження інтенсивності хворобливих переживань та неможливості обговорювати важливі психологічні події. В результаті їх досвід залишається неосмисленим і невираженим вербально.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених цій темі, досі залишаються відкритими питання щодо ролі соціокультурних факторів та умовних «стимулів суїциду», які не завжди дозволяють передбачити спробу самогубства. У той самий час, клініцисти часто й досі неспроможні повністю пояснити, чому одні люди, перебуваючи за схожих обставин, наважуються на самогубство, а інші ні. Для глибшого розуміння цієї проблеми необхідно досліджувати як психологічні, так і соціокультурні та клінічні аспекти. Однак зростаюча кількість досліджень у галузі суїциду вселяє надію на те, що ці питання будуть вирішені.

Результати дослідження та їх обговорення. В останні роки в суїцидології найбільш визнаною є концепція «діатез-стресу», згідно з якою суїцидальна поведінка розвивається в результаті поєднання двох факторів: наявності специфічного діатезу (схильності до суїцидальних нахилів або підвищеної чутливості до факторів, які можуть знизити поріг для його виникнення) та впливу стресорів (тригерів), які пришвидшують формування суїцидальних тенденцій.

До факторів, що становлять діатез, відносять: особливості особистості, психічні розлади, відсутність соціальної підтримки, несприятливу спадковість, особливості особистісного розвитку, наявність чи відсутність релігійних переконань, зловживання психоактивними речовинами тощо (Mann J.J., Waternaux C., Haas G.L., 1999).

Спостереження за людьми із суїцидальними нахилами виявляють кілька характерних станів: мінливість настроїв, що виявляється в коливаннях від позитивного афективного збудження до різкого зниження настрою та навпаки; переважання негативних емоцій; проблеми в регулюванні та контролі афекту; імпульсивність в інтелектуальних рішеннях та діях.

Дж. Манн (Mann J.J., Waternaux C., Haas G.L., 1999, Mann J.J., 1998). пропонує розглядати суїцидальну поведінку як трьохкомпонентну систему з біохімічних позицій, що включає моноамінергічну медіацію та гіпоталамо-гіпофізарно-кортикоїдну систему (механізм швидкого реагування на стрес), серотонінергічну систему (контроль агресивних імпульсів та депресії), а також імунну систему та ліпідний обмін (здатність посилювати патохімічні зміни у мозку). Генетичні зміни в цих компонентах можуть призвести до недоліків або гіперреакцій, що сприяє формуванню побічних поєднань таких рис, як суїцидальні нахили, агресивність, імпульсивність, нестійкість до стресу та депресія. Ці характеристики можуть активуватися під впливом різних клініко-психологічних факторів (Jager-Hyman S., Cunningham A., Wenzel A., et al., 2014).

Вивчення випадків завершених суїцидів та суїцидальних намірів дозволяють виявити різні смислові типи особистісних позицій, їх змістовні та динамічні особливості, а також емоційний фон. Зазначається, що ключову роль в цих процесах грає вторинне сприйняття ситуації та внутрішньоособистісні кризи. В такі моменти людина, виходячи зі своєї позиції, може відчувати неможливість реалізації або збереження своїх глибоких устремлінь та життєвих цінностей, що призводить до втрати сенсу життя. У зв'язку з цим, найважливішою категорією аналізу є особистісна позиція, яка формулюється на основі осмислення конфлікту та власного місця у ньому (смислового способу ситуації), а також самотавлення суб'єкта. У відповідь на цю кризу, формуються захисні механізми, спрямовані на пом'якшення душевного болю, збереження позитивного самовідчуття та перебудови ціннісної системи особистості, що дозволяє знайти нові життєві сенси на заміну втраченим чи неможливим (Shneidman, E., 1995, Jager-Hyman S., Cunningham A., Wenzel A., et al., 2014).

Наявність психопатологічних розладів не означає тотожності з суїцидальними намірами, думками та поведінкою. Хоча психічний розлад може

бути причиною ризику суїциду, він сам по собі не є прийнятною умовою для того, щоб людина вчинила самогубство. Серед людей, які завершили суїцидальні спроби, зустрічаються ті, хто не страждає на хворобливі захворювання. У той же час є пацієнти з психічними розладами, які ніколи не вдавалися до суїцидальної поведінки. Таким чином, одним із ключових питань в дослідженнях у галузі суїциду є прояв факторів, крім захворювань, але пов'язаних із хворобами, які можуть схилити людину до суїцидальних дій.

Так, при вивченні психологічного стану людини в кризових станах, пов'язаних з онкологічними захворюваннями, особлива увага приділяється вивченню мотиваційної сфери пацієнтів, яка виявляється як перед операцією, так і в післяопераційний період, а також протягом 3-5 років після лікування. Також важливими є дослідження ризиків суїцидальної поведінки у хворих з онкологічною патологією. Кризова ситуація під час встановлення діагнозу та лікування призводить до зміни життєвої позиції особистості - від «приреченості» до «позиції соціальної адаптації». Ці зміни трансформують усю мотиваційну сферу людини, змінюють домінування й призводять до зміни мотивів. Вивчаючи механізм патологічних змін особистості в кризових ситуаціях, дійшли висновку, що в онкологічних хворих відбувається перебудова мотиваційної сфери, яка проявляється у вигляді «зсуву мети життя на мотив». В онкологічних хворих раніше «діючі мотиви втрачають свою спонукальну силу, переходять у розряд цілей у структурі головного, провідного мотиву збереження життя». Емоційне напруження у хворих з онкологічними захворюваннями спадає тільки через 10-15 років, коли з'являється впевненість в одужанні.

Методи щодо інформування про суїцидальні наміри є важким завданням для фахівців. Вирізняють чотири типи такого інформування: пряме усне повідомлення (коли людина відкрито ділиться планами щодо суїциду); додаткове усне повідомлення (наприклад фраза «Я більше не можу так жити»); пряме невербальне інформування (наприклад, придбання медикаментів) та додаткове невербальне повідомлення (наприклад, раптове продовження планування чи роздача особистих речей без пояснення причин) (Diekstra RF, Garnefski N., 1995).

Нерозвинена тимчасова перспектива та відсутність можливості дивитись у майбутнє також пов'язані між собою та з аспектами, зазначеними вище. Така позиція також має суїцидальні ризики, але не обов'язково приведе до реалізації намірів. Вона поступово трансформується у життєву позицію, яка говорить не лише про «капітуляцію особистості» у цій ситуації.

У свою чергу, пасивність загальної життєвої позиції та блокування віддалених перспективних еквівалентів неможливості самореалізації призводить до втрати цінностей життя та стає основою для формування суїцидальної поведінки.

Таким чином, суїцидальна поведінка пов'язана з будь-якими внутрішніми та зовнішніми психічними актами, що посилюються уявленнями про позбавлення себе життя. Пасивні суїцидальні думки характеризують уявлення чи фантазії про власну смерть, але не включають активний намір позбавити себе

життя. Суїцидальні задуми, своєю чергою, є більш активною формою проявів суїцидальності, суттєво більш спрямованою. Зовнішні прояви суїцидальної поведінки включають суїцидальні спроби та завершені суїцидальні дії. Суїцидальна спроба - це цілеспрямоване використання засобів для позбавлення себе життя, яке не призвело до смерті. Суїцидальні спроби та завершене самогубство проходять два етапи. Перший етап - оборотний, коли людина, або самотійно, або за допомогою оточуючих, може припинити свою діяльність. Другий етап - необоротний, який зазвичай закінчується смертю (завершене самогубство). Тривалість цих етапів залежить як від наміру суїциданту, так і від використовуваного методу (Jager-Hyman S., Cunningham A., Wenzel A., ? et al., 2014). Знижена здатність до швидких змін уваги, нетерпимість до складнощів і підвищена схильність до самоушкоджуючої поведінки є ризиком для суїцидальних думок, які можуть призвести до суїцидальної спроби.

Ще одним великим напрямком, у якому розроблялися проблеми розуміння суїцидальної поведінки, є когнітивний підхід, у якому основним поняттям для пояснення такої поведінки є поняття «безнадійності» як ключової характеристики. На основі концепції когнітивної тріади та депресії А. Бек описав виникнення суїцидальної кризи при переживанні безнадійності та нестерпності (Beck A.T., Weishaar M.E., 1990).

Інтерперсональна теорія Джойнера звертає увагу на специфічне переживання щодо ізоляції людини від інших. Відповідно до цієї теорії, суїцидальна поведінка формується в умовах поєднання вподобань людини та готовності до смерті. Бажання померти визначається базовими поняттями інтерперсональної теорії - відчуттям, що людина є тягарем для оточуючих (особливо близьких) і навіть втрати своєї приналежності до групи.

Один із провідних фахівців у галузі суїцидології Р. О'Коннор розробив мотиваційно-вольову модель суїцидальної поведінки. Згідно з цією моделлю суїцидальна поведінка є результатом складної взаємодії різних факторів, де ключовим предиктором є намір вчинити самогубство. Ці наміри, у свою чергу, враховують відчуття «пастки», які викликані наслідками поразок чи принижень, часто пов'язаних із хронічними чи різкими стресами. У разі такого суїциду - це основний спосіб вирішення проблем. О'Коннор запропонував модель суїцидальної поведінки, що складається з трьох етапів: попередня мотиваційна фаза (вплив фонових факторів та контексту), мотиваційна фаза (формування та розвиток суїцидальних думок) та вольова фаза (реалізація спроби самогубства).

Однією із сучасних теорій суїцидальної поведінки є теорія суїциду Девіда Клонські. Він стверджував, що суїцидальні думки починаються з болю, але сама природа болю не має важливого значення. Переживання болю - це єдиний фактор, що веде до думок про самогубство. Ключову роль відіграє наявність чи відсутність надії на поліпшення ситуації. Поєднання болю та ненадійності призводить до роздумів про самогубство. Крім того, на думку Клонські, наявність у людини соціальних зв'язків із зовнішнім світом забезпечує збереження помірного рівня суїцидальних думок, тоді як їхня відсутність посилює їх інтенсивність (Klonsky

E.D., May A.M., 2015).

Афективна толерантність - це здатність переносити афективні навантаження, які сприймаються як нестерпні (Hintikka J., Honkalampi K., Koivumaa-honkanen H.T., Antikainen R., 2004, Orbach I., 2018, Apter, A., & Wasserman, D., 2003, Fawcett, J., Scheftner, W., Clark, D., et al., 1987). Рівень афективної толерантності індивідуальний та залежить від здібностей людини витримувати емоції залежно від їх інтенсивності. Також необхідною умовою є здатність пом'якшувати хворобливі почуття чи думки про них. У разі низької афективної толерантності, характерної для людей, схильних до суїциду, активізуються механізми уникнення або блокування переживань для швидкого припинення страждань ([Konick, L.C., & Gutierrez, P.M., 2005, Martin, R., Wan, C.K., David, J.P., et al., 1999).

Висновки. Суїцидальна поведінка є складним процесом, який, ймовірно, є результатом взаємодії різних факторів. Незважаючи на те, що соціокультурні аспекти допомагають зрозуміти загальний контекст і стимули, що сприяють суїциду, вони не завжди дозволяють передбачити, коли буде спроба самогубства. Клініцисти, своєю чергою, досі не спроможні повною мірою пояснити, чому одні люди, перебуваючи за аналогічних обставин, вирішуються на самогубство, в той час як інші – ні.

Суїцидальна поведінка часто виникає як континуум, який починається з бажання та роздумів про смерть (думки та плани завдати собі шкоди) і може згодом перетворитися на спробу самогубства. Ризик суїциду варіюється від низького ступеня (думки про смерть) до високого, коли людина вчиняє самогубство. Дослідження показали, що близько 80% випадків самогубств виявляють різні форми ідей про самогубство до їх скоєння.

Тим не менш, постійне збільшення числа досліджень у галузі суїциду дає надію на те, що в майбутньому вдасться вирішити ці проблеми та краще зрозуміти механізми суїцидальної поведінки.

REFERENCE

1. Apter, A., & Wasserman, D. (2003). Adolescent attempted suicide. In R. A. King, & A. Apter (Eds.), *Suicide in children and adolescents* (pp. 63–85). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511550423.004>
2. Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (1990). Suicide risk assessment and prediction. *Crisis*, 11(2), 22–30.
3. Diekstra, R. F., & Garnefski, N. (1995). On the nature, magnitude, and causality of suicidal behaviors: an international perspective. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 25(1), 36–57.
4. Durkheim, E. (2005). *Suicide: A study in sociology* (J. A. Spaulding, & G. Simpson, Transl.). Routledge. (The original has been published in 1897).
5. Fawcett, J., Scheftner, W., Clark, D., Hedeker, D., Gibbons, R., & Coryell, W. (1987). Clinical predictors of suicide in patients with major affective disorders: a controlled

- prospective study. *The American Journal of Psychiatry*, 144(1), 35–40. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.1.35>
6. Hintikka, J., Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H., Antikainen, R., Tanskanen, A., Haatainen, K., & Viinamäki, H. (2004). Alexithymia and suicidal ideation: a 12-month follow-up study in a general population. *Comprehensive psychiatry*, 45(5), 340–345. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2004.06.008>
 7. Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2014). Cognitive Distortions and Suicide Attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 38(4), 369–374. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9613-0>
 8. Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
 9. Klonsky, E. D., & May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
 10. Konick, L. C., & Gutierrez, P. M. (2005). Testing a model of suicide ideation in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(2), 181–192. <https://doi.org/10.1521/suli.35.2.181.62875>
 11. Mann, J. J. (1998). The neurobiology of suicide. *Nature medicine*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.1038/nm0198-025>
 12. Mann, J. J., Waternaux, C., Haas, G. L. & Malone, K. M. (1999). Towards a clinical model of suicidal behavior in psychiatric patients. *The American Journal of Psychiatry*, 156, 181–189.
 13. Martin, R., Wan, C. K., David, J. P., Wegner, E. L., Olson, B. D., & Watson, D. (1999). Style of anger expression: Relation to expressivity, personality, and health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1196–1207. <https://doi.org/10.1177/0146167299258002>
 14. Orbach, I. (2001). Therapeutic Empathy with the Suicidal Wish: Principles of Therapy with Suicidal Individuals. *The American Journal of Psychotherapy*, 55(2), 166–184. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2001.55.2.166>
 15. Shneidman, E. (1995). Letters of enforced death versus suicide notes. *Journal of Psychology and Judaism*, 19, 153–160.
 16. Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E. Jr (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological review*, 117(2), 575–600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>

Відомості про авторів

Ірина Лисенко, доктор психологічних наук, завідувач кафедри клінічної психології КІСПП

Iryna Lysenko, Dr. of psychological sciences, Head of the department of clinical psychology KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2749-3461>

E-mail: kispp@kispp.com

Анна Крайлюк, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології КІСПП

Anna Kraylyuk, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of social psychology of KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0263-6056>

E-mail: kispp@kispp.com

Євгенія ІВАНОВА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології КІСПП

Yevheniia Ivanova, candidate of psychological sciences, assistant professor of the Department of Clinical Psychology in KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7956-2975>

E-mail: burdiug.eo@gmail.com

ВПЛИВ СИТУАЦІЇ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА УЯВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ

У статті висвітлено проблему визначення впливу воєнного стану на переживання підлітками ситуації хронічного стресу. Війна створює негативний вплив на розвиток особистості.

Мета дослідження: визначити вплив рівня переживання підлітками ситуації хронічного стресу на їх уявлення про своє майбутнє.

Методи дослідження. Емпіричне дослідження полягало у проведенні методики визначення рівня переживання підлітками наявної стресової ситуації та напівпроективної методики з метою визначення уявлень підлітків про своє майбутнє. Було розроблено авторський опитувальник, який включає чотири шкали: емоційну, поведінкову, когнітивну, фізіологічну. Напівпроективна методика включала творче завдання, а саме написання твору на тему «Мій день через п'ять років». Надалі отримані тексти підлягали контент-аналізу.

Вибірку складали підлітки 15-16 років, учні дев'ятого класу однієї з гімназій міста Києва, всього 127 осіб. Час проведення дослідження – травень 2024 року.

Результати дослідження. З'ясовано, що у значної частини респондентів рівень переживання стресу є дуже високим. Це особливо позначалось на шкалах, що стосуються поведінки, когнітивної та емоційної сфери. Підліткам, оскільки вони перебувають у стані хронічного стресу, важко будувати стосунки, проявляти у своїй поведінці приязне ставлення, вони не здатні чітко мислити і переживають крайності емоційних станів. Контент-аналіз творів свідчить про те, що у підлітків вкрай на низькому рівні розвинуто цілепокладання. Вони не планують своє майбутнє, не відчують себе суб'єктами свого життя, не бачать його перспектив.

Запропоновано певні стратегії для зменшення негативного впливу сучасних реалій, а саме, - необхідність соціально-психологічної реабілітації та психологічний супровід підлітків, у яких ситуація хронічного стресу вже призвела до особистісних змін.

Ключові слова: Стрес, бойові дії, ПТСР, психологічний супровід, реабілітація, підлітки, уявлення про майбутнє.

THE IMPACT ADOLESCENTS' EXPERIENCE OF CHRONIC STRESS ON THEIR PERCEPTIONS OF THEIR FUTURE

Relevance: The article addresses the issue of determining the impact of martial law on adolescents' experience of chronic stress. It highlights the current danger in Ukraine of negative consequences from this phenomenon for personal development.

Research Objective: To determine the influence of adolescents' experience of chronic stress on their perceptions of their future.

Research Methods: The empirical research involved the use of a method to assess adolescents' experience of the current stressful situation and a semi-projective method aimed at determining their perceptions of the future. An original questionnaire was developed, consisting of four scales: emotional, behavioral, cognitive and physiological. The semi-projective method included a creative task, specifically writing an essay titled «My Day in Five Years». The resulting texts were analyzed using content analysis. The sample included 127 adolescents aged 15-16, all ninth-grade students from a gymnasium in Kyiv. The study was conducted in May 2024.

Research Results: It was found that a significant portion of respondents experience a very high level of stress, particularly affecting behavioral, cognitive and emotional scales. Adolescents in a state of chronic stress struggle to build relationships, display friendly behavior, think clearly, and experience emotional extremes. Content analysis of the essays indicates that adolescents have a low level of goal-setting. They do not plan their future, do not perceive themselves as active agents of their lives, and do not see life prospects.

Certain strategies are proposed to mitigate the negative effects of the current reality, such as the need for socio-psychological rehabilitation and psychological support for youth whose chronic stress has already led to personal changes.

Keywords: Stress, combat, PTSD, psychological support, rehabilitation, adolescents, perceptions of the future.

Вступ
З 24 лютого 2022 року повномасштабне вторгнення в Україну призвело до подальшої ескалації воєнної ситуації, створивши загрозу життю для всіх. Життя в окупації, обстріли та руйнування інфраструктури в усіх частинах країни, переміщення багатьох людей, які втратили свої домівки, близьких і роботу та потребують величезної підтримки, – усе це створило надзвичайні стресові фактори. Стресові ситуації вже спричинили і продовжують спричиняти фундаментальні зміни в психіці кожної людини.

Поняття стресу в класичному розумінні, закладене засновником стресології Гансом Сельє (Selye Hans, 1974, 1976), містить у собі первинний, неспецифічний

характер реакції всіх систем організму на зміну умов навколишнього середовища. У сучасній психології (Гуменюк О. М., 2020, Максименко С. Д., 2016, Пшук Н. Г., 2018) стрес розуміють як особливий стан усієї психіки, організму, зумовлений повсюдною мобілізацією функціональних резервів для подолання наслідків стресу.

Основними ознаками психічного стресу є такі:

- Стрес - це стан організму, що виникає внаслідок взаємодії організму з навколишнім середовищем;
- Стрес - це стан напруження; необхідною умовою його виникнення є сприйняття людиною загрози;
- Стресові стани виникають, коли нормальні адаптивні реакції виявляються неадекватними.

Під час військових дій постійні ракетні атаки та їхня щоденна загроза життю ставлять людей у постійний стан невизначеності, що сприяє розвитку хронічного стресу (Коваленко В. І., 2021, Лопух В. І., 2019, Шаповал О. І., 2020).

Повторюваний і часто непередбачуваний характер травмувальних подій призводить до формування в людини «передчуття нападу». Організм постійно «мобілізується», що призводить до стану хронічного стресу та підвищення рівня гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів), унаслідок чого виникають нейрогормональні порушення, дисрегуляція біологічних функцій (сон, харчування тощо), пригнічення імунної системи та психосоматичні розлади.

У результаті спогади про травмувальну подію перестають бути організованими та інтегрованими належним чином. У результаті частини пам'яті «дисоціюють», що призводить до амнезії та втрати контролю над іншими частинами пам'яті. Порушення психічного життя і дезінтеграція мозкових систем призводять до порушень планування, контролю уваги, самоорганізації поведінки, контролю імпульсів тощо.

Підкіркові ділянки мозку, що відповідають за реакції тривоги, втечі та агресії, постійно активізуються, що призводить до тієї ж дисрегуляції реакцій на зовнішні подразники. Вони сприймають небезпеку несподівано і реагують на неї агресією, страхом, втечею і гальмуванням.

В останні кілька десятиліть хронічний травматичний досвід у дитинстві став об'єктом інтенсивних наукових досліджень, і сьогодні ми знаємо досить багато про негативний вплив травми на психічний розвиток дітей і формування центральної нервової системи (Bruce Hart, 2020, Sharon Cook, 2020).

У разі хронічних стресових ситуацій життя дитини перебуває під загрозою. У дитини вмикаються внутрішні механізми виживання, усі ресурси організму переходять у «режим виживання». Така дитина сприймає весь світ як загрозливий у його неврологічному, фізичному, емоційному, когнітивному та соціальному аспектах. Керуючись страхом, вона прагне забезпечити собі захист і безпеку. У результаті діти, які перебувають у стані хронічного стресу, важко будують стосунки, не можуть ясно мислити і відчують екстремальні емоційні стани.

Мета дослідження: визначити вплив рівня переживання підлітками ситуації хронічного стресу на їх уявлення про своє майбутнє.

Відповідно до мети дослідження було визначено методи та вибірку досліджуваних. Емпіричне дослідження полягало у проведенні Методики визначення рівня переживання підлітками наявної стресової ситуації та Напівпроективної методики з метою визначення уявлень підлітків про своє майбутнє.

Вибірку складали підлітки 15-16 років, учні дев'ятого класу однієї з гімназій міста Києва, всього 127 осіб. Час проведення дослідження – травень 2024 року. Експериментаторами було отримано інформовану згоду на використання даних.

Методологія дослідження

Існує досить багато методів, що дозволяють виявити вплив стресових ситуацій на особистість (Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В., 2016, Lemyre, L., Tessier, R., and Eillion, L., 1990).

Проте, ці методи призначені здебільшого для дорослих, в них багато запитань і, до того ж, запитання сформульовані в негативній модальності. В ході пілотажного етапу дослідження з'ясувалось, що переважання негативної модальності викликає опір у підлітків й відмову від обстеження. Тому ми створили Авторський опитувальник, де зазначені недоліки були відсутні. Опитувальник включає чотири шкали: емоційну, поведінкову, когнітивну, фізіологічну. Запитання побудовані таким чином, що ці шкали перемішані, що сприяє достовірності отриманих результатів. Наведемо інструкцію та хід роботи з Опитувальником. Зазначимо, що психологу, який проводив дослідження, були надані докладні інструкції з метою уникнення похибок, що могли виникнути в разі вільного трактування ходу роботи.

Психолог звертається до дітей: «Доброго дня! Я пропоную вам взяти участь у науковому дослідженні. Ми вивчаємо сучасних підлітків, їхнє самопочуття, інтереси, ставлення до різних сторін життя. Треба буде відповісти на запитання опитувальника та виконати одне творче завдання. Обробка результатів буде проводитися узагальнено, тому підписувати ці аркуші не обов'язково».

Роздати бланки і надати таку інструкцію:

«Опитувальник містить 16 тверджень, що стосуються вашого самопочуття за останні два місяця. Потрібно обвести кружечком ту цифру на шкалі, що відображає те, як часто ви почували себе так, як я буду зачитувати. Наприклад, я зачитаю «Мені було весело».

На дошці намалювати шкалу і показати на прикладі, як відмітити свій стан, що переважав за останні два місяці. При цьому психолог зачитує слова, що знаходяться під кожною цифрою.

Треба упевнитись, що діти зрозуміли, що цифра означає частоту їх поведінкових проявів та самопочуття.

«В кого є запитання?» Психолог зачитує твердження, намагаючись дотримуватися швидкого темпу, але при цьому необхідно слідкувати за тим щоб всі діти встигали відмічати потрібну цифру.

Текст Опитувальника

1. Я спокійний, у гарному настрої
2. Мені важко зосередитись та утримувати увагу
3. Мені легко запам'ятати все, що я маю вивчити
4. Я поспіхом приймаю необґрунтовані рішення, роблю помилкові вчинки
5. Всі справи, які я роблю, мені вдається виконувати добре
6. В мене бувають конфлікти в школі або вдома
7. Я встигаю зробити все, що запланував
8. Буває, що в мене тремтять руки або голос
9. В мене буває сумний, похмурий настрій
10. Я відчуваю тривогу, страх
11. Я задоволений собою, впевнений в собі
12. Я буваю дуже роздратований, злий
13. Я енергійний та бадьорий
14. Бувало, що я хворів
15. Буває, що в мене болить голова
16. Буває, що мені важко дихати, наче не вистачає повітря

Бланк для внесення відповідей на питання опитувальника

1. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
2. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
3. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
4. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
5. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
6. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
7. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
8. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
9. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
10. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
11. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
12. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
13. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
14. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
15. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди
16. Питання 0-----	1-----	2-----	3-----	4-----
ніколи	інколи	часто	дуже часто	завжди

Обробка результатів

Обробка результатів передбачає нарахування балів по шкалах та в цілому. Наведемо ключ до кожної шкали.

Емоційна: 1,9,10,12

Поведінкова: 4,6,11,13

Когнітивна: 2,3,5,7

Фізіологічна: 8,14,15,16.

Напівжирним шрифтом виокремлені запитання, інтерпретація яких має бути зворотною.

Напівпроективна методика з метою визначення уявлень підлітків про своє майбутнє, включала творче завдання, а саме написання твору на тему «Мій день через п'ять років». Надалі отримані тексти підлягали контент-аналізу, а також аналізу з точки зору стилістики та грамотності.

Необхідною умовою застосування методики аналізу змісту є наявність матеріального носія інформації. У нашому дослідженні таким носієм був текст твору досліджуваного на тему «Мій день через п'ять років». Проаналізований контент дав змогу встановити чіткі правила, що забезпечують фіксацію необхідних ознак (принцип формалізації). Крім того, виявлені елементи контенту зустрічалися з достатньою частотою (принцип статистичної значущості). Розроблені нами категорії контент-аналізу були всеохоплюючими (охоплювали всі частини контенту, що визначалися цілями дослідження), взаємовиключними (та сама частина ніколи не належала до різних категорій), надійними (не було розбіжностей з приводу того, яку частину контенту слід віднести до тієї чи іншої категорії) та доречними (такими, що відповідали проблемі та досліджуваному контенту). Після того, як категорії було сформульовано, було обрано відповідні одиниці аналізу, тобто одиниці мови та елементи змісту, які відповідали завданням дослідження. У нашому дослідженні в якості одиниці аналізу були визначені слова, що означають ціннісні орієнтації, цілепокладання, змістовні дії, думки, почуття з урахуванням їх модальності.

Наведемо інструкцію до цієї методики.

Психолог каже: *«А тепер пропонуємо вам виконати творче завдання. Напишіть твір на тему: «Мій день через п'ять років». Уявіть, що це вівторок 2029 року. Опишіть цей день з самого ранку і до вечора. Твір слід написати на зворотній стороні цього аркуша.*

В кого є запитання?»

Результати дослідження

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень переживання стресу у 40% підлітків є дуже високим. Це особливо позначалось на шкалах, що стосуються поведінки, когнітивної та емоційної сфери. Ці результати збігалися і з висловлюванням педагогів, які зазначали, що учні вкрай неуважні, погано засвоюють навчальний матеріал, а поведінка відзначається імпульсивністю та агресивністю.

Контент-аналіз творів свідчить про те, що у підлітків вкрай на низькому

рівні розвинуто цілепокладання. Починаючи з того, що обсяг тексту у 58% підлітків був критично незначним, і завершуючи модальністю висловлювань, - все свідчить про те, що вони не планують своє майбутнє. Більш того, підлітки не відчують себе суб'єктами свого життя, не бачать перспектив, які могли би їх задовольнити. Невербальні прояви також свідчили про їх розгубленість, роздратованість і смуток у зв'язку з необхідністю подумати про своє майбутнє. На нашу думку, це пов'язано з тим, що діти перебувають в ситуації хронічного стресу. На графіку наочно представлена ця закономірність (див. Рис.1).

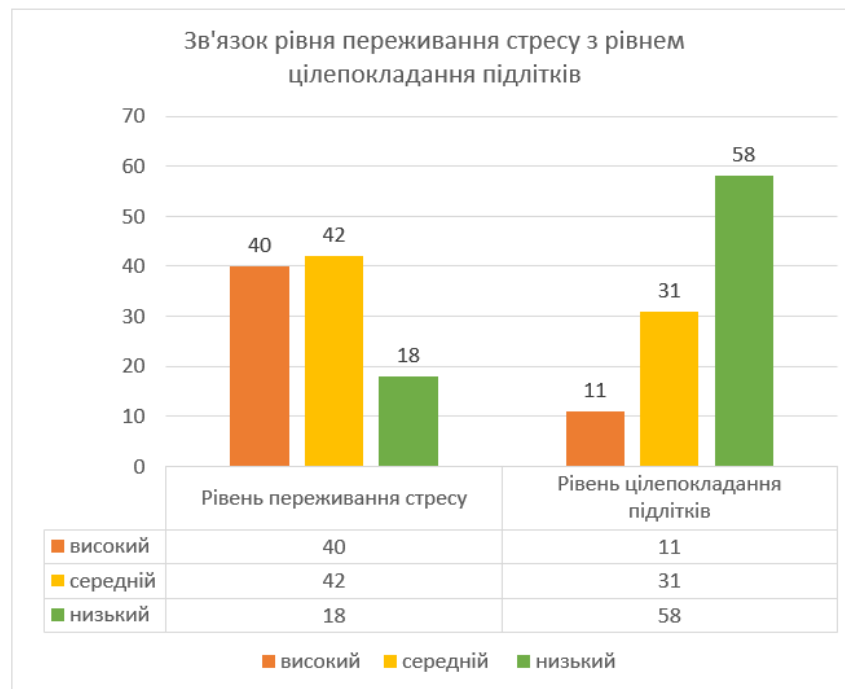


Рисунок 1. Зв'язок рівня переживання стресу з рівнем цілепокладання підлітків

Наведемо приклади виконання творчого завдання підлітками, у яких показники переживання стресу були дуже високими (див. Рис.2).

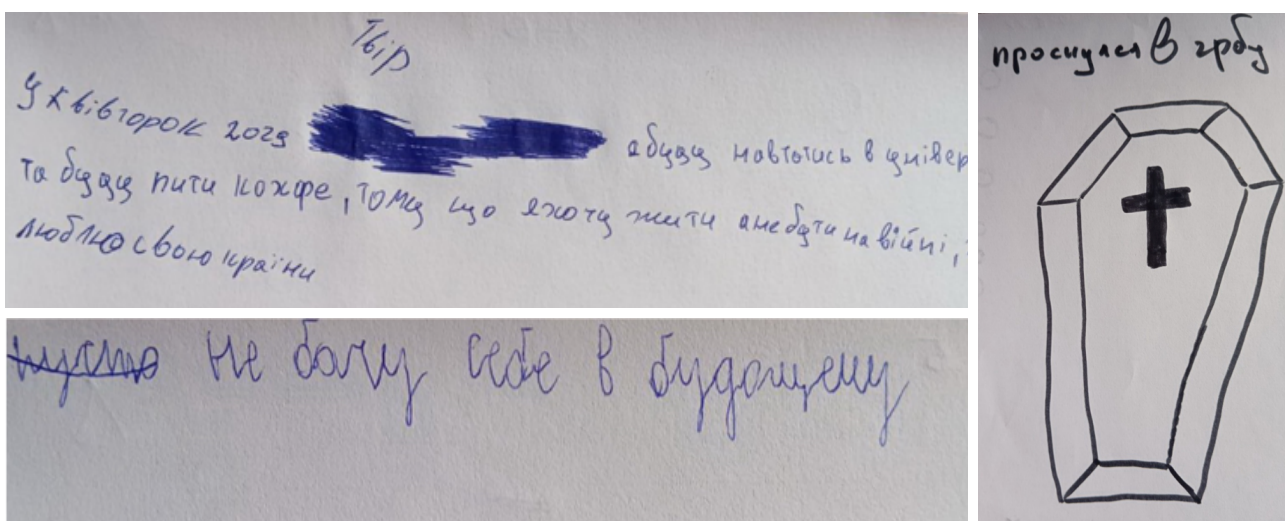


Рисунок 2,3,4. Приклади виконання творчого завдання підлітками з дуже високими показниками переживання стресу

Вражає також вкрай низький рівень грамотності, недбале виконання завдання. Наш практичний досвід проведення цієї методики п'ять років тому мав протилежні результати. Підлітки цього ж віку із зацікавленням та задоволенням ставились до завдання, докладно прописували свій день, зазначали де вони будуть вчитись або працювати, з ким будуть спілкуватись, які радісні події вони очікують. Обсяг текстів складав одну-дві сторінки, стиль викладання, грамотність та оформлення тексту набагато краще.

Наведені результати викликають серйозне занепокоєння. Відсутність планів на майбутнє знижує не тільки навчальну мотивацію, про що кажуть вчителі, а й є перешкодою до особистісного зростання, причиною відхилень у поведінці.

Дискусія

Військові дії на території України призвели до серйозної соціальної кризи. Як наслідок, значно погіршився стан психічного здоров'я населення. Хоча точної статистики ще немає, за оцінками різних експертів, від 10 до 15 мільйонів українців потребують психологічної підтримки. В групу розладів та станів, що пов'язані з впливом стресу під час воєнного стану, слід віднести:

- стани, пов'язані з тривалим стресом: дистрес, хронічний стрес;
- стани, пов'язані з дезадаптаційним стресом: розлад адаптації, розлад горювання, культуральний шок, моральна травма, синдром відриву від дому;
- реакції на гострий стрес;
- розлади, пов'язані з травматичним стресом: гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), комплексний посттравматичний стресовий розлад, посттравматичні зміни особистості.

Окрім безпосередньо розладів, пов'язаних зі стресом, стресовий вплив може призвести опосередковано до інших розладів, які не входять в групу постстресових, зокрема, зловживання психотропними речовинами та гемблінг; психогенні депресії та групу тривожно-фобічних розладів, наприклад: агорафобію, соціофобію, ізольовані фобії, панічний розлад, генералізований тривожний та змішаний тривожно-депресивний розлад, розлади obsesивно-компульсивного ряду.

Зважаючи на зазначене вище, постає питання про необхідність соціально-психологічної реабілітації та психологічний супровід підлітків, у яких ситуація хронічного стресу вже призвела до особистісних змін. Реабілітація - це комплекс медичних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію порушених або повністю втрачених в результаті хвороби або психологічної травми психічних і фізіологічних функцій людського організму, його працездатності (Максимова Н. Ю., 2022, Романовська Л. І., Джигун Л. М., Синюк Н. В., 2009, Hanga K., Wilken J. P., Leppik L., 2017).

Соціально-психологічна реабілітація – це відновлення психічного здоров'я і психологічного благополуччя суб'єкта, оптимізації його зв'язків і відносин, виявлення та реалізація потенційних можливостей особистості. Завданнями

реабілітації підлітків, відповідно до нашого дослідження, є формування у них мотивації до суспільно корисної діяльності, формування позитивного ставлення до праці, навчання, життя; відповідність поведінки до загальноприйнятих суспільних правил і норм.

У процесі реабілітації як дітей, так і дорослих дієвим практичним підходом є опора на сильні сторони клієнта. Орієнтація й опора на сильні сторони клієнта - це виявлення й активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості на протидію умовлянням, тиску та примусу.

Фактори, які підвищують ефективність процесу реабілітації можна розділити на такі основні категорії:

- Мотивація – рушійна сила відновлення, складовими мотивації можуть бути: надії, бажання та стремління.
- Ідентичність – розвиток особистої ідентичності, що включає засоби конструювання життєвої історії клієнта та віднайдення сильних сторін і ресурсів.
- Знання і навички, що включають здатності давати собі раду із власною неспроможністю, а також здатності до розвитку особистої автономії.
- Статус та значущість: розвиток значущих активностей, соціально-цінних ролей та позитивних стосунків.

Разом з цим, стосовно наших досліджуваних, ці фактори вкрай обмежені. Мотивація до позитивних змін у них не сформована, ідентичність, знання та навички теж потребують формування під керівництвом дорослих. Навіть розвиток активностей без відповідного спрямування йде хибним шляхом. Тож постає питання про застосування феномену присутності. Присутність в роботі з підлітками, які зазнають хронічного стресу є фундаментальною установкою реабілітації та розуміється у кількох вимірах:

- присутність як залученість – особливі стосунки між психологом та підлітком;
- присутність як сфокусованість на особистості та її реальності (здатність бачити ситуацію очима підлітка);
- присутність як близькість (протилежність відстороненості, зверхності, звичної для традиційної моделі виховної роботи).

Реалізація феномену присутності має бути у формі психологічного супроводу. Саме психологічний супровід підлітка та його сім'ї вкрай необхідний тому, що й батьки є дезорієнтовані, безпорадні, знервовані існуючою ситуацією в нашій країні, а отже не можуть дати належної психологічної підтримки своїм дітям.

Такий масштаб проблеми ставить великий виклик перед професійною терапевтичною спільнотою в пошуку та адекватному застосуванні різноманітних видів терапії розладів, пов'язаних зі стресом. Одним з головних питань є питання підготовки фахівців, здатних до застосування методів терапії, вже визнаних світовою спільнотою, а краще - до розробки своїх методів, що відповідають викликам унікальної ситуації в Україні, зокрема, масовості стресового впливу, відсутності безпечного простору для тих, хто залишився в Україні, переважання моральної травми в структурі особистісних розладів.

ВИСНОВКИ

Після широкомасштабного вторгнення російських військ в Україну у 2022 році вплив хронічного стресу на розвиток особистості дітей стає все більш серйозною проблемою. Життя дітей перебуває під постійною загрозою. Активуються внутрішні механізми виживання, і дитина сприймає весь світ як певну загрозу в неврологічному, фізичному, емоційному, когнітивному та соціальному плані. Підлітки перебувають у стані хронічного стресу, мають труднощі у встановленні стосунків, демонструють поведінкову агресивність, не здатні чітко мислити і переживають екстремальні емоційні стани.

У значної частини респондентів рівень переживання стресу є дуже високим. Це особливо позначалось на шкалах, що стосуються поведінки, когнітивної та емоційної сфери. Контент-аналіз творів свідчить про те, що у підлітків вкрай на низькому рівні розвинуто цілепокладання. Вони не планують своє майбутнє, не бачать перспектив свого життя. Отже, існує зв'язок між рівнем переживання стресу респондентами та наявністю у них низького рівня цілепокладання й песимістичним уявленням про своє майбутнє.

Зважаючи на зазначене вище, постає питання про необхідність соціально-психологічної реабілітації та психологічний супровід підлітків, у яких ситуація хронічного стресу вже призвела до особистісних змін. Згідно з нашими дослідженнями, метою реабілітації підлітків є створення у них мотивації до суспільно корисної діяльності, формування позитивного ставлення до життя, праці та навчання, забезпечення відповідності поведінки загальноприйнятим соціальним правилам і нормам.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці психотерапевтичних методів реабілітації підлітків, що відповідають викликам існуючої ситуації, зокрема, масовості стресового впливу та відсутності безпечного простору для тих, хто залишився в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. НДЦ ГП ЗСУ.
2. Гуменюк, О. М. (2020). Стрес і психічне здоров'я: підходи до діагностики та терапії. ВСВ «Медицина».
3. Коваленко, В. І. (2021). Вплив хронічного стресу на розвиток особистості. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
4. Лопух, В. І. (2019). Стресові розлади і їх вплив на особистість: клініка, діагностика, лікування. Нова Книга.
5. Максименко, С. Д. (2016). Стрес і особистість: психологічні механізми та наслідки. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
6. Максимова, Н. Ю. (2022). Психологічні основи соціальної реабілітації. ВПЦ «Київський університет».

7. Пшук, Н. Г. (2018). Психофізіологічні аспекти стресу: механізми і корекція. Нова Книга.
8. Романовська, Л. І., Джигун, Л. М., & Синюк, Н. В. (2009). Теорія та практика реабілітаційної роботи. ХНУ.
9. Шаповал, О. І. (2020). Посттравматичний стресовий розлад у дітей: нейрофізіологічні аспекти. ВСВ «Медицина».
10. van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.
11. Hart, B. (2020). The Impact of Attachment. Palgrave Macmillan.
12. Hanga, K., DiNitto, D. M., Wilken, J. P., & Leppik, L. (2017). A person-centered approach in initial rehabilitation needs assessment: Experiences of persons with disabilities. ALTER, European Journal of Disability Research, 11(4), 251–266.
13. Lemyre, L., Tessier, R., & Eillion, L. (1990). Mesuredu stress psychologique (MSP): Manueled'utilisation (Psychological Stress Measure). Editions Behaviora.
14. Selye, H. (1974). Stress Without Distress. J. B. Lippincott Company.
15. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
16. Cook, S. (2020). How to Help Someone Who's Grieving. Health Communications, Inc.

REFERENCES

1. Ahaiev, N. A., Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Ostapchuk, V. V., & Tkachenko, V. V. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky nehatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtziv [A collection of techniques for diagnosing negative mental states of military personnel]. NDTs HP ZSU [In Ukrainian].
2. Humeniuk, O. M. (2020). Stres i psykhichne zdorovia: pidkhody do diahnostryky ta terapii [Stress and mental health: Approaches to diagnosis and therapy]. VSV «Medicine» [In Ukrainian].
3. Kovalenko, V. I. (2021). Vplyv khronichnoho stresu na rozvytok osobystosti [The influence of chronic stress on personality development]. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy [In Ukrainian].
4. Lopukh, V. I. (2019). Stresovi rozlady i yikh vplyv na osobystist: klinika, diahnostryka, likuvannia [Stress disorders and their impact on personality: clinic, diagnosis, treatment]. Nova Knyha [In Ukrainian].
5. Maksymenko, S. D. (2016). Stres i osobystist: psykholohichni mekhanizmy ta naslidky [Stress and personality: psychological mechanisms and consequences]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [In Ukrainian].
6. Maksymova, N. Yu. (2022). Psykholohichni osnovy sotsialnoi reabilitatsii [Psychological foundations of social rehabilitation]. VPTs «Kyivskyi universytet» [In Ukrainian].
7. Pshuk, N. H. (2018). Psykhofiziologichni aspekty stresu: mekhanizmy i korektsiia [Psychophysiological aspects of stress: mechanisms and correction]. Nova Knyha [In Ukrainian].
8. Romanovska, L. I., Dzhyhun, L. M., & Syniuk, N. V. (2009). Teoriia ta praktyka

- reabilitatsiinoi roboty [Theory and practice of rehabilitation work]. KhNU. [In Ukrainian].
9. Shapoval, O. I. (2020). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad u ditei: neurofiziolohichni aspekty [Posttraumatic stress disorder in children: neurophysiological aspects]. VSV «Medytsyna» [In Ukrainian].
 10. van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.
 11. Hart, B. (2020). The Impact of Attachment. Palgrave Macmillan.
 12. Hanga, K., DiNitto, D. M., Wilken, J. P., & Leppik, L. (2017). A person-centered approach in initial rehabilitation needs assessment: Experiences of persons with disabilities. ALTER, European Journal of Disability Research, 11(4), 251–266.
 13. Lemyre, L., Tessier, R., & Eillion, L. (1990). Mesuredu stress psychologique (MSP): Manueld'utilisation (Psychological Stress Measure). Editions Behaviora.
 14. Selye, H. (1974). Stress Without Distress. J. B. Lippincott Company.
 15. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
 16. Cook, S. (2020). How to Help Someone Who's Grieving. Health Communications, Inc.

Відомості про авторів

Максимова Наталія, доктор психологічних наук, професор кафедри клінічної психології КІСПП

Maksymova Nataliia, Dr. of psychological sciences, Professor of the department of clinical psychology KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2110-9884>,

E-mail: 3481160@gmail.com

Максимов Микола, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та соціальних технологій пвнз «європейський університет»

Maksymov Mykola, Dr. of psychological sciences, Professor of the department of practical psychology and social technologies Private higher educational institution «European university»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2110-9884>

E-mail: 3481160@gmail.com

Овчаренко Олена

ВПЛИВ СТРЕСУ, ТРИВОГИ ТА СТІЙКОСТІ НА ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ СТУДЕНТІВ З ТА БЕЗ ІНВАЛІДНОСТІ З ОГЛЯДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

У статті розглядається актуальна проблема впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності з огляду позитивної психотерапії. Тема взаємодії стресу, тривоги, стійкості та внутрішніх ресурсів студентів є надзвичайно актуальною з огляду на кількість сучасних соціальних, психологічних та освітніх викликів. Розгляд цієї проблематики в контексті позитивної психотерапії (ППТ) сприяє акцентуванню на ресурсах особистості та можливостях розвитку, а також допомагає знайти ефективні підходи до підтримки ментального здоров'я різних студентських груп, зокрема тих, хто має інвалідність. Проведено емпіричний аналіз впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності. Вивчення впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з інвалідністю та без неї в контексті позитивної психотерапії є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору. Це дослідження допоможе виявити ефективні підходи до розвитку стійкості та створити інклюзивні освітні середовища, де кожен студент зможе максимально розкрити свій потенціал.

Ключові слова: Позитивна психотерапія, Вісбаденський опитувальник, стрес, стійкість, студенти з інвалідністю.

Ovcharenko Olena

THE INFLUENCE OF STRESS, ANXIETY AND RESILIENCE ON THE INTERNAL RESOURCES OF STUDENTS WITH AND WITHOUT DISABILITIES FROM THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY

The article examines the actual problem of the impact of stress, anxiety and resilience on the internal resources of students with and without disabilities from the perspective of positive psychotherapy.

The topic of the interaction of stress, anxiety, resilience and internal resources of students is extremely relevant in view of several contemporary social, psychological and educational challenges. Consideration of this issue in the context of positive psychotherapy (PPT) contributes to the emphasis on personal resources and development opportunities, and also helps to find effective approaches to support the mental health of various student groups, in particular those with disabilities. An empirical analysis of the impact of stress, anxiety and resilience on the internal resources of students with and without disabilities was conducted. Studying the impact of stress, anxiety, and resilience on the internal resources of students with and without disabilities in the context of positive psychotherapy is relevant both from a scientific and practical point of view. This research will help to identify effective approaches to building resilience and create inclusive educational environments where every student can reach his/her full potential.

Key words: Positive psychotherapy, Wiesbaden Questionnaire, stress, resilience, students with disabilities.

Вступ
Позитивна психотерапія (ППТ), розроблена Носсратом Пезешкіаном, зосереджується на виявленні та розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що сприяє гармонізації психічного стану. Вона розглядає не тільки проблему, а й потенціал для розвитку через подолання труднощів. Загалом, позитивна психотерапія орієнтована на виявлення та розвиток позитивних аспектів особистості та стосунків на використання ресурсів і потенціалу людини для вирішення проблем і подолання життєвих труднощів. Студенти з інвалідністю можуть стикатися з унікальними стресовими факторами, однак їхня стійкість може компенсувати вплив цих труднощів.

Джерелами стресу та тривоги, які безпосередньо впливають на внутрішні ресурси студентів з інвалідністю, можуть бути фізичні та соціальні бар'єри. Потреба адаптуватися до освітнього середовища, занепокоєння через необхідність доводити власні здібності може підривати віру в себе, знижуючи рівень мотивації. Високий рівень стресу може призводити до емоційного вигорання, послаблюючи внутрішню енергію та психологічний потенціал.

Джерелами стресу та тривоги для студентів без інвалідності є майже ті самі джерела, і сюди можна також додати вимоги навчання, адаптацію до соціальних груп, пошук власної ідентичності та тиск очікувань, страх невдачі та проблеми з самоприйняттям. Тривога погіршує здатність фокусуватися та використовувати свої сильні сторони для подолання проблем.

Тому мета ППТ - допомогти людині відновитися після труднощів і використати стресові ситуації для особистісного зростання. Використання технік та фокусування на позитивних аспектах допомагає відновлювати внутрішній баланс та уникати емоційного виснаження.

Наразі все більше дослідників вивчають внутрішні ресурси особистості через

призму позитивної психотерапії. За допомогою позитивної психотерапії можна досягти значного зниження рівня стресу, підвищення самопочуття та покращення загального психічного благополуччя (Розіна І.В., 2024). Це є метод, який може відновити цілісність особистості, оскільки ґрунтується на психодинамічних тлумаченнях конфліктів, проте має гуманістичне бачення і є інтегративним, що дозволяє використовувати надбання інших психотерапевтичних шкіл (Ханецька Н.В., 2017). Тому позитивна психотерапія може відігравати важливу роль у впливі копінг-стратегій на внутрішні ресурси студентів як з інвалідністю, так і без неї, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та адаптації до університетського середовища (Овчаренко О.Ю., 2024). Взагалі особистісні ресурси виступають як характеристика особистості, яка забезпечує особистості можливість долати важкі життєві ситуації (Чиханцова О.А., 2021). Актуалізація внутрішніх ресурсів сприяє психологічному благополуччю особистості та полягає в осмисленні резервів повноцінної реалізації в теперішньому та можливості розвитку своїх самодетермінаційних здібностей в майбутньому (Сердюк Л.З., Завірюха В.В., 2018). Актуальність дослідження зумовлена браком досліджень, присвячених вивченню впливу стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності з огляду позитивної психотерапії.

Метою дослідження є дослідити вплив стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності з огляду позитивної психотерапії.

Завданням дослідження є:

1. Проведення емпіричного дослідження.
2. Аналіз та висновки результатів емпіричного дослідження.

Методами дослідження є: Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) (Вельдбрехт О. О., 2022) для оцінки сприйняття стресу та його потенційних наслідків; Коротка шкала стійкості (The Brief Resilience Scale; B. Smith) (Smith, 2009) для визначення стійкості студентів до впливу стресових чинників; Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (B.B. Hart) (Кокун О.М., 2016) для визначення тривоги/депресії/ПТСР та Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана, призначений для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (Сердюк Л., Отенко С. 2021), для виявлення особистісних ресурсів, які допомагають особистості протистояти труднощам, дослідження актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок; анкетні дані. Методи математично-статистичної обробки результатів згруповані таким чином: 1) методи описової статистики – середні значення, стандартні відхилення, критичне значення t ; 2) методи непараметричної статистики – t -критерій Стьюдента та метод рангової кореляції Пірсона; 3) дисперсійний аналіз ANOVA; 4) факторний аналіз, регресійний аналіз.

Для виявлення внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають протистояти труднощам, було використано Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана. Опитувальник дозволяє вивчати актуальні здібності та особистісні ресурси людини (первинні

та вторинні актуальні здібності); зміст та переробку конфлікту у чотирьох сферах балансу («Тіло/відчуття» - шлях відчуттів, «Діяльність» - шлях розуму, «Контакти» - шлях традицій, «Фантазії/майбутнє» - шлях інтуїції); оцінку джерела конфліктів за моделлю для наслідування.

До актуальних вторинних здібностей належить такі внутрішні ресурси: акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, відкритість, старанність, обов'язковість, ощадливість, слухняність, справедливість, вірність.

До актуальних первинних здібностей належить такі внутрішні ресурси: терпіння, час, контакти, довіра, надія, ніжність/сексуальність, любов, віра/сенс/релігія.

До моделі балансу належить: тіло/відчуття, діяльність, контакти, фантазії/майбутнє.

До моделі для наслідування належить: я мати, я батько, я інші, ти, ми, пра ми.

Опитувальник (WIPPF - Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie) був розроблений німецьким неврологом, психіатром та психотерапевтом Носратом Песешкіаном та Гансом Дейденбахом (Peseschkian, Deidenbach, 1988) та доповнений А. Реммерсом (Remmers A., 1996), що отримав назву WIPPF 2.0 та адаптований на українській вибірці (Serdiuk L., Otenko S., 2021). Опитувальник містить 88 тверджень, на які респондент має дати відповідь за 4-бальною шкалою: «Так», «Швидко так», «Швидко ні», «Ні». Він містить 27 шкал, які діляться на три розділи:

- 1) актуальні здібності: (первинні - в ставленні до себе та вторинні - в ставленні до власної поведінки) – 19 шкал;
- 2) конфліктні реакції: (чотири сфери моделі балансу) – 4 шкали;
- 3) модель для наслідування – 4 шкали.

Вибірка. Емпіричне дослідження проводилось упродовж 2022-2024 рр. на базі декількох закладів вищої освіти м. Києва. Період проведення опитування – це період воєнного стану в Україні, тобто коли росія почала повномасштабне вторгнення в Україну. В дослідженні взяли участь 250 студентів, з них 51 студент з інвалідністю різних нозологій захворювань. В опитувальник входило інформаційне повідомлення на отримання від студентів згоди на використання даних в дослідженні, яке було підтверджене опитуваними.

Результати дослідження та їх обговорення

Нами було проведено кореляційний аналіз на виявлення взаємозв'язку між стресом, стійкістю та проявами тривоги/депресії та ПТСР у студентів та компонентами внутрішніх ресурсів особистості. Встановлено, що такий зв'язок існує (Таб.1).

Таблиця 1

Кореляційний аналіз зв'язку показників стресу, стійкості та проявами тривоги/депресії та ПТСР та компонентами внутрішніх ресурсів особистості у студентів з та без інвалідності

Компоненти		Стрес	Стійкість	ПТСР
<i>Акуратність</i>	З інвалідністю	-	0,20*	-
	Без інвалідності	0,12*	-	-
<i>Охайність</i>	З інвалідністю	0,21*	0,35*	-0,24*
	Без інвалідності	0,18*	-	-
	Загалом	0,18*	-	-
<i>Пунктуальність</i>	З інвалідністю	0,28*	-	-0,18*
	Без інвалідності	0,17*	-	-
	Загалом	0,19*	-	-
<i>Ввічливість</i>	З інвалідністю	-0,14*	0,16*	-0,14*
<i>Відкритість</i>	Без інвалідності	-	-	-0,12*
<i>Старанність</i>	З інвалідністю	-	0,21*	-
<i>Обов'язковість</i>	З інвалідністю	-	-	-0,24*
<i>Ощадливість</i>	Без інвалідності	0,19*	-0,13*	-
	Загалом	0,13*	-	-
<i>Слухняність</i>	З інвалідністю	0,13*	0,19*	-0,34*
	Без інвалідності	0,21*	-	-
	Загалом	0,18*	-	-
<i>Справедливість</i>	З інвалідністю	-0,19*	0,16*	-0,12*
<i>Вірність</i>	З інвалідністю	0,17*	0,18*	-0,19*
<i>Терпіння</i>	З інвалідністю	-0,15*	-	-
<i>Час</i>	З інвалідністю	-	-	-0,11*
	Без інвалідності	-0,18*	0,14*	-
	Загалом	-0,14*	0,12*	-
<i>Контакти</i>	З інвалідністю	-	-0,16*	-
	Без інвалідності	-	-	-0,13*
<i>Довіра</i>	З інвалідністю	-	0,11*	-
	Без інвалідності	-0,12*	0,16*	-
	Загалом	-0,11*	0,15*	-
<i>Надія</i>	З інвалідністю	-0,13*	-	-
	Без інвалідності	-0,11*	-	-0,16*
	Загалом	-0,11*	-	-0,13*
<i>Ніжність/ сексуальність</i>	З інвалідністю	-	0,25*	-0,28*
	Без інвалідності	-0,16*	-	-
	Загалом	-0,12*	-	-

Любов	З інвалідністю	-0,16*	-0,11*	-
	Без інвалідності	-0,13*	-	-
	Загалом	-0,14*	-	-
Віра/сенс/релігія	З інвалідністю	-0,14*	-	-
	Без інвалідності	-0,14*	-	-
Тіло/відчуття	З інвалідністю	-0,11*	0,12*	-
	Без інвалідності	0,20*	-0,29*	-
	Загалом	0,13*	-0,20*	--
Діяльність	З інвалідністю	-	0,20*	-0,25*
Контакти	З інвалідністю	-0,16*	-	-
	Без інвалідності	-	-0,10*	-
Фантазії/майбутнє	З інвалідністю	-0,14*	0,24*	-
	Без інвалідності	0,16*	-0,16*	-
Я мати	З інвалідністю	0,10*	-0,16*	-
	Без інвалідності	-	0,13*	-
Я батько	З інвалідністю	-	-0,14*	-
Я інші	З інвалідністю	-	0,40*	-0,15*
Ти	З інвалідністю	-	-0,16*	-0,11*
Ми	З інвалідністю	-	-	-0,16*
Пра-ми	З інвалідністю	-0,18*	-0,26*	-

Кореляція стресу з показниками внутрішніх ресурсів у студентів з інвалідністю. Більш виражені вторинні актуальні здібності, тобто ті, які пов'язані із власними діями та розвиваються зі здатності пізнавати в процесі навчання людини. При збільшенні стресу у цієї групи студентів активізуються та збільшуються особистісні ресурси, що виявляється у позитивній кореляції: «Охайність» ($r=0,21, p\leq 0,001$), «Пунктуальність» ($r=0,28, p\leq 0,001$), «Ощадливість» ($r=0,19, p\leq 0,001$), «Слухняність» ($r=0,13, p\leq 0,001$), «Вірність» ($r=0,17, p\leq 0,001$) та негативній кореляції, тобто при збільшенні стресу, у цих студентів зменшується: «Ввічливість» ($r=-0,14, p\leq 0,001$) та «Справедливість» ($r=-0,19, p\leq 0,001$).

Також виражена негативна кореляція з первинними актуальними здібностями, тобто тими здібностями, які проявляються у ставленні до себе та розвиваються зі здатності людини до любові. Тобто, при збільшенні стресу у студентів з інвалідністю знижуються показники особистісних ресурсів, таких як: «Терпіння» ($r=-0,15, p\leq 0,001$), «Надія» ($r=-0,13, p\leq 0,001$), «Любов» ($r=-0,16, p\leq 0,001$) та «Віра/сенс/релігія» ($r=-0,14, p\leq 0,001$).

Також маємо негативну кореляцію у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу: «Тіло/відчуття» ($r=-0,11, p\leq 0,001$) - при збільшенні стресу у студентів спостерігається реакція «втеча у тіло», «Контакти» ($r=-0,16, p\leq 0,001$) - при збільшенні стресу спостерігається усамітнення, «Фантазії/майбутнє» ($r=-0,14, p\leq 0,001$) - при збільшенні стресу спостерігається занурення

у негативні думки.

У студентів з інвалідністю за моделлю наслідування під часу стресу спостерігається позитивна кореляція з «Я мати» ($r=0,10$, $p\leq 0,001$), що може вказувати на зближення з матір'ю, пошук допомоги та теплих стосунків та негативна кореляція з «Пра-ми», тобто ставлення батьків до світогляду, релігії, сенсу життя, майбутнього ($r=-0,18$, $p\leq 0,001$) – негативне ставлення, захисне та песимістичне.

Кореляція стресу з показниками особистісних ресурсів у студентів без інвалідності

Більш вираженими є *вторинні актуальні здібності*, що виявляється у позитивній кореляції: «Охайність» ($r=0,18$, $p\leq 0,001$), «Пунктуальність» ($r=0,17$, $p\leq 0,001$), «Ощадливість» ($r=0,19$, $p\leq 0,001$) та «Слухняність» ($r=0,21$, $p\leq 0,001$).

Також виражені негативною кореляцією *первинні актуальні здібності*: «Час» ($r=-0,18$, $p\leq 0,001$), «Довіра» ($r=-0,12$, $p\leq 0,001$), «Надія» ($r=-0,11$, $p\leq 0,001$), «Ніжність/сексуальність» ($r=-0,16$, $p\leq 0,001$), «Любов» ($r=-0,13$, $p\leq 0,001$) та «Віра/сенс/релігія» ($r=-0,14$, $p\leq 0,001$).

Також маємо позитивну кореляцію у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у *чотирьох сферах балансу* (у порівнянні зі студентами з інвалідністю, у яких виявлена негативна кореляція): «Тіло/відчуття» ($r=0,20$, $p\leq 0,001$) – при збільшенні стресу у студентів спостерігається активність, заняття спортом; «Фантазії/майбутнє» ($r=0,16$, $p\leq 0,001$) - при збільшенні стресу намагаються вирішити проблеми за допомогою творчості.

У студентів без інвалідності за моделлю наслідування не спостерігається кореляція. ***І загалом в двох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція стресу з показниками особистісних ресурсів*** більш виражені *вторинні актуальні здібності*: «Охайність» ($r=0,18$, $p\leq 0,001$), «Пунктуальність» ($r=0,19$, $p\leq 0,001$), «Ощадливість» ($r=0,13$, $p\leq 0,001$) та «Слухняність» ($r=0,18$, $p\leq 0,001$).

Негативна кореляція з *первинними актуальними здібностями*: «Час» ($r=-0,14$, $p\leq 0,001$), «Довіра» ($r=-0,11$, $p\leq 0,001$), «Надія» ($r=-0,11$, $p\leq 0,001$), «Ніжність/сексуальність» ($r=-0,12$, $p\leq 0,001$), «Любов» ($r=-0,14$, $p\leq 0,001$).

Позитивна кореляція у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у *чотирьох сферах балансу*: «Тіло/відчуття» ($r=0,13$, $p\leq 0,001$).

За моделлю наслідування не спостерігається кореляція.

Кореляція стійкості з показниками особистісних ресурсів у студентів з інвалідністю. Більш виражені *вторинні актуальні здібності*. У студентів, які більш стійкі до стресу, активізуються та збільшуються особистісні ресурси, що виявляється у позитивній кореляції: «Акуратність» ($r=0,20$, $p\leq 0,001$), «Охайність» ($r=0,35$, $p\leq 0,001$), «Ввічливість» ($r=0,16$, $p\leq 0,001$), «Старанність» ($r=0,21$, $p\leq 0,001$), «Слухняність» ($r=0,19$, $p\leq 0,001$), «Справедливість» ($r=0,16$, $p\leq 0,001$) та «Вірність» ($r=0,18$, $p\leq 0,001$).

Виражена кореляція з *первинними актуальними здібностями*: «Довіра» ($r=0,11$, $p\leq 0,001$), «Ніжність/сексуальність» ($r=0,25$, $p\leq 0,001$), та негативна з: «Контакти» ($r=-0,16$, $p\leq 0,001$) та «Любов» ($r=-0,11$, $p\leq 0,001$).

Маємо кореляцію у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу: «Тіло/відчуття» ($r=0,12$, $p\leq 0,001$), «Діяльність» ($r=0,20$, $p\leq 0,001$), «Фантазії/майбутнє» ($r=0,24$, $p\leq 0,001$).

У студентів з інвалідністю за моделлю наслідування спостерігається негативна кореляція з «Я мати» ($r=-0,16$, $p\leq 0,001$) та «Я батько» ($r=-0,14$, $p\leq 0,001$), що може вказувати на самотійність та віддаленість від батьків студентів, які можуть самі вирішувати свої життєві проблеми та є більш стійкими до стресу, та позитивна кореляція з «Я інші» ($r=0,40$, $p\leq 0,001$) (ставлення до братів, сестер, друзів тощо). Негативна кореляція з показником «Ти» (взаємини з батьками) ($r=-0,16$, $p\leq 0,001$) - негативні, холодні та негативна з «Пра-ми» ($r=-0,26$, $p\leq 0,001$) – негативне ставлення до всесвіту, майбутнього.

Кореляція стійкості з показниками особистісних ресурсів у студентів без інвалідності. Більш виражена вторинна актуальна здібність: негативна кореляція з «Ощадливість» ($r=-0,13$, $p\leq 0,001$).

Виражена первинна актуальна здібність: «Час» ($r=0,14$, $p\leq 0,001$) та «Довіра» ($r=0,16$, $p\leq 0,001$).

Маємо негативну кореляцію у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу (у порівнянні зі студентами з інвалідністю, у яких виявлена позитивна кореляція): «Тіло/відчуття» ($r=-0,29$, $p\leq 0,001$), «Контакти» ($r=-0,10$, $p\leq 0,001$), «Фантазії/майбутнє» ($r=-0,16$, $p\leq 0,001$).

У студентів без інвалідності за моделлю наслідування спостерігається кореляція з «Я мати» ($r=0,13$, $p\leq 0,001$).

І загалом в двох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція стійкості з показниками особистісних ресурсів вторинні актуальні здібності не виявлена кореляція.

Кореляція з первинними актуальними здібностями - «Час» ($r=0,12$, $p\leq 0,001$) та «Довіра» ($r=0,15$, $p\leq 0,001$).

Негативна кореляція у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу, - «Тіло/відчуття» ($r=-0,20$, $p\leq 0,001$).

За моделлю наслідування не спостерігається кореляція.

Кореляція тривоги/депресії/ПТСР з показниками особистісних ресурсів у студентів з інвалідністю. Негативна кореляція з вторинними актуальними здібностями. У студентів, у яких збільшується тривога/депресія/ПТСР зменшуються показники особистісних ресурсів: «Охайність» ($r=-0,24$, $p\leq 0,001$), «Пунктуальність» ($r=-0,18$, $p\leq 0,001$), «Ввічливість» ($r=-0,14$, $p\leq 0,001$), «Обов'язковість» ($r=-0,24$, $p\leq 0,001$), «Слухняність» ($r=-0,34$, $p\leq 0,001$), «Справедливість» ($r=-0,12$, $p\leq 0,001$) та «Вірність» ($r=-0,19$, $p\leq 0,001$).

Виражена негативна кореляція з первинними актуальними здібностями - «Час» ($r=-0,11$, $p\leq 0,001$), «Ніжність/сексуальність» ($r=-0,28$, $p\leq 0,001$).

Негативна кореляція у *конфліктних ситуаціях*, які виявляються у чотирьох сферах балансу, - «Діяльність» ($r=-0,25$, $p\leq 0,001$).

За моделлю наслідування негативна кореляція - з «Я інші» ($r=-0,15$, $p\leq 0,001$), з «Ти» (взаємини з батьками) ($r=-0,11$, $p\leq 0,001$), з «Ми» (ставлення батьків до

навколишнього світу) ($r=-0,16, p\leq 0,001$).

Кореляція тривоги/депресії/ПТСР з показниками особистісних ресурсів у студентів без інвалідності. Негативна кореляція з вторинною актуальною здібністю - «Відкритість» ($r=-0,12, p\leq 0,001$).

Негативна кореляція з первинними актуальними здібностями - «Контакти» ($r=-0,13, p\leq 0,001$) та «Надія» ($r=-0,16, p\leq 0,001$).

Кореляції у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу та за моделлю наслідування не спостерігається.

І загалом в двох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція тривоги/депресії/ПТСР з показниками особистісних ресурсів вторинні актуальні здібності не виявлена кореляція.

Негативна кореляція з первинною актуальною здібністю - «Надія» ($r=-0,13, p\leq 0,001$).

Кореляції у конфліктних ситуаціях, які виявляються у чотирьох сферах балансу та за моделлю наслідування не спостерігається.

Дискусія. У результаті дослідження було встановлено, що в обох групах (студенти з та без інвалідності) **стрес** корелює з вторинними актуальними здібностями, як: «Охайність», «Пунктуальність», «Ощадливість» та «Слухняність», але у студентів з інвалідністю при збільшенні стресу додатково активізується здібність «Вірність», та зменшується «Ввічливість» та «Справедливість». З первинними актуальними здібностями кореляція в обох групах виявлена з наступними ресурсами: «Час», «Довіра», «Надія», «Ніжність/сексуальність», «Любов», але у студентів з інвалідністю при збільшенні стресу відсутні показники: «Час», «Довіра», «Ніжність/сексуальність» та додатково наявні «Терпіння» та «Віра/сенс/релігія». «Віра/сенс/релігія» також додатково присутні у студентів без інвалідності. За переробкою конфліктів за моделлю балансу в обох групах спостерігається кореляція з «Тіло/відчуття», але у студентів з інвалідністю це негативна кореляція, до якої також додаються «Контакти» та «Фантазії/майбутнє», а у студентів без інвалідності це позитивна кореляція, в якій також присутні «Фантазії/майбутнє». І за моделлю для наслідування сумарно в обох групах немає кореляції, але окремо у студентів з інвалідністю виражено «Я мати» та негативна кореляція «Пра-ми», у студентів без інвалідності немає кореляції.

Стійкість сумарно в обох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція вторинних актуальних здібностей не виявлена, хоча окремо вона присутня у студентів з інвалідністю з компонентами: «Акуратність», «Охайність», «Ввічливість», «Старанність», «Слухняність», «Справедливість» та «Вірність». У студентів без інвалідності маємо тільки негативну кореляцію з «Ощадливість». Первинні актуальні здібності в обох групах виявлено з «Час» та «Довіра», але у студентів з інвалідністю окремо відсутній показник «Час», але присутня «Ніжність/сексуальність» та негативна кореляція з «Контактами» та «Любов'ю». Переробка конфлікту за моделлю балансу в обох групах виявлено з «Тіло/відчуття», окремо у студентів з інвалідністю додається «Діяльність» та «Фантазія/майбутнє», а у студентів без інвалідності всі показники з негативною кореляцією

(«Тіло/відчуття», «Контакти» та «Фантазії/майбутнє»).

Тривоги/депресія/ПТСР сумарно в обох групах (студенти з та без інвалідності) кореляція вторинних актуальних здібностей не виявлена, але окремо у студентів з інвалідністю наявна негативна з: «Охайність», «Пунктуальність», «Ввічливість», «Обов'язковість», «Слухняність», «Справедливість» та «Вірність», у студентів без інвалідності маємо тільки з одним показником негативну кореляцію - «Відкритість». Первинні актуальні здібності в обох групах наявна негативна кореляції з «Надією», але у студентів з інвалідністю цей показник відсутній та наявні «Час» та «Ніжність/сексуальність», у студентів без інвалідності ще додаються «Контакти». Загалом в обох групах за моделлю балансу відсутні показники, у студентів з інвалідністю наявна негативна кореляція з «Діяльність», у студентів без інвалідності немає кореляції. І за моделлю для наслідування в обох групах також відсутня кореляція, але окремо у студентів з інвалідністю присутня негативна з «Я інші», «Ти», «Ми» у студентів без інвалідності немає кореляції.

Висновки

Проведені дослідження дають можливість виявити сильні та слабкі сторони студентів, які вони використовують при подоланні стресу, тривоги та депресії, та ті сторони, які збільшують їх стійкість та дають можливість долати життєві труднощі. Ми виявили, що для подолання стресу студенти використовують як вторинні (ті, які вони набули в процесі свого життя) так і первинні (ті, з якими вони народились) актуальні здібності. У студентів, які більш стійкі до стресу, в більшості наявні первинні актуальні здібності, тобто ті, які вони отримали при народженні. При вираженості депресії та тривоги у студентів зменшуються деякі показники первинних актуальних здібностей. Актуальними ці здібності є тому, що вони постійно фігурують в повсякденному житті в різних життєвих ситуаціях.

Таким чином, отримані в даному дослідженні дані продемонстрували придатність використання Вісбаденського опитувальника як інструмента позитивної психотерапії для виявлення ресурсів стійкості у студентів без та з інвалідності, що надає необхідні дані для подальшої роботи з ними, спрямованої на допомогу в стресових ситуаціях, зокрема в ситуації перманентного стресу, викликаного воєнними діями в країні.

Доцільним вважаємо проведення подальших досліджень у виявленні взаємозв'язку між показниками внутрішніх ресурсів та показниками життєстійкості особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. НДЦ ГП ЗСУ.
2. Овчаренко, О. Ю. (2024). Позитивна психотерапія як чинник впливу копінг-

стратегій на внутрішні ресурси студентів із та без інвалідності. Габітус, 61, 71–81. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12>

3. Розіна, І. В. (2024). Дослідження психоемоційного стану студентів в період професійного становлення за допомогою позитивної психотерапії. Перспективи та інновації науки, 4(38), 1015–1024. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-1015-1024](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-1015-1024)
4. Сердюк, Л. З., & Завірюха, В. В. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. Актуальні проблеми психології, IX(11), 185–193.
5. Ханецька, Н., & Рудченко О. (2017). Дослідження ефективності професійно-педагогічного спілкування вчителя засобами позитивної психотерапії. Позитум Україна.
6. Чиханцова, О. А. (2021). Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи, 3(1), 21–33. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-1-21-33>
7. Smith, P. R. (2009). Resilience: resistance factor for depressive symptom. Journal of Psychiatric Mental Health Nursing, 16(9), 829–837. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2009.01463.x>

REFERENCES

1. Agaev, N. A., Kokun, O. M., Pischko, I. O., Lozinska, N. S., Ostapcuk, V. V., & Tkachenko, V. V. (2016). Zbirnik metodik dlya diagnostiki negativnih psuhichnich staniv biiskovosluzhbovciv [Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel]. NDC GP ZSU [In Ukrainian].
2. Ovcharenko, O. Yu. (2024). Positivna psihoterapiya yak chinnik vplivu koping-strategiy na vnutrischny resursi stedentiv z ta bez invalidnosti [Positive psychotherapy as a factor in the influence of coping strategies on the internal resources of students with and without disabilities]. Gabitus, 61, 71–8. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12> [In Ukrainian].
3. Rozina, I. V. (2024). Doslidzhennya psihiemiciinogo stanu studentiv v period profesiinogo stanovlennya za dopomogoyu pozitivnoi psihoterapii [Study of the psycho-emotional state of students during the period of professional formation with the help of positive psychotherapy]. Perspektivi ta innovacii nauki, 4(38), 1015–1024. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4\(38\)-1015-1024](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-4(38)-1015-1024) [In Ukrainian].
4. Serdyuk, L. Z., & Zaviruha, V. V. (2018). Positivna psihoterapiya v spriyanni psohiligichnomu blagopoluchchu osobististi [Positive psychotherapy in promoting the psychological well-being of the individual]. Aktualni problemy psihologii, IX(11), 185–193 [In Ukrainian].
5. Hanecka, N., & Rudchenko, O. (2017). Doslidzhennya efektyvnosti profesiino-pedagogichnogo spilkuвання vchitelya zasobami pozitivnoi psohoterapii [Research on the effectiveness of professional and pedagogical communication of the teacher

by means of positive psychotherapy]. Positum Ukraine [In Ukrainian].

6. Chichancova, O. A. (2021). Positivna psihoterapiya yak factor spriyannya rozvitku zhittestiikosti osobistosti [Positive psychotherapy as a factor contributing to the development of the vitality of the individual]. *Teoretichni i prikladni problemy psihologii ta socialnoi roboty*, 3(1), 21–33. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-1-21-33> [In Ukrainian].
7. Smith, P. R. (2009). Resilience: resistance factor for depressive symptom. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing*, 16(9), 829–837. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2009.01463.x>

Відомості про автора

Олена Овчаренко, асистентка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Відкритого міжнародного університету розвитку людини «УКРАЇНА», здобувачка PhD психології кафедри психології КІСПП

Ovcharenko Olena, Assistant of the department of psychology, social work and pedagogy of Open International University of human development «UKRAINE», PhD candidate in psychology, graduate student of the department of psychology KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8589-1353>

E-mail: eovcharenko78@gmail.com

ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті було виділено, проаналізовано та систематизовано внутрішні та зовнішні чинники суб'єктивного благополуччя тимчасово переміщених жінок. За допомогою комплексного теоретичного аналізу було доведено, що виокремлюються три групи універсальних детермінант, які можуть впливати на особливості перебігу внутрішнього життя людини: зовнішні (об'єктивні), внутрішні (суб'єктивні) та власна активність особистості. Було виявлено та проаналізовано основні напрями вивчення об'єктивних та суб'єктивних чинників благополуччя у сучасних дослідженнях.

Запропоновано модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. У моделі представлено зовнішні та внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, вимушена міграція, диспозиційна особистісна властивість, психоемоційний стан, локус контролю, емоційний інтелект, когнітивні процеси.

Iryna Pylypenko

INTERNAL AND EXTERNAL DETERMINANTS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF WOMEN IN CONDITIONS OF FORCED MIGRATION: THEORETICAL ASPECT

The article highlighted, analyzed and systematized the internal and external factors of the subjective well-being of temporarily displaced women. With the help of a complex theoretical analysis, it was proved that three groups of universal determinants can be distinguished, which can

influence the peculiarities of the course of a person's inner life: external (objective), internal (subjective) and the individual's own activity. The main directions of the study of objective and subjective factors of well-being in modern research were identified and analyzed.

A model of the factors of subjective well-being of women in conditions of forced migration is proposed. The model presents external and internal factors of the subjective well-being of resettled women.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, forced migration, dispositional personal trait, psycho-emotional state, locus of control, emotional intelligence, cognitive processes.

Вступ
Психологічне благополуччя є важливим аспектом загального здоров'я людини, що відображає її здатність функціонувати повноцінно, забезпечуючи емоційну стабільність, життестійкість та соціальну адаптованість. В умовах зростаючих соціально-економічних і політичних викликів проблема збереження психологічного благополуччя набуває особливої актуальності для жінок, які стали вимушеними мігрантками. Під вимушеною міграцією мається на увазі переміщення осіб внаслідок зовнішніх обставин, які можуть включати військові конфлікти, політичні переслідування, екологічні катастрофи та інші форс-мажорні події, що змушують людей залишати свої домівки в пошуках безпеки. Цей процес супроводжується низкою соціально-психологічних викликів, що вимагають адаптації до нових умов життя, часто в незнайомому культурному середовищі, без підтримки близького соціального оточення.

Серед мігрантів саме жінки є найбільш вразливою категорією, оскільки вони часто зазнають значного фізичного, емоційного та соціального тиску, стикаючись із дискримінацією, соціальною ізоляцією та фінансовими труднощами. Дослідження детермінант психологічного благополуччя жінок у таких умовах має надзвичайно важливе значення, оскільки саме внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціально-культурні) фактори впливають на їхнє самопочуття та здатність долати стресогенні ситуації. З одного боку, внутрішні фактори, такі як рівень особистісної стійкості, самооцінка, мотивація та емоційна регуляція, визначають здатність жінок адаптуватися до нових умов і зберігати емоційний баланс. З іншого боку, зовнішні чинники, зокрема соціальна підтримка, можливості працевлаштування, доступ до медичних послуг та наявність соціальних мереж, можуть суттєво впливати на процес інтеграції та благополуччя.

Станом на 2023 рік війна в Україні призвела до суттєвого зростання кількості переміщених осіб, серед яких значну частку складають саме жінки. За даними ООН, внаслідок конфлікту понад 3,7 мільйона українців залишили свої домівки та стали внутрішньо переміщеними особами, а ще 6,3 мільйона були змушені шукати притулок за кордоном, переважно в Європі (UNHCR, 2022).

Статистика свідчить, що близько 1,5 мільйона внутрішньо переміщених осіб в Україні отримали допомогу, пов'язану з правовими консультаціями та захистом від гендерного насильства, що свідчить про значну потребу в забезпеченні соціальної підтримки саме для жінок (UN Women – Europe and Central Asia, 2023). Вплив війни на жінок та дітей є дуже вираженим. За даними UN Women, 90% із 7,9 мільйона осіб, які змушені залишити Україну, становлять жінки та діти. Також серед внутрішньо переміщених осіб 68% складають жінки, багато з яких втратили житло, роботу та доступ до базових соціальних послуг (UN Women – Europe and Central Asia, 2023). На початок 2023 року, згідно з оцінками, 7,8 мільйона жінок та 2 мільйони дівчат в Україні потребують допомоги. Серед осіб з високими потребами – вагітні, жінки з малими дітьми, молоді жінки, що залишилися без засобів до існування (UN Women – Europe and Central Asia, 2023). Такі дані підтверджують необхідність детального дослідження внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на психологічне благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції, враховуючи особливості їх адаптації, можливість економічної самостійності та роль громадських ініціатив, що надають допомогу та підтримку в цих складних умовах (UNHCR, n. d.; UN Women – Europe and Central Asia, 2023).

Теоретичний аналіз детермінант психологічного благополуччя жінок-мігранток дозволяє виокремити ключові аспекти та закономірності, які визначають стратегії подолання стресових ситуацій та сприяють інтеграції в нові соціокультурні умови. Вивчення цих детермінант надає можливість розробити заходи психосоціальної підтримки, спрямовані на полегшення адаптації жінок до нових життєвих умов, зменшення притаманного їм психоемоційного напруження та покращення загального психологічного стану. Ця наукова проблематика є дуже актуальною у світлі сучасної кризи вимушеної міграції, зокрема в Україні та інших країнах, які постраждали від збройних конфліктів та економічної нестабільності. Розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі адаптації жінок до нових умов, є важливим кроком для створення ефективних психологічних програм підтримки, що сприятимуть їхньому інтегруванню в суспільство та збереженню психологічного здоров'я.

Станом на теперішній час, визначаючи в якості ключового пріоритету життя людини її благополуччя і ставлячи акцент на психологічних ресурсах і можливостях, розвивається новий та перспективний напрям досліджень у галузі психології особистості – позитивна психологія. Її найбільш продуктивними та відомими представниками є І. Бонівелл (Boniwell, 2012), П. Вонг (Wong, 2015), Е. Дінер (Diener, 1984), К. Ріфф (Ryff & Keyes, 1995), Б. Робінс (Robbins, 2008), К. Петерсон (Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988), М. Селігман (Seligman, 2002), Х. Фрідман (Friedman, 2008), М. Чіксентміхайі (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) та багато інших.

Досить широкий термін «суб'єктивне благополуччя особистості» почав формуватися на основі емпіричних досліджень категорій щастя та задоволеності життям, що доповнювалися цілою низкою «формул щастя». До числа ранніх

класичних праць про щастя і суб'єктивне благополуччя можна віднести працю про структуру психологічного благополуччя Н. Бредберна (Bradburn, 1969), роботу Х. Кантріла (Cantril, 1965), присвячену побудові моделі людського щастя, та дослідження якості американського життя, здійснене А. Кемпбеллом, П. Конверсом та В. Роджерсом (Campbell, Converse&Rodgers, 1976).

Концептуальні положення, що значно поглиблюють розуміння феноменів суб'єктивного та психологічного благополуччя, належать таким науковцям як Е. Десі (Ryan&Deci, 2001), Р. Райан (Ryan&Frederick, 1997), Л. Лу, Р. Гілмор (Lu&Gilmor, 2006), К. Піффа, М. Селігман, К. Шелдон (Sheldon, Cheng, &Hilpert, 2011), С. Любомирські (Lyubomirsky, 2001), М. Чиксентмихайі (Csikszentmihalyi &Csikszentmihalyi, 2006).

Питаннями розробки структури, вивчення чинників та феноменологічних проявів суб'єктивного та психологічного благополуччя також займалися такі українські дослідники як І. Аршава та Е. Носенко, (Аршава, & Носенко, 2012; Носенко, &Аршава, 2010), Н. Афанасьєва (Афанасьєва, 2022), К. Балахтар (Балахтар, 2018), В. Духневич (Духневич, 2002), Л. Сердюк (Сердюк, 2017), Т. Титаренко (Титаренко, 2018) та ін.

Значущим напрямом сучасних досліджень суб'єктивного благополуччя є продовження наукових розвідок, що проливають світло на вплив соціальної підтримки та позитивного психологічного втручання на суб'єктивне благополуччя особистості. Зокрема, Дж. Ван, Х. Ван, П. Лі, М. Юе, Х. Ву, Д. Лі, Х. Чі у 2023 р. було представлено результати дослідження, яке доводить, що соціальна підтримка та якісна організація та реалізація позитивного психологічного втручання покращують рівень суб'єктивного благополуччя серед дітей, а також значно знижують вірогідність формування у них схильності до депресії та маніфестації симптомів депресії (Wangetal, 2023).

Окремі сучасні дослідження спрямовані на розбудову заходів позитивного психологічного втручання, що дозволять забезпечити оптимальний рівень суб'єктивного благополуччя серед різних категорій осіб. Так, С. Хейнтзельман, С. Кушлі та Е. Дінер виявили, що існує значна варіативність у впливі різних видів позитивного психологічного втручання на суб'єктивне благополуччя людей (Heintzelman, Kushlev, &Diener, 2023). Станом на теперішній час проводиться багато досліджень, спрямованих на виявлення ефектів впливу позитивних психологічних втручань на суб'єктивне благополуччя різних категорій осіб.

У той же час можна констатувати певний дефіцит досліджень, спрямованих на виявлення особливостей переживання суб'єктивного благополуччя тимчасово переміщеними жінками, а також розкриття чинників, що визначають рівень суб'єктивного та психологічного благополуччя цієї категорії осіб.

Мета дослідження полягає у виділенні, аналізі та систематизації внутрішніх (суб'єктивних) та зовнішніх (об'єктивних) чинників психологічного благополуччя вимушено переміщених жінок.

Методами дослідження є теоретичний аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення

В рамках різних теоретичних підходів до феномену суб'єктивного благополуччя науковці виділяють у якості провідних його предикторів досить різні чинники – біологічні, соціальні, психологічні тощо. На думку М. Аргайла всі чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя, можна розділити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні чинники (Argyle, 1987). В роботах вчених розглядаються такі об'єктивні чинники суб'єктивного благополуччя як генетична схильність; соціально-демографічні, економічні, соціально-політичні чинники; життєві події; екологія; соціальне середовище (Єзерська, 2018).

Можна констатувати, що станом на теперішній час продовжуються активні дослідження зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя. Так, наприклад, у 2022 р. М. Венком, Н. Батріком та С. Ойші було розглянуто соціальну психологію економічної нерівності та перерозподілу в аспекті їхнього впливу на суб'єктивне благополуччя (Wienk, Buttrick, & Oishi, 2022).

Досить активно продовжується виявлення суб'єктивних (психологічних) чинників, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Цікавою у цьому плані є робота П. Джонс, в якій йдеться про вплив почуття власної гідності на суб'єктивне благополуччя та доводиться, що почуття власної гідності може бути як сконструйоване, так і деконструйоване, і що тренування усвідомленості може бути націлене на психологічні виміри, які, у свою чергу, можуть сприяти переживанню благополуччя, що виходить за межі впливу життєвих умов (Jones, 2023).

Л. Сердюк підкреслює, що ключовими соціально-психологічними чинниками психічного благополуччя є безпека та комфорт житла; атмосфера тепла і взаємоповаги в родині, яка проявляється через родинні радощі, близькість та гармонію; відкритість і довіра у міжособистісних стосунках; залученість у життя інших людей; підтримка родини у взаєминах з людьми поза сім'єю (Сердюк, 2017).

Суб'єктивне благополуччя жінок на думку С. Кондратюка та І. Жилкіної є складним і багатогранним феноменом, який поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти (Кондратюк & Жилкіна, 2020). Війна створює специфічні умови, що значно впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, оскільки вони часто стають свідками та учасницями травматичних подій, втрачають близьких, стикаються з економічною нестабільністю та змінами у соціальному середовищі.

Одним із ключових факторів, що впливає на суб'єктивне благополуччя жінок під час війни, є підвищений рівень стресу та тривоги. Військові конфлікти спричиняють серйозні психоемоційні навантаження, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу. Жінки, які переживають втрату житла, розлуку з родиною, а також загрозу власному життю, стикаються з серйозними викликами у збереженні психологічної рівноваги. Ці фактори можуть суттєво погіршувати суб'єктивне благополуччя, посилюючи відчуття безпорадності, тривоги та депресії (Hobfoll et al., 2007). Зокрема, дослідження, проведене серед жінок-біженок у Сирії, показало, що значний рівень стресу під час війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів та

тривожності (Mahmood, Ibrahim&Goessmann, 2019).

Крім того, варто відзначити гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя під час війни. Жінки частіше, ніж чоловіки, стають відповідальними за догляд за дітьми та старшими родичами, що накладає додаткове навантаження на їхнє емоційне та фізичне благополуччя. З одного боку, виконання цих обов'язків може бути джерелом стресу, але з іншого боку, воно також може надавати відчуття мети та значущості, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя (Taylore et al., 2000). Гендерні ролі та очікування, які суспільство накладає на жінок, можуть як сприяти збереженню суб'єктивного благополуччя, так і обтяжувати його залежно від соціального контексту та індивідуальних ресурсів. Дослідження показують, що жінки, які активно виконують традиційні ролі під час війни, можуть мати більшу стійкість до стресу та вищий рівень суб'єктивного благополуччя (Mahmood, Ibrahim&Goessmann, 2019; Miller&Rasmussen, 2010).

Важливими є також особистісні стратегії адаптації, які використовують жінки для підтримки свого суб'єктивного благополуччя. Різні копінг-стратегії, такі як релігійність, активна громадська діяльність, волонтерство, можуть допомогти жінкам знаходити сенс у складних обставинах і підтримувати психологічну стійкість (Карамушка, 2023; Карамушка, 2024). Жінки, які зберігають активну життєву позицію, легше адаптуються до змін і демонструють більш високий рівень суб'єктивного благополуччя навіть у умовах війни (Carver, Scheier&Weintraub, 1989). Як зазначають І. Кіра, Л. Левандовські, К. Сомерс, Дж. Юн, Л. Чіодо релігія та духовність можуть виступати значущими ресурсами для збереження суб'єктивного благополуччя, надаючи жінкам відчуття надії та підтримки в умовах невизначеності (Kira et al., 2015).

З опорою на здійснений аналіз нами було розроблено модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції (Рис. 1). Запропонована модель базується на декількох ключових ідеях: 1) рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників; 2) усі внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції можуть бути диференційовані на два великі класи: диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники та динамічні внутрішні чинники; 3) внутрішні чинники здійснюють безпосередній вплив на рівень суб'єктивного благополуччя; 4) вплив зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя опосередковується динамічними внутрішніми чинниками. Ми виходимо з того, що провідну та вирішальну роль у визначенні остаточного рівня суб'єктивного благополуччя відіграють динамічні аспекти внутрішнього життя переміщених жінок. Вони вбудовуються у структуру суб'єктивного благополуччя, тому мають на нього безпосередній вплив. У свою чергу динамічні внутрішні чинники зазнають впливу зі сторони диспозиційних психологічних характеристик осіб цієї категорії, а також сукупності зовнішніх умов, в яких вони опинились. Таким чином, маємо складну картину різнорівневих чинників, що роблять свій внесок в особливості переживання переміщеними жінками суб'єктивного благополуччя.



Рисунок 1. Модель чинників суб'єктивного психологічного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції

Зовнішні чинники, які впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, що перебувають у вимушеній міграції внаслідок війни, є різноманітними і включають соціально-демографічні, професійні та міграційні детермінанти. Соціально-демографічні чинники відіграють ключову роль у визначенні того, як жінки адаптуються до нових умов життя. Нами було виділено чотири різновиди соціально-демографічних чинників: вік, освіта, сімейний статус, рівень матеріального забезпечення. Професійні чинники включають зайнятість та професійний статус. При цьому факт зайнятості є ключовим чинником, що допомагає знизити рівень стресу та забезпечує відчуття стабільності і впевненості в майбутньому. Професійний статус, у свою чергу, впливає на самооцінку жінок та їх задоволеність життям, визначає їх функціональні можливості у новому соціумі. Міграційні чинники (причини міграції, умови проживання на новому місці, наявність соціальної підтримки) мають, можливо, найглибший вплив на психологічне здоров'я жінок у вимушеній міграції.

Усі внутрішні (власне психологічні) чинники було розподілено на два великі класи: диспозиційні (стійкі) та динамічні (мінливі). Диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок – це стабільні

психологічні властивості, які визначають індивідуальні способи реагування на життєві обставини і суттєво впливають на загальне відчуття задоволеності життям та психологічного комфорту. Ці чинники формуються на основі особистісних особливостей, досвіду та переконань і включають такі аспекти, як толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності, локус контролю, рівень життєстійкості, оптимізм, емоційний інтелект, стресостійкість та інші. Вони визначають, наскільки жінка здатна адаптуватися до нових, часто складних, життєвих обставин, зберігати позитивне світосприйняття та підтримувати внутрішню рівновагу. Динамічні внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок – це змінні психологічні стани та процеси, що залежать від поточних життєвих обставин і впливають на загальне відчуття задоволеності життям та емоційний стан.

ВИСНОВКИ

Отже, суб'єктивне благополуччя жінок під час війни формується під впливом численних факторів, серед яких основну роль відіграють рівень стресу, наявність соціальної підтримки, гендерні ролі та особистісні стратегії подолання. Умови війни створюють серйозні виклики для суб'єктивного благополуччя жінок, проте активна життєва позиція та підтримка з боку соціального оточення можуть значно сприяти його збереженню та відновленню. Враховуючи численні емпіричні дослідження, зокрема ті, що проведені серед жінок у зонах конфліктів, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є динамічним показником, який значною мірою залежить від індивідуальних і соціальних ресурсів.

Нами було запропоновано модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Вона базується на уявленнях про те, що рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. У моделі представлено наступні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок: 1) зовнішні (об'єктивні) та 2) внутрішні (суб'єктивні).

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршава, І. Ф., & Носенко, Д. В. (2012). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка та психологія», 20(9/1), 3–10.
2. Афанасьєва, Н. (2022). Суб'єктивне благополуччя як системоутворюючий чинник толерантності особистості. Наукові перспективи, 8(26), 359–370. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8\(26\)-359-370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370)
3. Балахтар, К. (2018, 3–4 травня). Well-being as a factor of successful teacher activity. Соціальна робота і проблеми міграційних процесів у глобалізованому світі: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (с. 19–23). Чернівці.

4. Духневич, В. М. (2002). Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога) [Автореф. дис. канд. психол. наук]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
5. Єзерська, Н. В. (2018). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату [Дис. канд. психол. наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. Інституційний репозиторій Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20ЄЗЕРСЬКА_ДИСЕРТАЦ_Я-2018.pdf
6. Карамушка, Л. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(28), 17–25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
7. Карамушка, Л. М. (2024). Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842>
8. Кондратюк, С. М., & Жилкіна, І. Ю. (2020). Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету, 1, 33–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>
9. Носенко, Е. Л., & Аршава, І. Ф. (2010). Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості. Видавництво ДНУ.
10. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології, 5(17), 124–133.
11. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації. Імекс-ЛТД.
12. Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. Routledge Taylor & Francis Group.
13. Boniwell, I. (2012). Positive psychology in a nutshell: The science of happiness (3rd ed.). McGraw-Hill Education.
14. Bradburn, N. (1969). The structure of psychological well-being. Aldine Publishing Company.
15. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. Russell Sage Foundation. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1628198>
16. Cantril, H. (1965). The pattern of human concerns. Rutgers University Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1015427>
17. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
18. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). Introduction. In A life worth living: Contributions to positive psychology (pp. 3–14). Oxford University Press.
19. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

20. Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 113–126. <https://doi.org/10.1080/08873260802111036>
21. Heintzelman, S. J., Kushlev, K., & Diener, E. (2023). Personalizing a positive psychology intervention improves well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(4), 1271–1292. <https://doi.org/10.1111/aphw.12436>
22. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
23. Jones, P. (2023). Mindfulness and nondual well-being – What is the evidence that we can stay happy? *Review of General Psychology*, 27(2), 103–120. <https://doi.org/10.1177/10892680221093013>
24. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2015). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on mental health, academic performance, and executive function among high school students. *School Mental Health*, 7 (1), 1–21. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
25. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2012). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on IQ in two highly traumatized adolescent groups. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 128–139. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
26. Lu, L., & Gilmore, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49.
27. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
28. Mahmood, H. N., Ibrahim, H., & Goessmann, K. (2019). Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health*, 13, 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>
29. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
30. Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23–27.
31. Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
32. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52,

141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

33. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
34. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
35. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
36. Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. C. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: Applying the multilevel personality in context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*, 22 (1), 1–16.
37. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>
38. UNHCR. (n. d.). Ukraine situation. Global Focus. <https://reporting.unhcr.org/ukraine-situation>
39. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Securing gender equality in Ukraine amidst the war. https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2023-02/Securing%20GE%20in%20Ukraine%20Amidst%20the%20War_Final.pdf
40. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Ukraine crisis is gendered, so is our response. <https://eca.unwomen.org/en/stories/in-focus/2023/02/in-focus-war-in-ukraine-is-a-crisis-for-women-and-girls>
41. Wang, J., Wang, X., Li, P., Zhang, M., Wu, H., Li, D., Fang, M., & Chi, X. (2023). Effects of social support and positive psychology intervention on depression and subjective well-being among the left-behind children: A two-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(34), 30008–30019. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03783-8>
42. Wienk, M. N. A., Buttrick, N. R., & Oishi, S. (2022). The social psychology of economic inequality, redistribution, and subjective well-being. *European Review of Social Psychology*, 33(1), 45–80. <https://doi.org/10.1080/10463283.2021.1955458>
43. Wong, P. T. P. (2015). *Meaning therapy: Assessments and interventions*. *Existential Analysis*, 26 (1), 154–167.

REFERENCES

1. Arshava, I. F., & Nosenko, D. V. (2012). Subiektyvne blahopoluchchia i yoho indyvidualno-psykholohichni ta osobystisni koreliaty [Subjective well-being and its individual psychological and personal correlates]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriiia «Pedahohika ta psykholohiia»*, 20((9/1), 3–10 [In Ukrainian].
2. Afanasieva, N. (2022). Subiektyvne blahopoluchchia yak systemoutvoriuiuchy chynnyk tolerantnosti osobystosti [Subjective well-being as a system-forming factor of individual tolerance]. *Naukovi perspektyvy*, 8(26), 359–370. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8\(26\)-359-370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370) [In Ukrainian].

3. Balakhtar, K. (2018, May 3–4). Well-being as a factor of successful teacher activity. *Sotsialna robota i problemy mihratsiinykh protsesiv u hlobalizovanomu sviti: Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 19–23). Chernivtsi [In Ukrainian].
4. Dukhnevych, V. M. (2002). *Psykhologichne blahopoluchchia profesionala yak umova yoho efektyvnoi diialnosti (na prykladi profesii psykholoha)* [Psychological well-being of a professional as a condition for his effective activity (on the example of the psychologist profession)] [PhD thesis abstract]. Kyivskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka [In Ukrainian].
5. Yezerska, N. V. (2018). *Psykhologichni chynnyky subiektyvnoho blahopoluchchia pidlitkiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu* [Psychological factors of the subjective well-being of adolescents in the conditions of a specialized boarding school]. [Extended abstract of candidate's thesis, Kyivskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka]. Instytutsiyni repozytorii Kyivskoho stolychnoho universytetu imeni Borysa Hrinchenka. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20IeZERSKA_DYSERTATs_Ya-2018.pdf [In Ukrainian].
6. Karamushka, L. (2023). Subiektyvne blahopoluchchia personalu osvitnikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny: riven vyrazhenosti ta zviazok z kopinh-stratehiiamy [Subjective well-being of personnel of educational and scientific organizations in the conditions of war: level of expression and connection with coping strategies]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 1(28), 17–25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2> [In Ukrainian].
7. Karamushka, L. M. (2024). *Psykhichne zdorovia osobystosti v umovakh viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty* [Mental health of the individual in the conditions of war: how to preserve and support it]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842> [In Ukrainian].
8. Kondratyuk, S. M., & Zhilkina, I. Yu. (2020). *Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia zhinok rannoho dorosloho viku* [Features of psychological well-being early adult by women]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 1, 33–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5> [In Ukrainian].
9. Nosenko, E. L., & Arshava, I. F. (2010). *Suchasni napriamy zarubizhnoi psykholohii: psykholohiia osobystosti* [Modern directions of foreign psychology: personality psychology]. Vydavnytstvo DNU.
10. Serdiuk, L. Z. (2017). *Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti* [The structure and function of the psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii*, 5(17), 124–133.
11. Tytarenko, T. M. (2018). *Psykhologichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii* [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]. Imeks-LTD.
12. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Routledge Taylor & Francis Group.
13. Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3rd

ed.). McGraw-Hill Education.

14. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
15. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1628198>
16. Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1015427>
17. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
18. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). Introduction. In *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 3–14). Oxford University Press.
19. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
20. Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 113–126. <https://doi.org/10.1080/08873260802111036>
21. Jones, P. (2023). Mindfulness and nondual well-being – What is the evidence that we can stay happy? *Review of General Psychology*, 27(2), 103–120. <https://doi.org/10.1177/10892680221093013>
22. Heintzelman, S. J., Kushlev, K., & Diener, E. (2023). Personalizing a positive psychology intervention improves well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(4), 1271–1292. <https://doi.org/10.1111/aphw.12436>
23. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
24. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2015). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on mental health, academic performance, and executive function among high school students. *School Mental Health*, 7 (1), 1–21. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
25. Kira, I., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2012). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on IQ in two highly traumatized adolescent groups. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 128–139. <https://doi.org/10.1037/a0022121>
26. Lu, L., & Gilmore, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49.
27. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
28. Mahmood, H. N., Ibrahim, H., & Goessmann, K. (2019). Post-traumatic stress

- disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health*, 13, 51. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>
29. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
 30. Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23–27.
 31. Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
 32. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
 33. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
 34. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
 35. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
 36. Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. C. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: Applying the multilevel personality in context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*, 22 (1), 1–16.
 37. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411–429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>
 38. UNHCR. (n. d.). Ukraine situation. Global Focus. <https://reporting.unhcr.org/ukraine-situation>
 39. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Securing gender equality in Ukraine amidst the war. https://eca.unwomen.org/sites/default/files/2023-02/Securing%20GE%20in%20Ukraine%20Amidst%20the%20War_Final.pdf
 40. UN Women – Europe and Central Asia. (2023, February). Ukraine crisis is gendered, so is our response. <https://eca.unwomen.org/en/stories/in-focus/2023/02/in-focus-war-in-ukraine-is-a-crisis-for-women-and-girls>
 41. Wang, J., Wang, X., Li, P., Zhang, M., Wu, H., Li, D., Fang, M., & Chi, X. (2023). Effects of social support and positive psychology intervention on depression and subjective well-being among the left-behind children: A two-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(34), 30008–30019. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03783-8>
 42. Wienk, M. N. A., Buttrick, N. R., & Oishi, S. (2022). The social psychology of economic inequality, redistribution, and subjective well-being. *European Review of*

- Social Psychology, 33(1), 45–80. <https://doi.org/10.1080/10463283.2021.1955458>
43. Wong, P. T. P. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26 (1), 154–167.

Відомості про автора

Ірина Пилипенко, аспірантка КІСПП

Iryna Pylypenko, Postgraduate KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9454-159X>

E-mail: sunrise.now@gmail.com

Соболта Юлія

РОЛЬ ПЕРЕНЕСЕНОГО ТРИВАЛОГО СТРЕСУ У ВИРАЖЕНОСТІ СОМАТИЗАЦІЇ НА ГОСПІТАЛЬНОМУ ЕТАПІ ВІДНОВЛЕННЯ

У статті досліджується теоретичне підґрунтя та вплив перенесеного тривалого стресу на вираженість психосоматичних проявів у військовослужбовців Національної гвардії України та представників Національної поліції України на госпітальному етапі відновлення. Аналізуються дані вибірки з метою виявлення частоти та інтенсивності психосоматичних симптомів, що виникають під впливом стресових факторів під час виконання службових обов'язків. З'ясовано, що тривалий стрес істотно впливає на соматичний стан військових, викликаючи такі симптоми, як головні болі, порушення сну, болі в області серця, загальна слабкість, зниження працездатності та інші прояви. Встановлено високий рівень уникання та надання соціально бажаних відповідей у даної вибірки. Окрема увага приділяється питанню доцільності розподілу профілів соматизації, що може сприяти розробці більш ефективних підходів до реабілітації та медичного супроводу вказаної когорти на етапі відновлення.

Ключові слова: стрес, адаптація, госпітальний етап реабілітації, психодіагностика, психосоматика, тривога, депресія, якість життя.

Yuliia Sobolta

THE ROLE OF SUSTAINED LONG-TERM STRESS IN THE SEVERITY OF SOMATIZATION DURING THE INPATIENT REHABILITATION

The article examines theoretical background and the impact of sustained long-term stress on the severity of psychosomatic manifestations in servicemen of the National Guard of Ukraine and representatives of the National Police of Ukraine during the inpatient rehabilitation. The data of the sample are analyzed in order to identify the frequency and intensity of psychosomatic symptoms arising under the influence of stress factors

during the performance of official duties. It has been found that long-term stress significantly affects the somatic condition of military personnel, causing such symptoms as headaches, sleep disturbances, pain in the heart, general weakness, reduced work capacity and other manifestations. A high level of avoidance and provision of socially desirable responses was established in this sample. Particular attention is paid to the question of the somatization profiles, which can contribute to the development of more effective approaches to rehabilitation and medical support of the specified cohort at the stage of recovery.

Key words: stress, adaptation, inpatient rehabilitation, psychodiagnosis, psychosomatics, anxiety, depression, quality of life.

Вступ
Наслідки тривалого стресу для людини є важливими, оскільки вони не тільки ускладнюють реінтеграцію осіб із досвідом потенційно травмуючих подій у суспільство і родину, але й можуть спричиняти хронічні та глибинні зміни особистості, що потребують тривалої терапії. Світова практика чітко вказує на те, що більшість учасників бойових дій зазнають психічних розладів чи різних проявів дезадаптації, навіть якщо не мають фізичних ушкоджень. Перебування на полі бою, а також виконання службових обов'язків у критичних ситуаціях, що можуть загрожувати життю, суттєво впливає на психіку особи. Дослідження свідчать, що військові та представники поліції часто стикаються з такими проблемами, як страх, агресивність, підозрілість та конфліктність у сім'ї (Regehr, LeBlanc, 2017; Martin et al., 2009). Військові часто можуть відчувати провини за те, що вижили, ідентифікувати себе з загиблими, і демонструвати емоційну відособленість та дратівливість. Ці прояви можуть складати посттравматичний стресовий розлад (далі - ПТСР), а можуть проявлятися у формі, коли діагностичних критеріїв для даного діагнозу недостатньо. Проте такі прояви ускладнюють реінтеграцію даних осіб в суспільство та підвищує ризик незворотних змін у особистості.

Українські дослідники (Гічун В.С., Кириченко А.Г. та ін., 2019) стрес-асоційованих розладів в умовах збройного конфлікту зазначають, що після першого епізоду нейтралізування ворога або після першої втрати побратимів у 21% осіб відбувається трансформація особистості. При цьому, первинна реакція на бойову травму у однієї третини є зовні непомітною, а ще в однієї третини – супроводжується гострою психічною дезорганізацією.

При регулярному проживанні потенційно травмуючих подій, з плином часу виникає відчуття постійної втоми, нестачі енергії, підозрілості, ослаблення пам'яті, труднощів концентрації (Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., та ін., 2019). У осіб, що знаходяться на тривалому лікуванні, в процесі переходу до цивільного життя часто зустрічається захопленість думок спогадами про війну, несприятливі особистісні зміни, різних рівнів соціально-психологічна дезадаптація, втрата соціальних зв'язків, асоціальна поведінка, проблеми побутового, медичного та сімейного характеру, зловживання психоактивними речовинами (ПАР),

міжособистісні конфлікти зі своїми партнерами у сім'ї, членами родини, друзями або колегами, тощо.

Вивчення симптомів психосоматичних захворювань серед військовослужбовців чи поліцейських є одночасно можливим, але складним завданням. Для цього необхідно здійснювати рутинні чекапи протягом всього періоду несення служби, фіксування змін та аналізу цих даних. Власне в останньому пункті основна складність, так як практика мультидисциплінарних команд є новою для України, так само як і інститут сімейних лікарів. Часто таким ступором є брак знань або практики збору інформації щодо захворювань різних профілів та клінічного аналізу випадку з точки зору психосоматичного підходу. Як було зазначено вище, питання соматизації у вказаній когорти осіб є широко дослідженим з позиції окремих захворювань, проте важливим залишається питання систематизації цих знань, а також створення ефективних інструментів протидії чи превенції. Ґрунтовним доробком у цьому питанні можна зазначити звіт Корпорації RAND «Invisible wounds of war» (2008). В даній монографії дослідники ретельно досліджують різні прояви та наслідки для здоров'я, як психічного так і фізичного, тривалого стресу та участі у бойових діях. При узагальненні даного доробку можемо виділити такі окреслені групи фізичних проявів:

- Хронічний біль і проблеми опорно-рухового апарату - тривалий стрес може посилити або навіть спричинити проблеми опорно-рухового апарату через м'язову напругу, неправильну поставу та фізіологічні наслідки перебування в стані постійної пильності.

- Шлунково-кишкові скарги. Серед вказаній когорти часто повідомляється про такі проблеми як синдром подразненого кишечника (СРК), спазми в шлунку, нудота та кислотний рефлюкс.

- Серцево-судинні симптоми. Серед часто пред'явлених, такі симптоми як серцебиття, біль у грудях, гіпертонія та прискорене серцебиття.

- Втома та розлади сну: хронічна втома, бойове виснаження є широко описані у даній когорти, що часто пов'язано із розладами сну, такими як безсоння чи апное уві сні.

- Головні болі напруги та мігрені.

- Респіраторні симптоми - тривалий стрес може посилити або викликати задишку та інші респіраторні проблеми. Ці симптоми можуть імітувати такі стани, як астма чи респіраторні інфекції, але вони часто пов'язані з тривогою та стресом, а не з прямою фізичною причиною.

- Зміни у імунних функціях. Тривалий стрес негативно впливає на імунну систему, роблячи людей більш схильними до хвороб та інфекцій.

У статті «До питання про наслідки перенесеного стресу учасників бойових дій: профілі соматизації» (Соболта Ю.О., 2021) автор пропонує розглядати можливість комплексного психосоматичного підходу в лікуванні та реабілітації учасників бойових дій та пропонується розподіл проявів на профілі соматизації. Під даним терміном мається на увазі домінуючий симптомокомплекс, що приводить пацієнта – учасника бойових дій до лікарів первинної ланки або

конкретних вузьких спеціалістів соматичного профілю. Отже, виділяються наступні профілі: кардіоваскулярний, гастроентерологічний, неврологічний; хронічний біль та розлади сну. Вказана стаття достатньо добре описує та систематизує прояви, що наразі спостерігаються у вказаній когорті. І, ймовірно, застосування моделі профілів соматизації учасників бойових дій могло б дати поштовх до створення багатоступеневої системи попередження, лікування та реабілітації вказаної категорії осіб.

Створення гомогенних груп, завдяки конкретним програмам медико-психологічної реабілітації відповідно того чи іншого профілю соматизації, сприяло б дотриманню двох із чотирьох основних принципів травма-інформованої допомоги: модель спільного прийняття рішень, де забезпечується право вибору пацієнта пройти ту чи іншу програму відновлення. Також забезпечуватиметься принцип співпраці, який охоплює різні сфери життя людини і передбачає залучення до процесу відновлення та реінтеграції пацієнта його сім'ї, зміни в домашній рутині та сталих дисфункційних сценаріїв (SAMSHA; Маркова М., Росінський Г., 2018).

Метою цієї роботи є узагальнення наявних знань щодо взаємозв'язку перенесеного тривалого стресу та вираженості соматизації та аналіз виявлених взаємозв'язків у когорті військовослужбовців Національної гвардії України та представників Національної поліції України під час госпітального етапу відновлення.

Методи дослідження. Психодіагностичний комплекс складався з наступних інструментів: PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР), LEC-5 (Контрольний список життєвих подій), HADS (Госпітальна шкала тривоги та депресії), 4DSQ (Чотиривимірний опитувальник для оцінки дистресу, депресії, тривоги та соматизації), Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI), Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С., 2017) та Анамнестична анкета. З огляду на задачі дослідження, ці інструменти разом охоплюють великий масив даних - вплив травми, симптоми ПТСР, тривоги, депресії, забезпечуючи всебічну оцінку психологічного стану та якості життя людини. Також такий вибір підкреслює взаємопов'язаний фокус, адже ПТСР часто співіснує з тривогою та депресією, тому використання таких інструментів, як HADS та 4DSQ разом із PCL-5, дає чіткішу картину того, як ці стани можуть впливати один на одного. Також інформація, отримана під час цієї оцінки, допомагає клініцистам планувати терапію, пристосовувати втручання саме до потреб людини, і в умовах короткотривалих реабілітаційних періодів зосереджуючись на більш актуальному для особи. Крім того, використання такого комплексу допомагає в ранньому виявленні проблем психічного здоров'я, потенційно запобігаючи прогресуванню до більш важких станів шляхом своєчасного втручання.

В нашому дослідженні ми користувались результатами дослідників Marchall et al., (2018), Keen et al., (2008), Weathers et al., (1993), Безшейко В. (2016), попередня робота яких продемонструвала, що загальні бали PCL сильно корелюють із показниками CAPS, загально визнаною оцінкою посттравматичних стресових

розладів на основі інтерв'ю, проведеного клініцистом. Тому для визначення показників ПТСР у даному дослідженні використовували PCL-5.

Хоча найпоширеніші граничні показники для ймовірного посттравматичного стресового розладу зазвичай коливаються від 31 до 33 за PCL-5, є обставини, коли нижчі порогові значення (наприклад, 28) можуть вважатися доречними (McDonald, Calhoun, 2010; Wortmann et al, 2016). В таких випадках клініцисти бачать ранні ознаки ПТСР у осіб, проте на момент обстеження не пред'являється більш серйозні симптоми. Це дозволяє виявити спектр дистресу, пов'язаного з травмою, і спостерігати за людьми з часом, щоб побачити, як прогресують їхні симптоми. Така стратегія видається логічною особливо при тривалому реабілітаційному процесі. Проте серед дослідників спостерігається декілька основних причин, що мотивують до зниження порогу, а саме:

- специфіка вибірки – у загальних популяціях або програмах скринінгу з нижчим ризиком може бути доречним встановлення вищого порогу (наприклад, 33), проте у когортах, які, як відомо, мають вищу поширеність ПТСР (наприклад, ветерани, біженці, поліцейські, рятувальники), межу можна знижувати, щоб охопити більше потенційних випадків, визнаючи, що навіть помірні показники можуть вказувати на значний дистрес.

- Скринінгова чутливість та специфічність – чутливість в даному контексті стосується здатності тесту правильно ідентифікувати людей із ПТСР (справжні позитивні результати), тоді як специфічність стосується його здатності правильно ідентифікувати людей без ПТСР (справжні негативні результати).

Однією із прикладних задач нашого дослідження на госпітальному етапі відновлення також є виявлення якомога більшої кількості ймовірних випадків ПТСР, що також є однією з поширених мотивацій для дослідників при зниженні певних порогів тестування. В таких випадках є доречним вибирати нижчий поріг значень. Підпороговий ПТСР особливо поширений під час хронічної травми, множинних потенційних травмуючих подій, коли симптоми можуть не повністю відповідати критеріям, але все ж спричиняють функціональні порушення.

Остаточна **вибірка** даного дослідження (=73) складалась із представників Національної Гвардії України та Національної Поліції України, осіб, які приймали безпосередню участь у бойових діях і не приймали (дані були отримані протягом 2021 року до повномасштабного вторгнення). Надалі, в Таблиці 2.1 показана відсоткова характеристика групи. Відповідно до представлених даних у Таблиці 1, можемо бачити, що лише близько 30% у обох групах (Національна гвардія України та Національна поліція України) приймали безпосередню участь у бойових діях. З огляду на дані факт, надалі дані розглядались у вибірці в цілому, без розподілу на дані групи.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика обстежуваних груп

Група респондентів	Національна Гвардія України (n=25)		Національна поліція України (n=48)	
	абс.ч	%	абс.ч	%
Середня освіта	13	52	2	4,16
Вища освіта	12	48	46	95,84
Сім'я	20	80	42	87,5
Травмуючі події, пов'язані із службою	2	8	16	33,33
Участь в бойових діях	7	28	13	27,03
Присутність в зоні бойових дій без безпосередньої участі у бойових діях	13	52	21	43,75

Результати дослідження. Попередній аналіз анкет респондентів даного дослідження показує, що учасники планової реабілітації, які продовжують службу, часто не заповнюють Розділ 2 (PCL-5), навіть якщо заповнили пункт 17 LEC-5 або описали події в інших пунктах. Це дозволяє припустити, що опитувані не вказують саме ті події, які можуть мати найбільш травматичний вплив або підвищувати рівень стресу під час служби. Загалом 38 з 73 (52,05%) респондентів не заповнили PCL-5.

Так, при порівнянні факту перебування в зоні АТО з загальним показником за шкалою PCL-5 коефіцієнт кореляції за Пірсоном становить 0,06, що свідчить про дуже слабкий зв'язок між цими змінними. При співставленні факту безпосередньої участі в бойових діях із загальним показником за PCL-5 кореляція становить 0,20, що все ще є слабким зв'язком, але вже вказує на певну тенденцію. Аналіз кореляції між загальним балом за шкалою PCL-5 та кількістю місяців перебування в зоні АТО також показує коефіцієнт 0,20, що відповідає слабкому рівню кореляції з тенденцією до збільшення.

Чотирирівний опитувальник симптомів (4DSQ) — це інструмент самооцінки, призначений для вимірювання чотирьох вимірів загальних психологічних симптомів: дистрес, депресія, тривога та соматизація. Кожен із цих параметрів має певний діапазон балів, які допомагають визначити тяжкість симптомів і скерувати клінічну інтерпретацію. Шкала соматизації допомагає клініцистам розпізнати, коли фізичні скарги можуть походити від психологічних проблем, а не від органічних причин.

У нашому дослідженні, 29 із 73 (39,72% вибірки) респондентів проявили помірний та високий рівень вираженості по шкалі «Соматизація», при тому середнє значення для даної вибірки дорівнювало 10,93%, що відповідає верхній межі «помірного рівня соматизації» відповідно даного опитувальника і дає нам підстави досліджувати кореляції із цим показником.

При дослідженні лінійного зв'язку між загальним балом за PCL-5 та шкалою «Соматизація» 4DSQ у даній вибірці було отримано коефіцієнт кореляції Пірсона 0,44, що вказує на помірно виражений позитивний зв'язок. (Див. Рис.1 Соматизація та ступінь вираженості симптомів ПТСР).

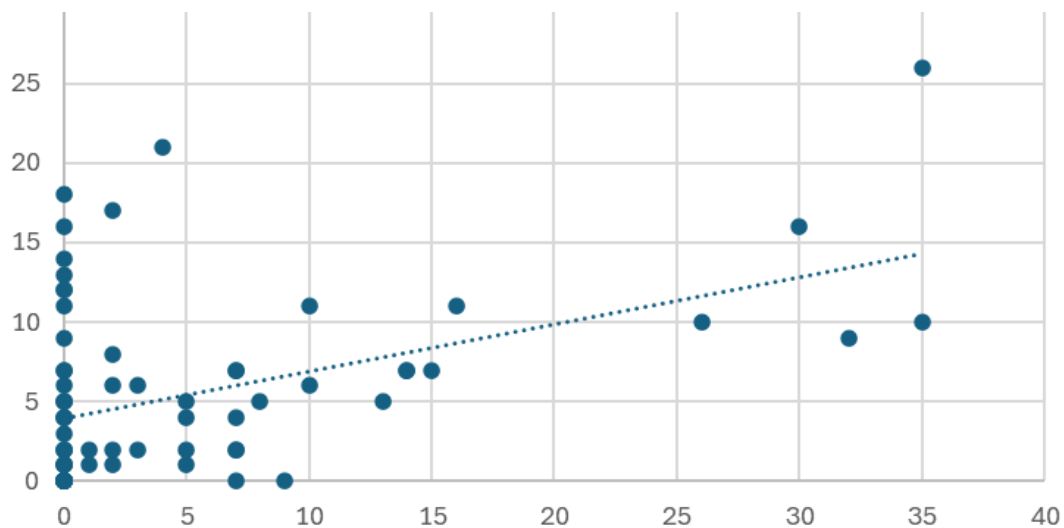


Рис. 1 Соматизація та ступінь вираженості симптомів ПТСР

При детальному аналізі лінійного зв'язку соматизації за 4DSQ та окремих кластерів симптомів виявлено, що жоден із них не досягає рівня сильного позитивного зв'язку, однак найбільш вираженим виявився взаємозв'язок із кластером симптомів збудливості та реактивності (Критерій Г за DSM-5) – коефіцієнт кореляції Пірсона 0,46. (Див. Рис.2 Кореляція між соматизацією за 4DSQ та симптомами збудливості та реактивності (Критерій Г за DSM-5)).

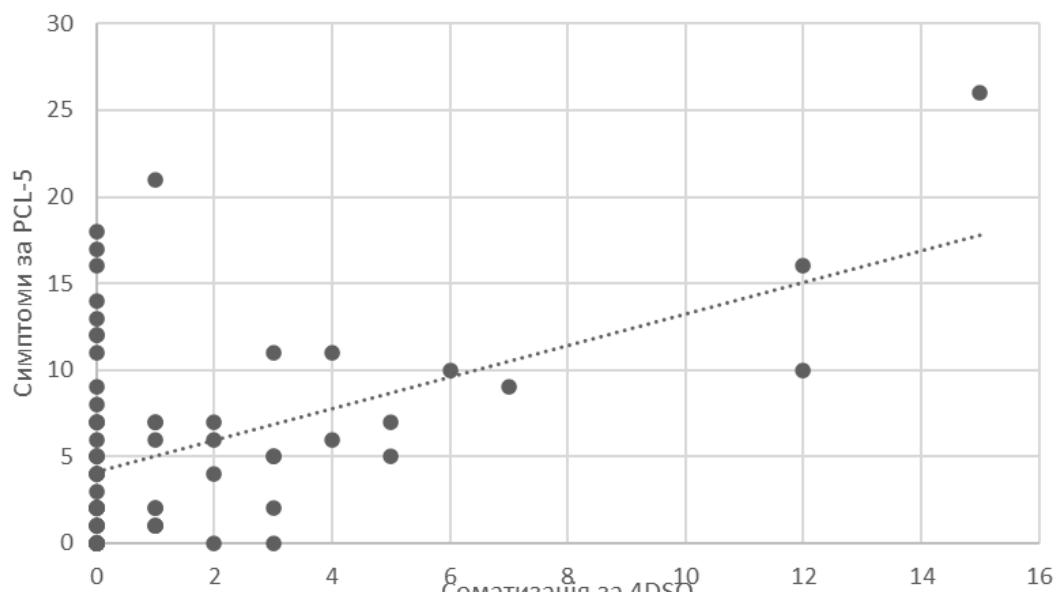


Рис.2 Кореляція між соматизацією за 4DSQ та симптомами збудливості та реактивності (Критерій Г за DSM-5)

Такі результати говорять про те, що в досліджуваній вибірці вищі рівні

симптомів ПТСР асоціюються з вищими рівнями соматизації, тобто з більшою кількістю фізичних симптомів, пов'язаних із психологічним дистресом. Ключове в цій знахідці є розуміння, що люди з більш вираженими симптомами ПТСР, такими як нав'язливі спогади, гіперзбудженість та уникання, можуть також частіше відчувати фізичні симптоми, як-от біль, втома чи нездужання, навіть за відсутності очевидних медичних причин. Також віднайдений помірний зв'язок є свідченням підтримки гіпотези про те, що симптоми ПТСР можуть мати психосоматичний компонент.

Наступним кроком було важливо проаналізувати лінійний зв'язок між симптомами ПТСР та симптомами депресії у вказаній когорти. Зв'язок між кластером симптомів уникання (Критерій В за DSM-5) в PCL-5 та шкалою «Депресія» в опитувальнику HADS зафіксовано на рівні 0,48 за коефіцієнтом Пірсона, що свідчить про значну кореляцію (Див. Рис. 3).

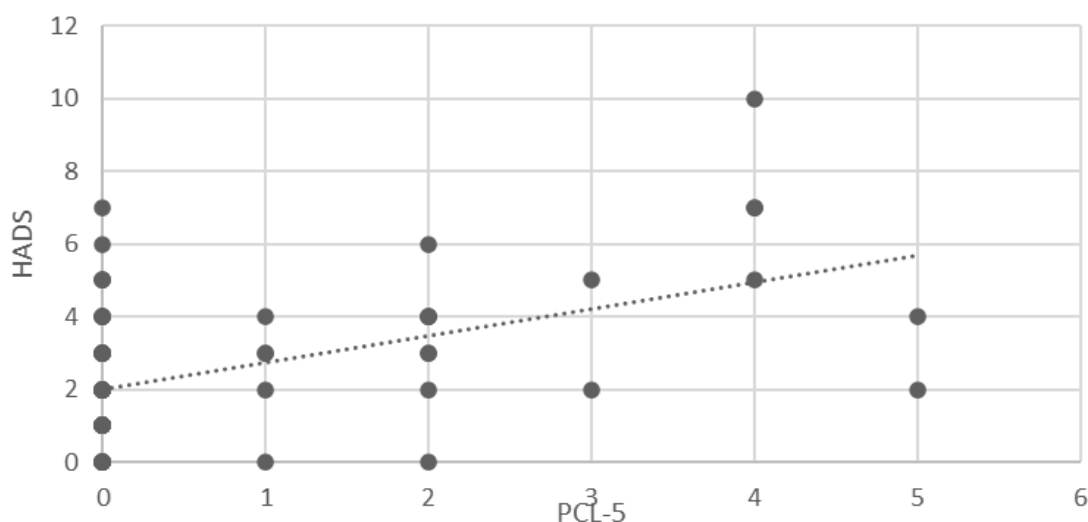


Рис. 3. Кореляція між симптомами уникання за PCL-5 та депресією (HADS)

Водночас взаємозв'язок між кластером негативних когніцій і настрою (Критерій Г за DSM-5) та шкалою «Депресія» в опитувальнику HADS виявився дещо нижчим і становить 0,41. В обох випадках кореляції вказують на те, що симптоми ПТСР, зокрема уникання та негативні когніції, можуть бути тісно пов'язані з проявами депресії, що також є широко описаним у дослідженнях явищем у вказаній категорії осіб. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до лікування на госпітальному етапі, який враховує як симптоми ПТСР, так і депресії, оскільки вони можуть взаємно посилювати один одного.

Для груп населення з хронічним стресом та наявністю потенційно травмуючих подій розуміння зв'язку між соматизацією та якістю життя може допомогти виявити осіб, хто має найбільший ризик низьких результатів реабілітації. Отже, такі знання можуть допомогти пристосувати інтервенції для цих груп, щоб покращити якість їхнього життя шляхом вирішення як їхніх психологічних, так і соматичних запитів.

Проте, аналізуючи результати в даній вибірці, не було виявлено статистично

значущого зв'язку або тенденції до такого зв'язку між показниками «загальний бал», «загальний рівень задоволеності життям» (Шкали оцінки рівня якості життя (Чабан О.С.) та шкалою «Соматизація».

Єдиний коефіцієнт кореляції Пірсона $-0,32$, як видно на Рисунку 4, який наближається до статистично значущого рівня, був виявлений між показниками «рівень задоволеності настроєм» та шкалою «Соматизація», що свідчить про слабкий негативний зв'язок між цими змінними.

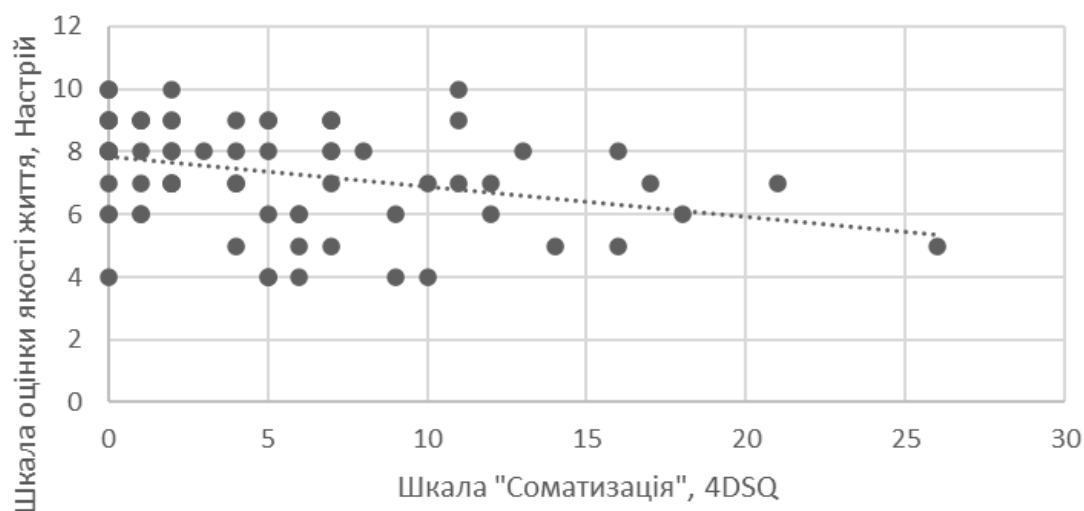


Рис.4 Кореляція між рівнями соматизації та задоволеності настроєм.

Це означає, що зі зниженням задоволеності настроєм може спостерігатися тенденція до збільшення рівня соматизації, тобто більш виражених фізичних симптомів. Цей, на перший погляд, логічний результат все ж дає нам поле для роботи в терапевтичних інтервенціях. Так як настрій - це категорія, яка має триваліший характер порівняно з окремими емоціями та впливає на загальне сприйняття людиною світу та її поведінку, в рамках реабілітації важливо проводити інтервенції з психоедукації, направлені на роботу із цим поняттям в житті особи.

Також варто зазначити, що одним із найбільш виражених у вибірці цього дослідження виявився лінійний зв'язок між загальним балом по PCL-5 та результатом PSQI - коефіцієнт кореляції Пірсона $0,46$. Такий результат, а саме прямого зв'язку між підвищенням вираженості симптомів ПТСР та погіршенням якості сну, вписується в широкий масив як закордонних так і українських досліджень і підтверджує необхідність розробки спеціалізованих програм для підвищення якості сну на госпітальному етапі реабілітації.

Висновки

В ході даної роботи було досліджено наявність теоретичних предикторів до виокремлення профілів соматизації задля розробки специфічних програм реабілітації. Проте необхідно визнати, що запропонований психодіагностичний комплекс не виявився чутливим до розпізнавання профілів соматизації. Вбачаємо важливою подальшу роботу з пошуку чи створення інструментів, що забезпечить

такий розподіл, адже результати серед виявлених лінійних зв'язків свідчать про важливість врахування як психологічних, так і фізичних аспектів у лікуванні вказаної когорти. Дані результати вказують нам на необхідність комплексного підходу до лікування вказаної когорти осіб, та те, що терапевтичні інтервенції, спрямовані на зменшення симптомів ПТСР, можуть мати позитивний вплив на зниження рівня соматизації, або навпаки.

При подальших розробках даної теми важливо детальніше проробити Анамнестичну анкету, із зазначенням наявних хронічних больових синдромів та їх причин, наявності чи відсутності черепно-мозкових травм різної складності, тощо. Ще одним важливим висновком є необхідність подолання стигматизації та побудови терапевтичного альянсу. Велика кількість анкет, що були заповнені, некоректно чи окремо проігнорованих опитувальників свідчить про великий рівень уникання, недовіри або остраху перед осудом чи санкціями на службі.

Вважаємо, що отримані результати можуть бути використані для оптимізації процесу відновлення військовослужбовців (поліцейських, рятувальників, та ін), розробки спеціалізованих програм реабілітації на госпітальному етапі та створенні програм психологічної підтримки для мінімізації негативних наслідків тривалого стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безшейко, В. (2016). Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. Психосоматична медицина та загальна практика, 1(1), e010108. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
2. Гічун, В. С., Кириченко, А. Г, Корнацький, В. М., Мясников, Г. В., Найда, С. А., Осьодло, В. І., Стеблюк, В. В., & Швець, А. В. (2019). Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту. Акцент ПП.
3. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., & Корня, Л. В. (2019). Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. ФОП Маслаков. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716471/1/ПОСІБНИК_Психол_вивч_ОС_ЗСУ_2019_.pdf
4. Маркова, М. В., & Росінський, Г. С. (2018). Особливості психосоціального функціонування комбатантів та їх дружин з різним станом задоволеності подружніми стосунками. Психіатрія, неврологія та медична психологія, (10), 87–96. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2018-10-12>
5. Соболта Ю. (2021) До питання про наслідки перенесеного стресу учасників бойових дій: профілі соматизації. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, 2, 64–78. <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/2/2-2021>
6. Чабан, О. С., Хаустова, О. О., Безшейко, В. Г., & Москаленко, О. В. (2017). Валідизація «Шкали оцінки якості життя». Український вісник психоневрології, 25(1), 159–160. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_179

7. Keen, S. M., Kutter, C. J., Niles, B. L., & Krinsley, K. E. (2008). Psychometric properties of PTSD Checklist in a sample of male veterans. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 45(3), 465–474. <https://doi.org/10.1682/JRRD.2007.09.01388>
8. Marshall, G. N., Jaycox, L. H., Engel, C. C., Richardson, A. S., Dutra, S. J., Keane, T. M., Rosen, R. C., & Marx, B. P. (2019). PTSD symptoms are differentially associated with general distress and physiological arousal: Implications for the conceptualization and measurement of PTSD. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 26–34. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.10.003>
9. Martin, M., Marchand, A., Boyer, R., & Martin, N. (2009). Predictors of the development of posttraumatic stress disorder among police officers. *Journal of Trauma & Dissociation*, 10(4), 451–468. <https://doi.org/10.1080/15299730903143626>
10. McDonald, S. D., & Calhoun, P. S. (2010). The diagnostic accuracy of the PTSD checklist: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 976–987. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.012>
11. Regehr, C., & LeBlanc, V. R. (2017). PTSD, acute stress, performance and decision-making in emergency service workers. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 45(2), 184–192. <https://doi.org/10.29158/JAAPL.003761-17>
12. SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). (2024, 9 травня). Recovery and Recovery Support. <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
13. Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., & Keane, T. M. (1993, October). The PTSD Checklist (PCL): Reliability, validity, and diagnostic utility. In *The 9th Annual Meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies*, San Antonio, TX.
14. Wortmann, J. H., Jordan, A. H., Weathers, F. W., Resick, P. A., Dondanville, K. A., Hall-Clark, B., Foa, E. B., Young-McCaughan, S., Yarvis, J. S., Hembree, E. A., Mintz, J., Peterson, A. L., & Litz, B. T. (2016). Psychometric analysis of the PTSD Checklist-5 (PCL-5) among treatment-seeking military service members. *Psychological Assessment*, 28(11), 1392–1403. <https://doi.org/10.1037/pas0000260>

REFERENCES

1. Bezsheiko, V. (2016). Adaptatsiia Shkaly dlia klinichnoi diahnostyky PTSR ta opytuvalnyka «Perelik symptomiv PTSR» dlia ukraïnskoi populiatsii [Adaptation of the Clinician-Administered PTSD Scale and the «PTSD Symptom Checklist» for the Ukrainian population]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 1(1), e010108. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8> [In Ukrainian].
2. Hichun, V. S., Kyrychenko, A. H., Kornatskyi, V. M., Miasnykov, H. V., Naida, S. A., Osodlo, V. I., Stebliuk, V. V., & Shvets, A. V. (2019). Stres-asotsiiiovani rozlady zdorovia v umovakh zbroinoho konfliktu [Stress-associated health disorders in the context of armed conflict]. *Aktsent PP* [In Ukrainian].
3. Kokun, O. M., Ahaiev, N. A., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Kornia, L. V. (2019).

Psykhologichne vyvchennia osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy [Psychological assessment of the personnel of the Armed Forces of Ukraine]. FOP Maslakov. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716471/1/ПОСІБНИК_ПСИХОЛ_ВИВЧ_ОС_ЗСУ_2019_.pdf [In Ukrainian].

4. Markova, M. V., & Rosinsky, H. S. (2018). Osoblyvosti psykhosotsialnoho funktsionuvannia kombataniv ta yikh druzhyn z riznym stanom zadovolenosti podruzhnimy stosunkamy [Features of the psychosocial functioning of combatants and their spouses with different levels of marital satisfaction]. *Psychiatry, Neurology and Medical Psychology*, (10), 87–96. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2018-10-12> [In Ukrainian].
5. Sobolta, Yu. (2021). Do pytannia pro naslidky perenesenoho stresu uchasnykiv boiovykh dii: profili somatyzatsii [To the question of the consequences of stress experienced by combatants: Somatization profiles]. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, (2), 64–78. <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/2/2-2021> [In Ukrainian].
6. Chaban, O. S., Khaustova, O. O., Bezsheiko, V. H., & Moskalenko, O. V. (2017). Validyzatsiia “Shkaly otsinky yakosti zhyttia” [Validation of the Quality of Life Assessment Scale]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii*, 25(1), 159–160. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_179 [In Ukrainian].
7. Keen, S. M., Kutter, C. J., Niles, B. L., & Krinsley, K. E. (2008). Psychometric properties of PTSD Checklist in a sample of male veterans. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 45(3), 465–474. <https://doi.org/10.1682/JRRD.2007.09.01388>
8. Marshall, G. N., Jaycox, L. H., Engel, C. C., Richardson, A. S., Dutra, S. J., Keane, T. M., Rosen, R. C., & Marx, B. P. (2019). PTSD symptoms are differentially associated with general distress and physiological arousal: Implications for the conceptualization and measurement of PTSD. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 26–34. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.10.003>
9. Martin, M., Marchand, A., Boyer, R., & Martin, N. (2009). Predictors of the development of posttraumatic stress disorder among police officers. *Journal of Trauma & Dissociation*, 10(4), 451–468. <https://doi.org/10.1080/15299730903143626>
10. McDonald, S. D., & Calhoun, P. S. (2010). The diagnostic accuracy of the PTSD checklist: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 976–987. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.012>
11. Regehr, C., & LeBlanc, V. R. (2017). PTSD, acute stress, performance and decision-making in emergency service workers. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 45(2), 184–192. <https://doi.org/10.29158/JAAPL.003761-17>
12. SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (n.d.). (2024, 9 травня). Recovery and Recovery Support. <https://www.samhsa.gov/find-help/recovery>
13. Weathers, F. W., Litz, B. T., Herman, D. S., Huska, J. A., & Keane, T. M. (1993, October). The PTSD Checklist (PCL): Reliability, validity, and diagnostic utility. In *The 9th Annual Meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies*, San Antonio, TX.

14. Wortmann, J. H., Jordan, A. H., Weathers, F. W., Resick, P. A., Dondanville, K. A., Hall-Clark, B., Foa, E. B., Young-McCaughan, S., Yarvis, J. S., Hembree, E. A., Mintz, J., Peterson, A. L., & Litz, B. T. (2016). Psychometric analysis of the PTSD Checklist-5 (PCL-5) among treatment-seeking military service members. *Psychological Assessment*, 28(11), 1392–1403. <https://doi.org/10.1037/pas0000260>

Відомості про автора

Юлія Соболта, клінічний психолог, здобувач ступеню доктор філософії в КІСПП

Yuliia Sobolta, clinical psychologist, PhD student KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8116-7404>

E-mail: yuliia.sobolta@gmail.com

Оксана Ступенко
Наталія Завязкіна

НОВІТНІ ІНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті розглядається роль активного розвитку Інтернету з точки зору переваг: мобільності, швидкості передачі та пошуку потрібної інформації, зручності сьогоденного життя, а також складнощів, які пов'язані із значною кількістю часу проведення у мережі Інтернет, прокрастинацію, залежністю від соціального схвалення тощо.

Приведено шляхи формування Інтернет-залежності, на розвиток якої впливає наявність таких особливостей молоді, як: тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка та стресостійкість, нездатність конструктивно вирішувати проблеми, ескапізм тощо. Для даної адикції також характерним є проблеми у побудові стосунків із однолітками, колегами, партнерами, самотність, що сприяють зануренню до інтернет реальності.

Подальший розвиток інтернет технологій, штучний інтелект, виникнення віртуальної реальності, роботизація, а також несприятливі зовнішні чинники (війни, пандемія, соціально-політична нестабільність тощо) ще більше сприяють розвитку та поширенню інтернет залежності серед населення. Саме тому необхідне детальне вивчення даного феномену та факторів, які до цього призводять, а також формування профілактичних засобів задля запобігання хронізації деструктивних життєвих стратегій поведінки та покращення соціально-психологічної адаптації молоді.

Ключові слова: інтернет-технологія, інтернет-залежність, соціально-психологічна адаптація, особистість, тривожність, молодь, стратегія поведінки

THE LATEST INTERNET TECHNOLOGIES AND SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE: PROBLEMS AND PROSPECTS

The article examines the role of active development of the Internet in terms of its advantages: mobility, speed of transmission and search for necessary information, the convenience of our life, as well as the difficulties associated with a significant amount of time spent on the Internet, procrastination, dependence on social approval, etc.

The authors present the ways of forming Internet addiction, the development of which is influenced by the presence of such characteristics of young people's anxiety, tendency to depression, low self-esteem and stress resistance, inability to solve problems constructively, escapism, etc. This addiction is also characterized by problems in building relationship with peers, colleagues, partners and loneliness, which contribute to immersion in the Internet reality.

The further development of Internet technologies, artificial intelligence, the emergence of virtual reality, robotics, as well as unfavorable external factors (wars, pandemics, socio-political instability, etc.) further contributes to the development and spread of Internet addiction among the population. That is why a detailed study of this phenomenon and the factors that contribute to this development is necessary, as well as the formulation of preventive measures to prevent the chronicization of destructive life strategies and improve social and psychological adaptation of youth.

Keywords: Internet technology, Internet addiction, social and psychological adaptation, personality, anxiety, youth, behavioral strategy

Вступ
Актуальність роботи обумовлена кількома факторами. По-перше, тривожною статистикою, яка свідчить про залежність сучасної людини від інтернету та соціальних мереж. Згідно з опитуванням, проведеним компанією Gradus Research у вересні 2023 року, українці все більше часу проводять в інтернеті – вже понад 4 години на день, а активні користувачі - понад 8 годин. Частіше за все така тривалість присутності у мережі пояснюється регулярними пошуковими запитамі потрібної інформації, спілкуванням з рідними у месенджерах та он-лайн покупок товарів та послуг. Крім того, найпопулярнішими медіа для споживання новин серед українців залишаються месенджери (70%), але також зростає значення короткого відео контенту (Gradus Research Company, 2023). По-друге, за даними закордонних вчених, таких як Роберт Краут, Роберто Москера та Емі Орбен, соціальні мережі безпосередньо впливають на стресостійкість людини. Хоча дана проблема вже досить широко вивчена і представлена роботами таких

вчених, як Королева Н.Н., Кошелева А.Н., Кудрєвич А. В., Лісовський В.Т., Матвієнко В. В., Морозов В.П., Трофимова Г.Н., Шарков Ф.І. та інші, вона все ще залишається актуальною та потребує подальшого вивчення.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується активною діджиталізацією, комп'ютеризацією, що переносить велику частину життя і діяльності людини у мережу Інтернет: онлайн навчання та віддалена робота, онлайн комунікація у соціальних мережах та месенджерах, мобільні застосунки для дозвілля, роботи, навчання та навіть таких сфер нашого життя як стосунки – дружні, партнерські, сексуальні.

Що стосується молодого покоління, то вони вже народилися у світі, де існує Інтернет, а отже велику частину їх життя займає саме онлайн активність, маючи пристрої для виходу у інтернет завжди при собі – ноутбуки, смартфони, планшети тощо. Сучасне життя без соціальних мереж та Інтернету в цілому важко уявити, оскільки вони задовольняють базові потреби людини. На початку активний розвиток інтернету приносив тільки переваги з точки зору мобільності, швидкості передачі інформації, але сьогодні виникає вже багато питань і складнощів, що пов'язані із технологіями та наслідками їх присутності у житті людей.

Одна із проблематик, з якою стикаються люди, що активно споживають контент із стрічки новин у Facebook, Twitter та Instagram, - це негативні емоції, зниження настрою та рівня самооцінки. Л. Донеллі стверджує, що це може бути наслідком порівняння власного життя та досягнень з подіями інших, які демонструються у соціальних мережах, причому часто зовсім не відображаючи реальне життя цих людей. Ще одна проблематика – це зіткнення з контентом, що відкрито демонструє насильство, жорстокість, агресію, нецензурну лексику, порнографію, пропаганду суїциду, ворожнечі, казино та інший сенситивний контент, що може призвести до певної травматизації молодих людей, впливаючи на їх психоемоційний стан (Chou H.T., Edge N., 2012).

Доведено, що відсутність доступу до мережі збільшує рівень тривоги, а надмірне споживання контенту з соціальних мереж впливає на розвиток компульсивної поведінки, впливає на розвиток психічних розладів, зокрема депресії (дослідження Л. Д. Росен, Н. А. Шейвер та Л. М. Зар'єр). Існує прямий зв'язок між тим, скільки часу людина проводить у мережі, та тим, наскільки виражені її симптоми (Jelenchick L.A., Eickhoff J.C., Moreno M.A., 2013; Lee-Won R.J., Herzog L., Park S.G., 2015), причому при тривалому перебуванні у мережі все більше стає важливим визнання та схвалення саме від підписників, «друзів» по соціальним мережам, нівелюючи реальні стосунки у житті людей (Mehdizadeh S., 2010).

Молодь серед усього контенту інтернету часто обирає саме розважальний контент, ігрові взаємодії та інше, причому мало піддаючи критиці інформацію, яку вони отримують, не перевіряючи її на правдивість, а сприймаючи як істину. Це становить велику загрозу для маніпуляції молодими людьми з використанням вигоди, навіювання деструктивної, девіантної та антисоціальної поведінки

(Pantic I., 2014, Andreassen C.S., Torsheim T., Brunborg G.S., 2012).

У період пандемії та конфліктів довіра до інформації з соціальних мереж залишається високою: майже 70% досліджуваних довіряють інформації, яку отримують з цих мереж. При цьому 53% стверджують, що соціальні мережі не можуть замінити реальне спілкування, але одночасно 64% віддають перевагу написанню повідомлення у мережі над тим, щоб подзвонити особисто, а також віддають перевагу онлайн-шопінгу (Мгалоблішвілі А., 2023).

Дослідження Global Web Index показує, що для компенсації відсутності живого спілкування 42% користувачів соцмереж проводять більше часу в них, ніж до початку пандемії Covid-19 (Lee-Won R.J., Herzog L., Park S.G., 2015). Крім того, 50% респондентів зазначають, що проводять більше часу в Інтернеті, ніж хотіли раніше, що може призводити до виникнення Інтернет залежності, яка останні десятиріччя активно вивчається у країнах Азії та США, де є перші розроблені програми задля запобігання та лікування даного виду залежності.

В Україні вже наявні певні дослідження українських споживачів Інтернету за 2022 рік, зокрема жіночої аудиторії, велика частина якої понад 4 години на день перебуває у мережі. Для цієї аудиторії кількість підписників є важливим індикатором, який демонструє їхню привабливість для інших, а додавання нових підписників дає відчуття самореалізації (Мгалоблішвілі А., 2023). Також соціальні мережі диктують нові стандарти краси, впливають на те, що сьогодні вважається красивим, активно пропагуючи зміни у зовнішності за допомогою цілої індустрії краси – це і збільшення губ, і пластична хірургія, і «ін'єкції краси», і зміна форм тіла (грудей, сідниць, талії) тощо. Такі тренди стають частиною масової культури, створюючи нові стандарти жіночої зовнішності та формуючи уявлення про ідеальне тіло в інтернет-просторі. Молоді жінки часто під дією саме соціальних мереж розпочинають довгий шлях змін у своїй зовнішності, орієнтуючись на «нові стандарти краси», повністю знецінюючи свою унікальність (Fardouly J., Willburger B. K., & Vartanian L. R., 2018; Колеснікова Т. В., Сингаївська І.В., 2020). Нажаль, на сьогоднішній день є багато прикладів зловживання процедурами краси, що не сприяє зростанню впевненості у собі, а навпаки, призводить до емоційних потрясінь, психологічних травм та розладів.

Створюючи «ідеальні образи», що відповідають новим стандартам краси, молодь очікує отримати підкріплення свого нарцисизму у вигляді лайків, репостів та коментарів підписників на свої світлини, додатково використовуючи фільтри, які покращують зображення у соціальних мережах. Відсутність лайків та реакцій на світлини та відео, страх викласти невдалу або невідредаговану світлину тисне на людей у соціальних мережах, створюючи більший розрив із реальністю, занижуючи самооцінку ще більше та негативно впливаючи на психологічний стан (Мгалоблішвілі А., 2023; Jelenchick L.A., Eickhoff J.C., Moreno M.A., 2013).

Ті ж респонденти дослідження мають труднощі у визначенні свого самопочуття та описі своїх почуттів після користування соціальними мережами. Це може бути пояснено тим, що люди, які активно використовують соціальні мережі, стають менш емоційно виразними та більш емоційно ригідними. Вони

мають складнощі у виявленні та сприйнятті реальних емоцій та почуттів, і це утруднює розуміння як самих себе, так і інших людей. Досліджувані внутрішньо адаптуються до віртуального життя навіть більше, ніж усвідомлюють самі. Вони не тільки приймають правила віртуальних платформ, але також не готові повністю видаляти свої профілі з мережі та навіть готові платити за їх використання. Іншими словами, вони віддають перевагу віртуальному спілкуванню над реальним, використовують більше текстових повідомлень, таких як смайлики та меми, для комунікації. Вони також більш віддають перевагу розважальному контенту та новинам з соціальних мереж. Щодо довіри до інформації із соціальних мереж, вона виявилася високою, але досліджувані рідко перевіряють її достовірність. Це створює проблему пропаганди та маніпуляції масовою свідомістю, яка потребує більш детального вивчення у майбутніх дослідженнях (Мгалоблішвілі А., 2023). Усі ці аспекти впливають на психологічне самопочуття особистості, тому далі потрібно досліджувати вплив Інтернету загалом та соціальних мереж зокрема на психологічне благополуччя більш детально. Хоча у дослідників і присутній значний інтерес до психологічного благополуччя людей, проте явище соціальних мереж є відносно новим. Тому на сьогоднішній день все ще недостатньо вивчено особливості впливу на благополуччя людей сучасних соціальних мереж. Інтернет сьогодні є однією з найбільш динамічно досліджуваних форм масової комунікації в психології.

Соціальна значимість та актуальність проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір даної теми для дослідження.

Мета дослідження: емпірично дослідити вплив Інтернет технологій на соціально-психологічну адаптацію української молоді.

Методи дослідження. Щоб досягти сформульованої мети дослідження, застосовувалися наступні емпіричні методи: Авторський опитувальник та 5 методик, а саме: Методика “Шкала страху самотності UCLA” (методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон); Тест Кімберлі-Янг для визначення рівня Інтернет-залежності; П’ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п’ятірка” (модифікація А.Г. Грецова); Методика “Тест емоційного інтелекту EQ Холла”; Методика «Копінг-тест Лазаруса».

Статистичний обрахунок даних виконаний у програмному забезпеченні Jamovi (2.3.24 version), а сам масив даних був підготовлений за допомогою MS Excel. Для опису результатів були використані методи математично-статистичного аналізу даних та інтерпретаційні методи при якісному описі та інтерпретації отриманих результатів (кореляційний аналіз, факторний аналіз, аналіз надійності шкал використаних методик, аналіз описових характеристик).

Опис вибірки та проведення опитування

У дослідженні взяло участь 118 респондентів (чоловіки і жінки) віком від 25 до 45 років. Дослідження передбачало проведення онлайн опитування представників української молоді за допомогою Google форм. Це опитування мало на меті описати основні риси досліджуваної аудиторії та вивчити основні показники соціально-психологічної адаптації, такі як суб’єктивне відчуття

самотності, вибір допінг-стратегій при стресових ситуаціях, емоційний інтелект тощо. В рамках дослідження було отримано інформовані згоди від учасників на проведення анонімного опитування та використання результатів в узагальненій формі.

На початку аналізу було здійснено перевірку шкал на внутрішню узгодженість за допомогою показника α Кронбаха. Шкали рівня інтернет залежності, рівня самотності та шкали методики на визначення рівня емоційного інтелекту мають високі внутрішні узгодженості. До експериментальної групи дослідження увійшла 31 особа (інтернет залежні респонденти згідно методики Кімберлі Янг), відповідно до контрольної групи дослідження – 81 особа (Інтернет незалежні респонденти).

Результати дослідження та їх обговорення

Статистичний аналіз проведених даних виявив наступне.

Аналіз шкал методики “Велика п’ятірка” для людей з різними рівнями Інтернет залежності (Табл.1) показав, що для людей із Інтернет залежністю є більш характерні екстравертивність та відкритість спілкуванню. Цілком ймовірно, що Інтернет залежні респонденти шукають в Інтернеті саме додаткові можливості комунікації, додаткові знайомства тощо.

Для Інтернет залежних людей рівень нейротизму вище за людей, які є Інтернет незалежними. Такі люди бурхливо реагують на життєві події, більш емоційні, менш стійкі до стресу. Саме складність із переживанням та подоланням непростих емоційних станів може штовхати цих людей у он-лайн простір, де легше витримувати емоції, а будь-яка неприємна комунікація може бути завершена у «один клік», а також є час на обдумування відповідей іншим, в той час як у реальному світі це робити важче.

Для Інтернет незалежних людей притаманні вищі рівні доброзичливості та сумлінності. Самі ці риси надають їм більше переваг задля задовільної комунікації у зовнішньому світі, адаптації до всього нового, а також готовність до змін, адаптивність у комунікації, надійність та готовність допомагати іншим, а значить і будувати більш стійкі соціальні зв’язки у «живому» спілкуванні.

Аналітика респондентів по 5 шкалам методики «Велика п'ятірка»
із різними рівнями інтернет залежності

	Рівень залежності	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість	Сумлінність	Доброзичливість
N	Середній	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87
Mean	Середній	8.16	9.52	10.3	9.87	9.77
	Низький	6.90	8.40	10.3	10.6	10.6
Median	Середній	8	9	10	10	10
	Низький	7	8	10	10	11
Standard deviation	Середній	3.76	2.66	2.65	2.14	2.70
	Низький	2.77	3.02	3.01	2.44	2.51
Minimum	Середній	2	5	3	6	3
	Низький	1	2	2	4	5
Maximum	Середній	16	15	15	14	15
	Низький	13	15	16	15	16

Аналіз респондентів по шкалі, що визначає рівень суб'єктивного рівня самотності (Табл.2), показав, що для Інтернет залежних респондентів рівень самотності трохи вище, ніж для тих, хто залежності від Інтернету не має. Це може бути з різних причин: через певну віртуальну ізоляцію, яку відчують люди Інтернет залежні, або ж відчуття самотності через відсутність реальних, задовільних соціальних взаємодій у офлайн житті.

Таблиця 2

Аналітика респондентів по методиці на визначення суб'єктивного рівня самотності із різними рівнями інтернет залежності

	Рівень залежності	Рівень самотності
N	Середній	31
	Низький	87
Mean	Середній	40.7
	Низький	36.8
Median	Середній	39
	Низький	34
Standard deviation	Середній	9.13
	Низький	8.06
Minimum	Середній	26
	Низький	25
Maximum	Середній	61
	Низький	61

Аналізуючи рівень емоційного інтелекту, а також 5 складових емоційного

інтелекту (Табл. 3), маємо наступні висновки: інтегративний рівень емоційного інтелекту вище для Інтернет незалежних респондентів вибірки, що говорить про те, що ці респонденти можуть мати кращий контроль над своїми емоціями та здатність ефективно вирішувати конфліктні ситуації, легше адаптуються до стресових подій, можуть мати краще розвинене самоусвідомлення і розуміння власних емоцій та потреб. Отже, вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту у респондентів без Інтернет залежності свідчить про їхню більшу емоційну стабільність, кращі соціальні навички та самоусвідомлення, що може сприяти їхній соціально-психологічній адаптації. Аналізуючи всі 5 складових емоційного інтелекту, а саме: емоційну обізнаність, вміння управляти емоціями, самомотивацію, емпатію, розпізнавання емоцій інших людей, -бачимо, що по всіх цих шкалах є значно нижчі показники для Інтернет залежних, ніж для Інтернет незалежних. Особливо вирізняється шкала “Управління власними емоціями”, де є значний розрив у значенні для Інтернет залежних та Інтернет незалежних, що говорить про те, що Інтернет залежні люди важко управляють своїми емоціями, їм притаманна емоційна ригідність, їм важче зберігати спокій у стресових ситуаціях та адаптуватися до зміни власного емоційного стану. Це може вимагати спеціалізованих підходів у розвитку емоційної компетентності та управління стресом для покращення якості життя та соціально-психологічної адаптації Інтернет залежних респондентів.

Таблиця 3

Аналітика респондентів по 5 шкалам «Теста-опитувальника емоційного інтелекту» з поділом на різні рівні Інтернет залежності

	Рівень залежності	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших	Інтегративний рівень емоц інтелекту
N	Середній	31	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87	87
Mean	Середній	11.3	-0.0323	4.16	8.71	6.52	30.6
	Низький	11.4	4.08	6.97	10.1	8.34	40.9
Median	Середній	12	2	5	9	7	31
	Низький	12	5	7	11	9	42
Standard deviation	Середній	4.79	6.91	6.06	4.68	5.65	22.3
	Низький	4.47	5.84	5.49	5.28	5.45	20.0
Minimum	Середній	-3	-13	-9	-7	-8	-33
	Низький	-2	-11	-6	-12	-17	-34
Maximum	Середній	17	13	13	17	18	70
	Низький	18	16	18	18	18	82

Аналіз 8 стратегій копінгів для Інтернет залежних та Інтернет незалежних (Табл. 4), показав, що значення по всіх шкалах вище для Інтернет залежних,

але є 2 шкали, значення по яким статистично вищі за значення Інтернет незалежних. Це ті копінги, які Інтернет залежні використовують найчастіше, а саме - копінги дистанціювання та втечі. Це означає, що такі респонденти часто можуть намагатися відокремитися або втекти від джерела стресу або проблеми. У контексті Інтернет залежності це може означати тимчасове відключення від реального світу та занурення у віртуальний простір, де можна відволіктися від проблем або неприємних ситуацій, забути про них. Однак дані стратегії можуть бути неефективними на довгостроковий період, що може призводити до соціально-психологічної дезадаптації Інтернет залежних респондентів.

Таблиця 4

Аналітика респондентів по 8 шкалам методики «Копінг-тест Лазаруса» з поділом на різні рівні Інтернет залежності

	Рівень залежності	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
N	Середній	31	31	31	31	31	31	31	31
	Низький	87	87	87	87	87	87	87	87
Mean	Середній	10.4	9.29	13.9	13.4	8.26	14.7	13.1	13.4
	Низький	9.69	8.08	13.4	13.1	7.26	12.8	13.0	13.3
Median	Середній	10	9	14	14	8	15	13	14
	Низький	10	8	13	13	7	13	13	13
Standard deviation	Середній	2.23	3.32	2.80	2.93	1.44	3.19	2.28	2.94
	Низький	2.53	2.67	3.21	2.58	2.09	3.23	2.84	3.22
Minimum	Середній	6	3	6	8	6	9	7	7
	Низький	3	1	6	5	2	5	4	3
Maximum	Середній	15	16	19	18	11	21	17	20
	Низький	15	16	30	18	12	22	18	20

Провівши кореляційний аналіз та обравши найбільш значущі кореляції зі шкалою Інтернет залежності, ми змогли виявити, що шкала Інтернет залежності та самотності має помірний у даному дослідженні рівень кореляції ($r = 0,243$ ($p < 0,008$)). Тобто, люди з вищим рівнем Інтернет залежності, як правило, мають вищий рівень самотності, та навпаки (Табл. 5, Рис. 1).

Таблиця 5

Дані кореляційної матриці між шкалами методики визначення рівня Інтернет залежності К.Янг та методики на визначення суб'єктивного рівня самотності Д. Рассел і М.Фергюссон

		Рівень залежності	Рівень самотності
Рівень залежності	Pearson's r	—	0.243 **
	df	—	116
	p-value	—	0.008
Рівень самотності	Pearson's r	—	—
	df	—	—
	p-value	—	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

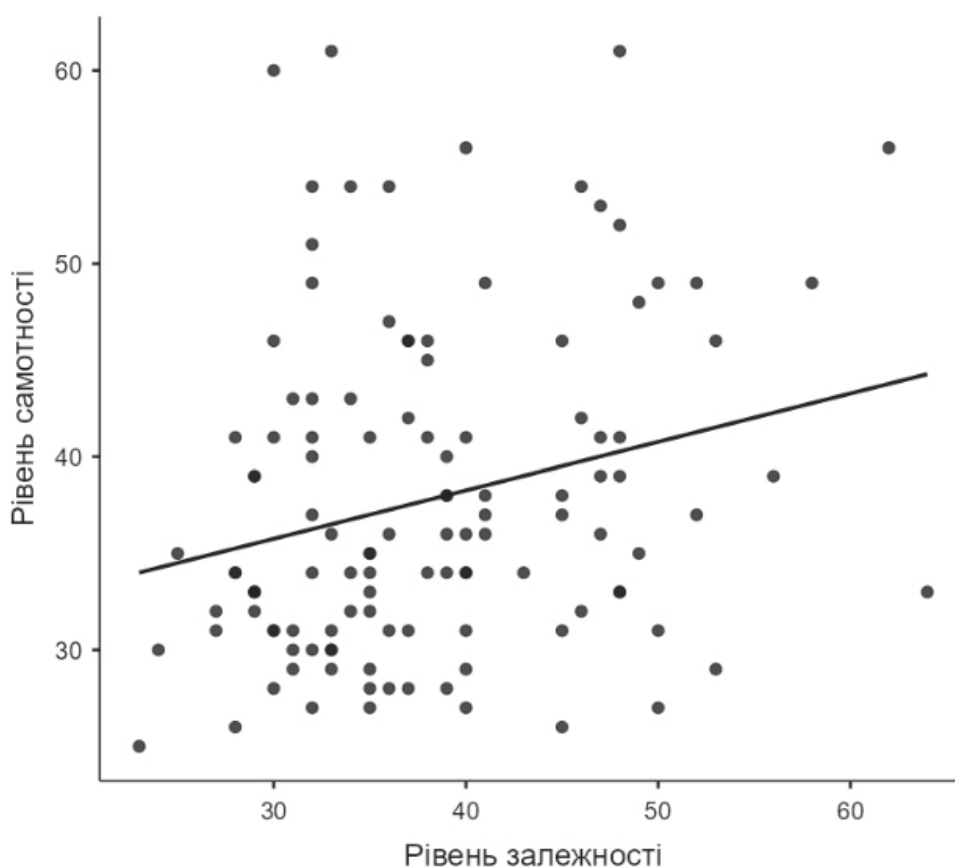


Рисунок 1. Графік залежності шкали рівня інтернет залежності від шкали самотності

Аналізуючи шкали методики на визначення емоційного інтелекту Холла, ми знаходимо, що шкала Інтернет залежності та 3 субшкали “Самомотивація”,

“Розпізнавання емоцій інших”, “Управління емоціями” та загальна інтегративна шкала емоційного інтелекту мають у даному дослідженні помірні від’ємні рівні кореляції ($r = -0,298$ ($p < 0,001$), $r = -0,181$ ($p < 0,049$), $r = -0,312$ ($p < 0,001$) та $r = -0,274$ ($p < 0,003$) відповідно). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем Інтернет залежності, як правило, мають нижчий рівень емоційного інтелекту в цілому і по окремим суб-шкалам, і навпаки (Табл. 6 та Рис.2). Це може підтверджувати гіпотезу, що багато часу, проведеного онлайн, може зменшити час, який людина інвестує у розвиток емоційних навичок та реальні соціальні взаємодії, тобто Інтернет залежність може негативно впливати на різні аспекти емоційного інтелекту, що і відображається у виявлених кореляціях.

Таблиця 6

Дані кореляційної матриці між шкалами методики “Емоційний інтелект Холла” та методикою на визначення рівня Інтернет залежності К.Янг

		Рівень залежності	Емоц обізнаність	Управл емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізн емоцій інших	Інтегративний рівень емоц інтелекту
Рівень залежності	Pearson's r	—						
	df	—						
	p-value	—						
Емоц обізнаність	Pearson's r	-0.035	—					
	df	116	—					
	p-value	0.705	—					
Управл емоціями	Pearson's r	-0.312 ***	0.426 ***	—				
	df	116	116	—				
	p-value	< .001	< .001	—				
Самомотивація	Pearson's r	-0.298 **	0.488 ***	0.777 ***	—			
	df	116	116	116	—			
	p-value	0.001	< .001	< .001	—			
Емпатія	Pearson's r	-0.177	0.371 ***	0.175	0.420 ***	—		
	df	116	116	116	116	—		
	p-value	0.056	< .001	0.057	< .001	—		
Розпізн емоцій інших	Pearson's r	-0.181 *	0.458 ***	0.366 ***	0.569 ***	0.810 ***	—	
	df	116	116	116	116	116	—	
	p-value	0.049	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
Інтегративний рівень емоц інтелекту	Pearson's r	-0.274 **	0.689 ***	0.746 ***	0.866 ***	0.705 ***	0.826 ***	—
	df	116	116	116	116	116	116	—
	p-value	0.003	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

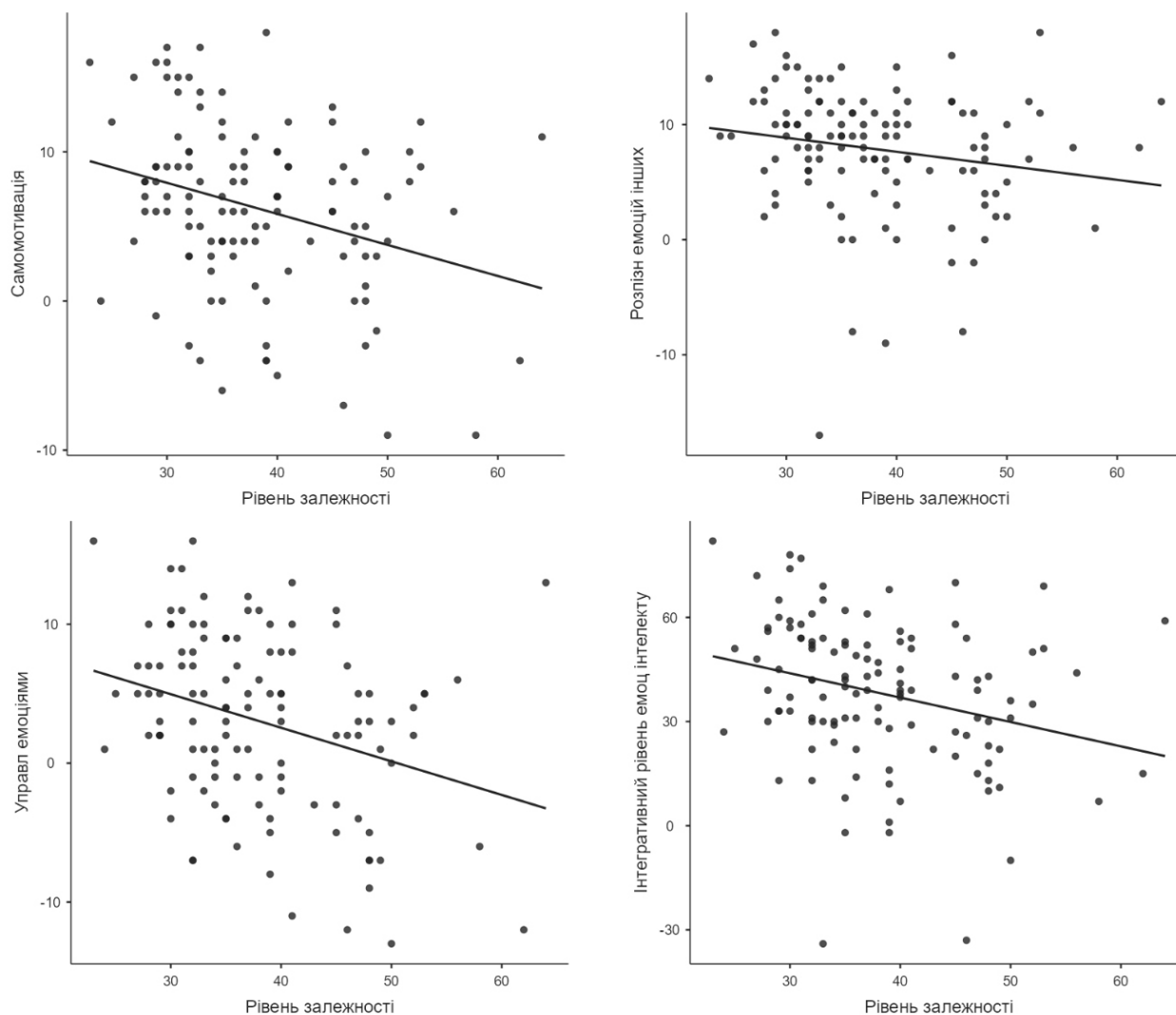


Рисунок 2. Графік залежності шкал методики на визначення емоційного інтелекту від рівня Інтернет залежності

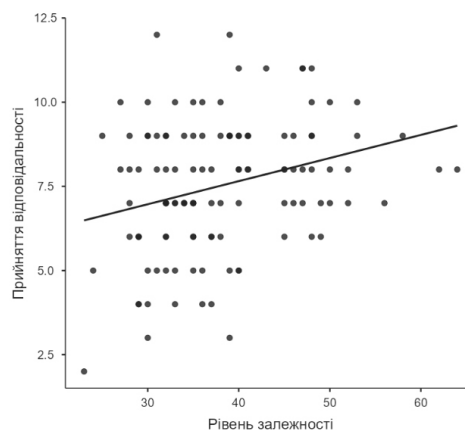
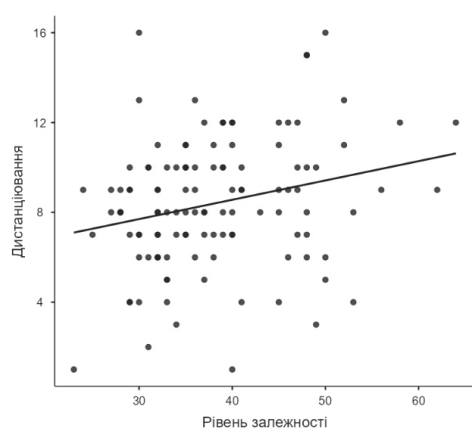
При роботі зі шкалами на визначення копінг-стратегій респондентів, нами було виявлено, що шкала Інтернет залежності та 3 субшкали (що відповідають за різні копінг стратегії респондентів) - “Дистанціювання”, “Прийняття відповідальності” та “Втеча” - мають у даному дослідженні помірні рівні кореляції ($r = 0,245$ ($p < 0,007$), $r = 0,285$ ($p < 0,002$) та $r = 0,370$ ($p < 0,001$) відповідно). Конкретизація отриманих даних дає змогу говорити, що люди з вищим рівнем Інтернет залежності, як правило, мають 3 найпопулярніші копінг стратегії у стресових ситуаціях (Табл. 7 та Рис.3). Висновки з цих даних можуть свідчити про те, що Інтернет залежні люди частіше використовують менш адаптивні копінг-стратегії. Вони схильні уникати або відсторонюватися від проблем, а також можуть використовувати Інтернет як засіб втечі від реальності. Це підкреслює важливість розробки психологічних заходів та підтримки, які б допомогли цим людям розвинути більш ефективні та адаптивні стратегії подолання стресу.

Таблиця 7

Дані кореляційної матриці між шкалами методики
 “Тест на визначення копінг стратегій Лазаруса” та методикою
 на визначення рівня Інтернет залежності К.Янг

		IAT	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Соціал підтримка	Прийняття відповідальності	Втеча	Планування розв'язання	Позитивна переоцінка
IAT	Pearson's r	—								
	df	—								
	p-value	—								
Конфронтація	Pearson's r	0.121	—							
	df	116	—							
	p-value	0.190	—							
Дистанціювання	Pearson's r	0.245 **	0.047	—						
	df	116	116	—						
	p-value	0.007	0.611	—						
Самоконтроль	Pearson's r	0.126	0.222 *	0.290 **	—					
	df	116	116	116	—					
	p-value	0.173	0.016	0.001	—					
Соціал підтримка	Pearson's r	0.023	0.358 ***	-0.217 *	0.062	—				
	df	116	116	116	116	—				
	p-value	0.807	< .001	0.018	0.507	—				
Прийняття відповідальності	Pearson's r	0.285 **	0.146	0.384 ***	0.243 **	0.001	—			
	df	116	116	116	116	116	—			
	p-value	0.002	0.115	< .001	0.008	0.993	—			
Втеча	Pearson's r	0.370 ***	0.264 **	0.467 ***	0.131	0.089	0.427 ***	—		
	df	116	116	116	116	116	116	—		
	p-value	< .001	0.004	< .001	0.157	0.339	< .001	—		
Планування розв'язання	Pearson's r	-0.004	0.419 ***	-0.075	0.147	0.344 ***	0.001	-0.168	—	
	df	116	116	116	116	116	116	116	—	
	p-value	0.970	< .001	0.420	0.112	< .001	0.989	0.069	—	
Позитивна переоцінка	Pearson's r	-0.078	0.403 ***	-0.010	0.185 *	0.384 ***	0.096	0.113	0.437 ***	—
	df	116	116	116	116	116	116	116	116	—
	p-value	0.402	< .001	0.912	0.044	< .001	0.301	0.223	< .001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$



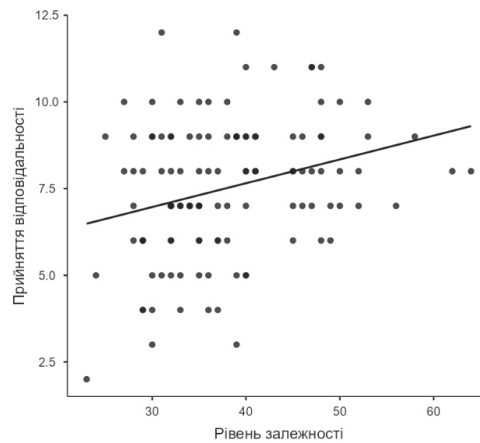


Рисунок 3. Графік залежності шкал методики на визначення копінг стратегій від рівня Інтернет залежності

Всі інші шкали не мають кореляції одне із одним або ж рівень кореляції є несуттєвим на даній вибірці респондентів.

Порівняння експериментальної і контрольної групи дає змогу зробити наступні висновки: рівень суб'єктивного відчуття самотності для експериментальної групи (Інтернет залежних) вище на 11% в порівнянні із контрольною групою (Інтернет незалежні). Одна із гіпотез, чому це так - люди, схильні до самотності, можуть шукати емоційної підтримки та спілкування в Інтернеті. Це може збільшити їхню залежність від Інтернету, посилюючи відчуття самотності в реальному житті. Спостерігаються значно нижчі показники для Інтернет залежних як по всім шкалам, так і по інтегративному показнику емоційного інтелекту. Інтернет незалежні респонденти мають на 25% кращий рівень емоційного інтелекту, що говорить про краще їх розуміння та регулювання своїх емоцій, а також емоцій інших людей, що дає змогу будувати стійкі соціальні зв'язки у живому спілкуванні. Щодо допінг-стратегій, які використовують Інтернет залежні при стресових ситуаціях, то найбільш характерні для них - це конфронтація, дистанціювання, втеча та прийняття відповідальності, тобто це непродуктивні допінг-стратегії (перші три). Використання дистанціювання, втечі та конфронтації як основних стратегій копінгу при стресі свідчить про неспроможність Інтернет залежних людей ефективно справлятися з емоційними труднощами. Це може призводити до пошуку емоційного «заспокоєння» в Інтернеті, посилюючи залежність.

Висновки

Отримані емпіричні дані та їх інтерпретація дають змогу побачити суттєвий взаємозв'язок рівня Інтернет залежності та соціально-психологічної адаптації, проте кореляція не дорівнює причинності: наявність кореляції між двома змінними не доводить, що одна з них призводить до іншої. Можливі й інші фактори, які впливають на обидві змінні. Для остаточного висновку про причинно-наслідковий зв'язок потрібні додаткові дослідження, які б простежували зміни в

Інтернет залежності та соціально-психологічній адаптації протягом часу. Також можливе додавання інших факторів до даного аналізу, які можуть впливати на змінні, що вивчаються, наприклад, рівень соціальної підтримки, наявність хобі та інтересів, взаємини з однолітками тощо. Дане дослідження дає додаткову інформацію про зв'язок між Інтернет залежністю та соціально-психологічною дезадаптацією молоді. Подальші дослідження в цій сфері допоможуть краще зрозуміти цю складну проблему та розробити ефективні методи профілактики та покращення адаптації тощо

ЛІТЕРАТУРА

1. Колеснікова, Т. В., & Сингаївська, І. В. (2020). Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. У Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку (с. 44–46). Університет «КРОК» <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/15>
2. Мгалоблішвілі, А. (2023). Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. Вчені записки Університету «КРОК», 2(70), 201–208. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>
3. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Pallesen, S., & Brunborg, G. S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
4. Chou, H. T., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
5. Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational path ways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
6. Gradus Research Company (2024). 12 головних трендів 2023 року від Gradus Research. <https://gradus.app/uk/open-reports/12-main-trends-2023-gradus-research/>
7. Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
8. Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked in Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567–574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
9. Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
10. Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/>

REFERENCES

1. Kolesnikova, T. V., & Syngaivska, I. V. (2020). Psykholohichni peredumovy formuvannia imidzhu suchasnoi zhinky v sotsialnykh merezhakh [Psychological prerequisites for the formation of the image of a modern woman in social networks]. In Derzhava, rehiony, pidpriemnytstvo: Informatsiini, suspilno-pravovi, sotsialno-ekonomichni aspekty rozvytku (pp. 44–46). Universytet «KROK». <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/15> [InUkrainian].
2. Mhaloblishvili, A. (2023). Psykholohiia vykorystannia sotsialnykh internet merezh suchasnymy ukrainskymy korystuvachamy [Psychology of the use of social internet networks by modern Ukrainian users]. Vchenizapysky Universytetu «KROK», 2(70), 201–208. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208> [InUkrainian].
3. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Pallesen, S., & Brunborg, G. S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
4. Chou, H. T., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
5. Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational path ways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
6. Gradus Research Company (2024). 12 golovnykh trendiv 2023 roku vid Gradus Research [12 main trends of 2023 from Gradus Research]. <https://gradus.app/uk/open-reports/12-main-trends-2023-gradus-research/> [In Ukrainian].
7. Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. «Facebook depression?» social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128–130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
8. Lee-Won, R. J., Herzog, L., & Park, S. G. (2015). Hooked in Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 567–574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>
9. Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
10. Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>

Відомості про авторів

Оксана СТУПЕНКО, магістр клінічної психології КІСПП

Oksana Stupenko, master of clinical psychology of KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4455-192X>

E-mail: o.stupenko@gmail.com

Наталія ЗАВ'ЯЗКИНА, доктор психологічних наук, професор кафедри клінічної психології КІСПП

Nataliia Zaviazkina, Dr. of psychological sciences, professor of the Department of clinical psychology of the KIMPP

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5565-8959>

E-mail: nmuz@ukr.net

Тиченко Марта

КОГНІТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КРЕАТИВНИХ ІНДУСТРІЙ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ

Ефективність та продуктивність діяльності організацій в цілому є неможливими без працівників, які прагнуть зростати, долати існуючі виклики та будувати професійну кар'єру. У статті розглянуто поняття психологічної готовності до здійснення кар'єри та її когнітивний компонент. Описано модифіковану авторську анкету, розроблену на основі досліджень науковців. Використовуючи методи математичної статистики, було проаналізовано рівень розвитку різних параметрів проекції когнітивного компоненту, його загальний рівень вираженості. Також виявлені взаємозв'язки його параметрів та загального показника з чинниками мікрорівня, мезорівня та макрорівня, які мають статистично значущий вплив.

Ключові слова: креативні індустрії, професійна кар'єра, психологічна готовність до здійснення професійної кар'єри, проекція когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри, чинники здійснення професійної кар'єри

Tychenko Marta

COGNITIVE COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR A PROFESSIONAL CAREER IN THE CREATIVE INDUSTRIES: FEATURES AND FACTORS

The efficiency and productivity of organizations are impossible without employees who strive to grow, overcome existing challenges, and build a professional career. The article discusses the concept of

psychological readiness for a career and its cognitive component. The author's modified questionnaire, developed based on scientific research, is described. The development of various parameters of cognitive component projection and its overall level were analyzed using mathematical statistics. The interrelationships of its parameters and the overall indicator with micro-level, meso-level, and macro-level factors that have a statistically significant impact are also revealed.

Keywords: creative industries, professional career, psychological readiness for a professional career, projection of the cognitive component of psychological readiness for a professional career, factors of professional career

Вступ

Поняття «психологічна готовність», як вказує дослідниця О. Чиханцова (2014), може визначатися як стан, що відображає, наскільки особа підготовлена до тієї чи іншої діяльності, міру цієї готовності. З іншого боку - як система складових, які охоплюють процеси та аспекти цієї підготовки. Крім того, це є важливим показником успішності діяльності людини, її професійних здібностей (Чиханцова, 2014). Широкого поширення в українській та зарубіжній літературі набуло вивчення конструкту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. Зокрема, дослідниця Н. Шеленкова (2015) зауважувала його комплексну систему зі своєю структурою та відповідними ознаками. Цікаво, що деякі дослідники трактують це поняття як необхідний ресурс, що має значення на різних етапах побудови кар'єри – від отримання першого досвіду роботи і до потенційних кар'єрних змін (Russo, Zammitti, & Zarbo, 2023). Погоджуючись з тезою про те, що психологічна готовність до здійснення професійної кар'єри є значущою в контексті зміни професійної діяльності, при цьому варто підкреслити важливість її розуміння як багатоаспектного конструкту зі складною архітектонікою, що містить сукупність психологічних якостей, необхідних для успішної професійної кар'єри у тій чи іншій сфері. Це поняття включає чотири компоненти – ціннісно-мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний (Карамушка, & Канівець, 2012; Карамушка, 2022).

В даній статті розглядається саме когнітивний компонент психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри, який стосується знань щодо сутності та специфіки професійної кар'єри, зокрема різних векторів її вияву. До цього компоненту можна також віднести не лише знання, але й розуміння складових психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри (Карамушка, & Канівець, 2012). Варто зауважити, що в контексті тлумачення даного компоненту поширеною є теза про те, що він стосується виконавчої функції, та окреслюється дієсловом «можу» (Шеленкова, 2015).

За результатами теоретичного аналізу даної проблематики та ґрунтуючись на дослідженнях українських науковців, було сформовано авторську анкету для емпіричного дослідження (Карамушка, & Канівець, 2012; Карамушка, 2022; Dronyuk, Moiseienko, & Greguš, 2019). Модифікована авторська анкета

містить показники проекції досліджуваними когнітивного блоку якостей, тобто розуміння ними особливостей здійснення професійної кар'єри у сфері креативних індустрій.

Мету даного дослідження можна сформулювати таким чином: емпірично дослідити та встановити особливості проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення кар'єри працівників сфери креативних індустрій. Ґрунтуючись на сформульованій меті, виокремлено такі завдання:

1. Встановити рівні вираженості складових проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри фахівців сфери креативних індустрій.

2. Емпірично виявити зв'язок вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій з чинниками мікрорівня (характеристиками фахівців), мезорівня (характеристиками організації) та макрорівня (характеристиками суспільства).

3. Проаналізувати загальний рівень вираженості проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри фахівців сфери креативних індустрій і виявити зв'язки з чинниками мікро-, мезо- та макрорівнів.

Методи дослідження

Для виконання поставленої мети та завдань було розроблено модифіковану Авторську анкету, яка містить 19 питань та включає такі параметри як: 1) специфіка даної галузі; 2) наскільки значущою та престижною на думку досліджуваних є дана галузь, її економічний потенціал; 3) інноваційний аспект (приміром: чи «робота у цьому напрямку дозволяє фахівцю створювати щось нове, генерувати нові сенси»); 4) соціальний аспект (як приклад можна навести таке питання: «робота у цій сфері сприяє об'єднанню людей, участі в громадському житті на рівні суспільства»); 5) фінансовий аспект – стосується того, чи кар'єрне зростання в цій сфері пов'язане з фінансовою незалежністю та самодостатністю, чи дає можливість отримувати високий дохід тощо; 6) аспект автономності – наскільки гнучко працівник чи працівниця можуть будувати професійну кар'єру згідно з власними цілями та планами.

Загалом до кожного з перерахованих показників було підібрано по 3 питання, кожне з яких досліджувані оцінювали за шкалою від 1 до 5, де 1 – найнижчий показник, 5 – найвищий показник. Досліджувані також мали можливість дописати свій варіант інших значущих для них аспектів щодо особливостей сфери креативних індустрій та одразу оцінити його за цією ж шкалою - від 1 до 5. Таким чином, якщо досліджуваний дописав свій варіант, у питанні «що ще» - то це додається окремо, як окремий показник, що вказали самі досліджувані. Варто зауважити, що лише невелика кількість досліджуваних дописували власний варіант. Це може бути ознакою того, що анкета є комплексною та містить вичерпні питання.

На підставі аналізу наукової літератури (Карамушка, & Канівець, 2012;

Карамушка, 2022; Канівець, &Фесун, 2019) та власних досліджень (Карамушка, &Тиченко, 2022), було виділено групи чинників, які потенційно можуть впливати на психологічну готовність до здійснення кар'єри, її зростання. До них ми віднесли чинники мікрорівня, мезорівня, макрорівня (Див. Рис. 1).

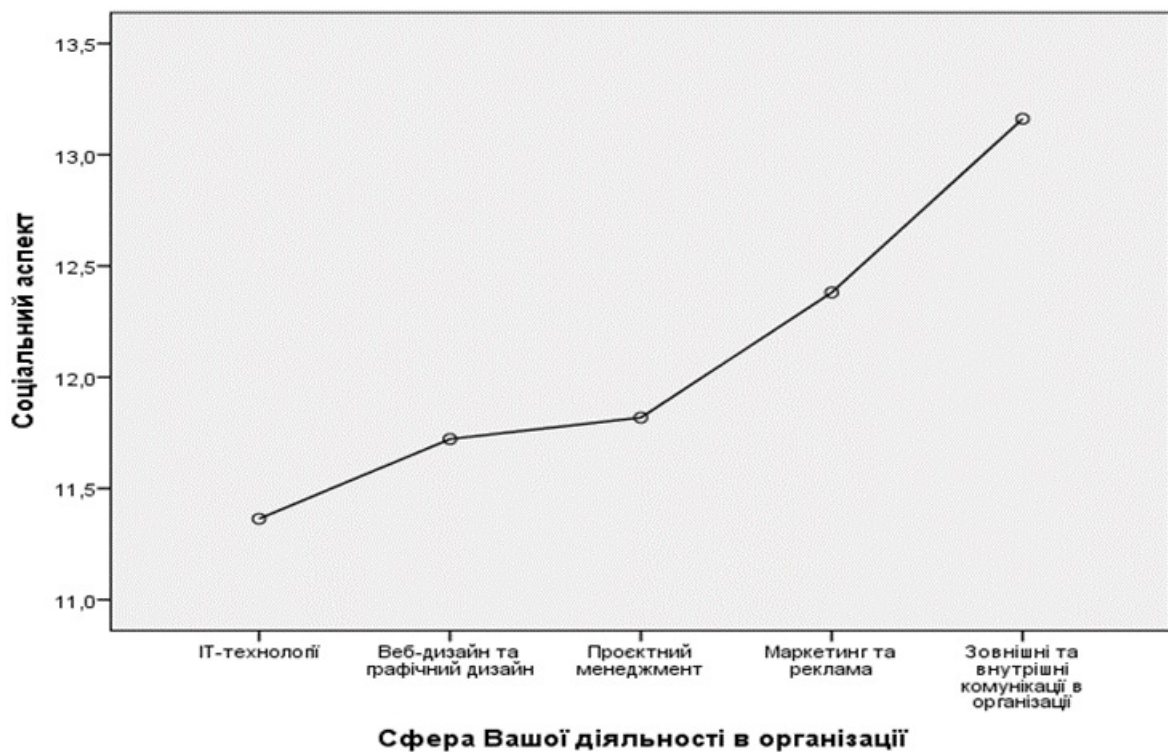


Рис. 1 Групи чинників, які можуть мати вплив на психологічну готовність до здійснення професійної кар'єри

Для дослідження чинників розроблено Авторську анкету-паспортичку. Для опрацювання первинних даних застосовувалися методи описової статистики.

Вибірка

У дослідженні взяли участь 114 фахівців сфери креативних індустрій. У попередніх публікаціях автора (Карамушка, &Тиченко, 2023) було детально описано групу досліджуваних, однак вважаємо необхідним в межах даної статті зацентрувати на індивідуальних характеристиках працівників (організаційно-професійних чи соціально-демографічних) як чинників мікрорівня; характеристиках організацій, в яких вони працювали як чинників мезорівня; і власне особливостях життєдіяльності в умовах війни в контексті професійної кар'єри як чинників макрорівня (Див. Табл.1). Загалом для проведення опитування використана платформа GoogleForms. Часові рамки його здійснення - 2022-2023 р.р.

Таблиця 1

Особливості та характеристики, які стосуються групи досліджуваних

Група чинників	Назва чинника	Розподіл серед групи досліджуваних
Організаційно-професійні характеристики (чинники мезорівня)	Освітній рівень	а) середня або середньо спеціальна освіта – 6,1%; б) навчання в університеті (бакалаврат або магістратура) – 22,8%; в) повна вища освіта – 51,8%; дві вищі освіти 14,9%; г) навчання в аспірантурі або науковий ступінь (наукове звання) – 4,4%
	Посада	а) менеджери – 44,7%; б) працівники – 55,3%.
	Стаж роботи в організації	а) до 2 років – 31,6%; б) від 2 до 5 років – 24,6%; в) від 6 до 10 – 19,3%; г) понад 10 років – 24,6%.
	Формат роботи	а) фрілансери - 18,4%; б) штатні працівники - 81,6%
	Режим роботи персоналу	а) працювали дистанційно - 36,8%; б) в офісі - 28,9% в) змішаний варіант роботи - 34,2%
Соціально-демографічні характеристики (чинники мікрорівня)	Стать	а) чоловіки - 40,4%; б) жінки - 59,6%
	Вік	а) до 25 років – 28,1%; б) 26-31 – 21,1%; в) 32-37 – 26,3%; г) 38-43 – 14% д) понад 43 – 14%
	Сімейний стан	а) одружені / заміжні - 52,6%; б) неодружені / незаміжні - 47,4%
	Наявність дітей	а) мають дітей - 43,0%; б) не мають дітей – 57%
Характеристики організацій (чинники мезорівня)	Сфери діяльності в організації	а) ІТ-технології - 19,3%; б) веб-дизайн та графічний дизайн - 15,8%; в) проектний менеджмент - 19,3%; г) маркетинг і реклама - 18,4%; д) зовнішні та внутр. комунікації - 27,2%
	Кількість працівників в організації	а) 21,9% працювали в організаціях із кількістю до 10 осіб; б) 21,1% – з кількістю від 10 до 50; в) 16,7% – з кількістю від 51 до 250 осіб; г) 14,0% – з кількістю від 251 до 500 осіб; д) 26,3% – із кількістю понад 500 осіб.
	Тривалість роботи організації	а) 14,0% опитаних працювали в організаціях з терміном до 5 років; б) 16,7% – від 5 до 10 років; в) 69,3% – понад 10 років.
Особливості життєдіяльності в умовах війни (чинники макрорівня)	Зміна місця проживання в період війни	а) 70,2 % опитаних не змінювали місця свого проживання; 18,4% - в межах України; в) 11,4% виїхали за кордон
	Втрата роботи в період війни	а) 12,3% - втратили роботу і тепер працюють в іншій організації; б) 68,4 % - не втратили роботу; в) 19,3% - навпаки отримали підвищення в посаді та зарплаті

Результати дослідження

1. Рівні вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри персоналу сфери

креативних індустрій

В попередній публікації тез конференції проведено аналіз рівнів розвитку параметрів проєкції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри персоналу сфери креативних індустрій (Тиченко, 2024). Виявлено деякі істотні тенденції. Найбільш вираженим серед досліджуваних є інноваційний аспект, як розуміння професійної сфери як такої, що культивує інновації, а відповідно, у працівників є можливість втілювати власні ідеї та створювати щось нове в рамках своєї діяльності. Частка осіб, які мають високий рівень розвитку даного аспекту складає 45,65% (Див. Табл. 2). При цьому, інноваційність – це одна з істотних характеристик сфери креативних індустрій (Бакуліна, &Фалович, 2019; Dronyuk, Moiseienko, &Greguš, 2019).

Таблиця 2

Рівень вираженості параметрів проєкції когнітивного компоненту працівників сфери креативних індустрій (у % від загальної кількості опитаних)

Параметри	Рівень вираженості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Інноваційний аспект	45,6	48,2	6,1
Соціальний аспект	26,3	57,0	16,7
Аспект автономності	16,7	53,5	29,8
Фінансовий аспект	8,8	56,1	35,1
Аспект значущості та престижності галузі	6,1	60,5	33,3
Аспект розуміння специфіки галузі	6,1	50,0	43,9

Два наступні параметри – соціальний та аспект автономності, утворили одну групу за ступенем вираженості. Кількість осіб, які високо оцінили ці параметри, складає від 16,7% до 26,3%. Соціальний аспект (26,3%) стосується важливості довіри, налагодження взаємодії та об'єднання заради досягнення бажаних цілей, значущих для суспільства. Крім того, можна говорити про роль креативних індустрій щодо посилення залученості працівників у громадське життя.

Досліджувані також засвідчують, що робота у сфері креативних індустрій дає можливість гнучко планувати та будувати власну кар'єру згідно з власними потребами та стилем життя. Така пластичність стосується і виконання конкретних робочих завдань. Ці характеристики стосуються аспекту автономності (16,7% досліджуваних оцінили його на високому рівні).

Найменш вираженими у порівнянні з іншими є такі аспекти, як: фінансовий, аспект значущості та престижності галузі та розуміння специфіки галузі. За рівнем розвитку вони спільно утворюють ще одну групу, у представників якої високий рівень розвитку зазначених показників складає достатньо невелику частину учасників дослідження (від 6,1% до 8,8%).

Що стосується фінансового аспекту, то 8,8% учасників дослідження засвідчили, що робота у цій сфері пов'язана з високим доходом, що відповідно відкриває змогу бути фінансово самодостатнім та незалежним. Такі тенденції пов'язані з актуальними викликами на ринку праці, війни та її соціально-економічних наслідків, які не оминули і сферу креативних індустрій.

Цікаво, що два інші показники - аспект значущості та престижності галузі та розуміння її специфіки теж були низько оцінені працівниками сфери креативних індустрій (6,1% - високий рівень, 60,5% та 43,9% відповідно на середньому рівні). Це в свою чергу показує, що учасники дослідження можуть не розуміти важливості сфери, в якій вони працюють, її впливу на загальний стан економіки в країні, інвестиційної привабливості та можливостей для подальшого експоненціального зростання. З одного боку, це може бути пов'язано з загальною невизначеністю чи навіть напруженістю в країні, що не може не впливати на різні професійні галузі. З іншого боку, можна припустити, що в організаціях, де власне працевлаштовані ці працівники, немає акценту в комунікації та загалом у взаємодії щодо ролі креативних індустрій у розрізі країни чи навіть світової економіки. У свою чергу, аспект розуміння її специфіки був високо оцінений 6,1% досліджуваними, на середньому рівні - 50% досліджуваними. Так, сфера креативних індустрій має широкі перспективи у порівнянні зі сферою виробництва та послуг та включає великий перелік сфер економічної діяльності.

2. В контексті аналізу зв'язку вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій з чинниками мікрорівня (характеристиками фахівців), мезорівня (характеристиками організації) та макрорівня (характеристиками суспільства), було виявлено певні особливості. Як видно з Таблиці 3, можна констатувати позитивний кореляційний зв'язок між таким чинником як режим роботи персоналу та таким аспектом як значущість та престижність галузі ($r=0,216$, $p<0,01$). Тобто, ті працівники, які працюють в офісі, мають вищі показники даного аспекту проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення кар'єри, ніж ті, які працюють дистанційно чи мають змішаний формат роботи. Це може бути пов'язано з тим, що фахівці, які перебувають в офісі, мають ширші можливості для обміну інформацією в контексті професійної галузі, обговорення власне робочих питань, завдань та цілей. Важливо зауважити, що в контексті чинника режим роботи персоналу виявлено також позитивний кореляційний зв'язок з аспектом розуміння специфіки галузі ($r=0,193$, $p<0,05$), тобто розуміння сутності та специфіки власне креативних індустрій, її відмінностей від інших професійних сфер.

Таблиця 3

Зв'язок між рівнем вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту працівників сфери креативних індустрій та організаційно-професійними чинниками (r)

Організаційно-професійні чинники (мікрорівень)	Проекція когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. Параметри анкети			
	Аспект значущості та престижності галузі	Аспект розуміння специфіки Галузі	Інноваційний аспект	Соціальний аспект
Стаж роботи в організації	0,032	-0,078	-0,208*	-0,303**
Формат діяльності	0,012	0,003	-0,252*	-0,174
Режим роботи персоналу	0,241**	0,193*	-0,044	0,015

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Встановлено, що існує негативний кореляційний зв'язок між інноваційним аспектом та такими чинниками, як стаж роботи в організації ($r = -0,208$ $p < 0,05$), формат діяльності ($r = -0,252$, $p < 0,05$). Тобто, при збільшенні стажу роботи працівники меншою мірою бачать сферу креативних індустрій як таку, що культивує інновації, чи власне в межах діяльності є можливість втілювати власні ідеї. Ймовірно, це може бути пов'язано з тим, що працівники, які мають менший стаж роботи, можуть мати більш «свіжий» погляд, прагнуть проявити себе, запропонувати нові ідеї і, що важливо, бачать можливості для цього в межах професійної сфери; працівники з тривалим стажем роботи можуть бути більш вибірковими та більш скрупульозно оцінювати поточний контекст. З іншого боку, для штатних працівників інноваційний аспект менш значущий, ніж для фрілансерів. Це може бути пов'язано з більшою незахищеністю роботи фрілансера.

У процесі опрацювання даних також було з'ясовано, що в міру підвищення стажу роботи в організації менш вираженим є соціальний аспект ($r = -0,303$ $p < 0,01$), тобто бачення цієї сфери як такої, що сприяє об'єднанню людей, участі в громадському житті, чи можливості творити значимі та корисні для інших проекти, використовуючи власні вміння. Ймовірно, що працівники з тривалим досвідом роботи бачать можливості та потреби свого залучення «назовні», особливо в умовах війни. Інших статистично значущих зв'язків в контексті організаційно-психологічних чинників не виявлено.

Далі буде проаналізована інша підгрупа чинників – соціально-демографічні (Див. Табл.4). Так, виявлено, що в міру збільшення віку працівників, бачення сфери креативних індустрій як інноваційної знижується ($r = -0,268$, $p < 0,01$). Це

може бути пов'язано, знову ж таки, з більш скрупульозним підходом, певними очікуваннями, пов'язаними з досвідом працівника.

Таблиця 4

Зв'язок між рівнем вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту працівників сфери креативних індустрій та соціально-демографічними чинниками (r)

Чинники мезорівня	Проекція когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. Параметри анкети		
	Аспект розуміння специфіки галузі	Інноваційний аспект	Соціальний аспект
Напрямок діяльності організації, в якій Ви зараз працюєте	0,241**	0,112	0,148
Кількість років, протягом яких організація працює на ринку	0,015	-0,218*	-0,206*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

В контексті фактору наявності дітей у досліджуваних спостерігається тенденція, що працівники, які не мають дітей, більшою мірою розглядають сферу креативних індустрій як інноваційну ($r = 0,187$, $p < 0,05$). Це може бути пов'язано з тим, що для працівників, які мають дітей, властиво мати різнопланові обов'язки, що зумовлює відповідний фокус бачення сфери як такої. З іншого боку, простежується негативний кореляційний зв'язок між чинником сімейного стану досліджуваних та фінансовим аспектом ($r = -0,312$, $p < 0,01$), тобто працівники, які не є одруженими/заміжними, менш схильні розглядати сферу креативних індустрій, як таку, що може надавати достатньо високий фінансовий дохід. Ймовірно, вони можуть розглядати інші сфери як більш перспективні щодо фінансової винагороди та загалом незалежності в цьому питанні. Також в контексті соціального аспекту виявлено два значущі кореляційні зв'язки, а саме – негативний кореляційний зв'язок з чинником віку з ($r = -0,252$, $p < 0,01$) та позитивний кореляційний зв'язок з чинником статі досліджуваних ($r = 0,371$, $p < 0,01$). Таким чином, простежується, що жінки схильні розглядати сферу креативних індустрій як таку, де важливою є культура діалогу та довіри, яка сприяє об'єднанню людей та загалом може допомогти розвивати власні вміння для творення суспільно значущих проектів. Стосовно інших соціально-демографічних характеристик статистично значущих зв'язків не виявлено.

Щодо впливу чинників мезорівня (характеристик організації) на рівень вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту психологічної

готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій, насамперед будуть розглянуті дані, що стосуються впливу сфери діяльності організації, в якій працюють фахівці. Для вивчення цього питання використовувався однофакторний дисперсійний аналіз. Так, зафіксовано вплив сфери діяльності на соціальний аспект, найвищі показники якого спостерігаються у фахівців зовнішніх та внутрішніх комунікацій, а також маркетингу і реклами. При цьому найнижчі показники спостерігаються серед фахівців ІТ-технологій, дещо вищі – веб-дизайну та графічного дизайну і проектного менеджменту (Див. Рис.2).

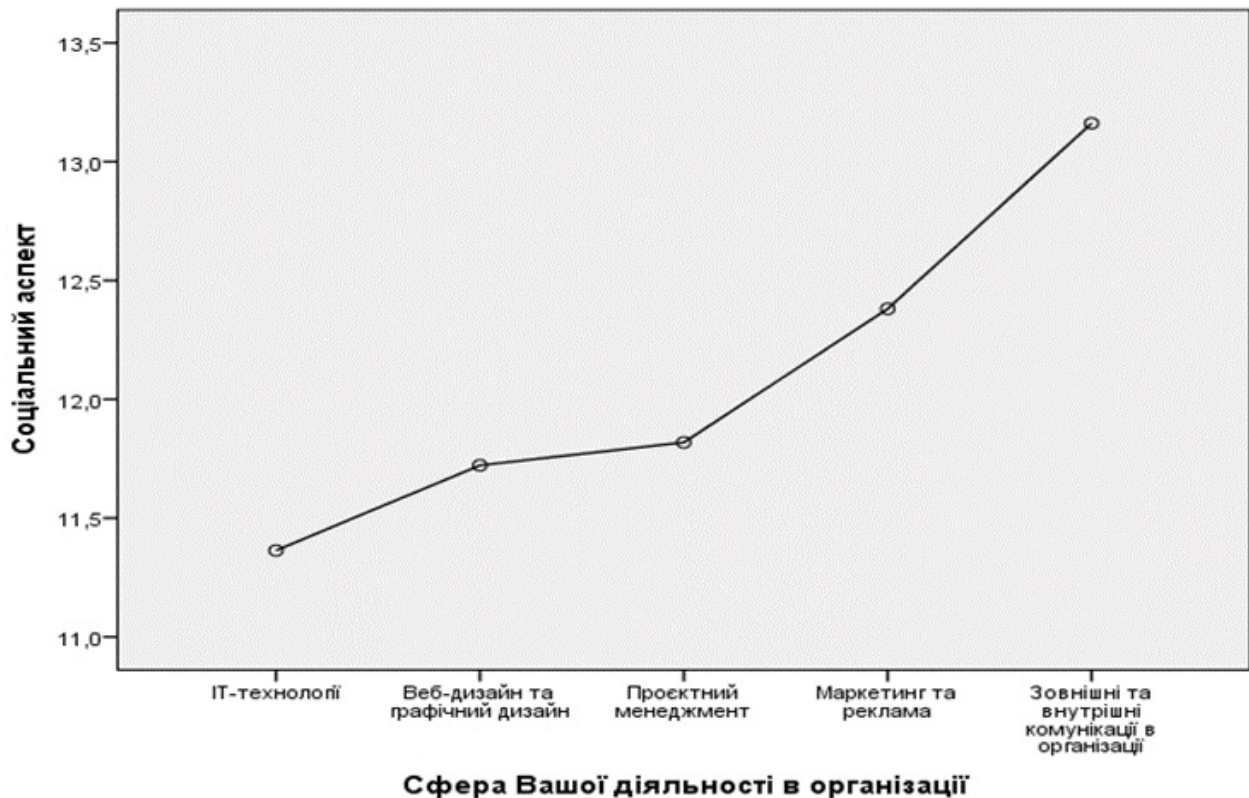


Рис. 2. Вплив сфери діяльності організації на соціальний аспект проєкції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри

Можна припустити, що перші дві групи працівників, взаємодіючи з зовнішньою аудиторією, стейкхолдерами, можуть мати постійний «дотик» до цього, тобто володіють інформацією про різні ініціативи чи проєкти, які стосуються царини креативних індустрій. Інших статистично значущих відмінностей в контексті сфери діяльності працівників та різних параметрів проєкції когнітивного компоненту не виявлено.

Було зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між чинником напрямку діяльності організації та аспектом розуміння специфіки галузі креативних індустрій ($r = 0,241$, $p < 0,01$) (Див. Табл.5). Причому, фахівці, які працюють в компаніях, де напрямком діяльності є реклама, мають вищі показники щодо цього аспекту. Це може означати, що серед працівників іншої групи не

вистачає власне комунікаційних акцентів щодо специфіки сфери, і відповідно вони фокусуються безпосередньо на своєму напрямку роботи.

Таблиця 5

Зв'язок між рівнем вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій та чинниками мезорівня (r)

Чинники мезорівня	Проекція когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. Параметри анкети		
	Аспект розуміння специфіки галузі	Інноваційний аспект	Соціальний аспект
Напрямок діяльності організації, в якій Ви зараз працюєте	0,241**	0,112	0,148
Кількість років, протягом яких організація працює на ринку	0,015	-0,218*	-0,206*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Важливо підкреслити, що в контексті такого чинника мезорівня, як кількість років роботи компанії на ринку, виявлено негативні кореляційні зв'язки з інноваційним аспектом ($r = -0,218$, $p < 0,05$) та соціальним аспектом ($r = -0,206$, $p < 0,05$). Ймовірно, аспект інноваційності може «не підсвічуватися» на різних рівнях комунікації в компанії та з плином часу вважатися самоочевидним й очікуваним сам по собі. Схожа причина може стосуватися і соціального аспекту. Також важливо розуміти, на якому етапі життєвого циклу перебуває організація, адже з плином часу організація змінюється, модифікуються її цілі та плани, підходи до роботи тощо. Інших статистично значущих зв'язків не виявлено.

Наше друге завдання також включало аналіз зв'язку вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій з чинниками макрорівня (характеристиками суспільства). Як зазначалось вище, в рамках цієї підгрупи акцент був на таких чинниках: 1) зміна місця проживання фахівців сфери креативних індустрій у умовах війни; 2) втрата роботи в умовах війни.

Так, виявлено позитивний кореляційний зв'язок між чинником зміни місця проживання в умовах війни та інноваційним аспектом ($r = 0,219$, $p < 0,05$) (див. Табл. 6). Ті працівники, які змінювали місце проживання в межах України чи виїжджали за кордон, бачать сферу креативних індустрій, як таку, що культивує підприємництво, зміни та загалом дозволяє генерувати нові сенси і реалізовувати

власні ідеї. Ймовірно, ці працівники мали можливість отримати новий погляд на специфіку сфери в рамках вимушених змін під час війни.

Таблиця 6

Зв'язок між рівнем вираженості параметрів проекції когнітивного компоненту психологічної готовності до кар'єри й чинниками макрорівня (r)

Чинники макрорівня	Проекція когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. Параметри анкети	
	Інноваційний аспект	Фінансовий аспект
Чи довелося Вам змінити місце проживання в умовах широкомасштабної війни?	0,219*	0,046
Чи зіштовхнулись Ви з досвідом втрати роботи в умовах широкомасштабної війни?	-0,040	0,247**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Простежується позитивний кореляційний зв'язок між таким чинником як втрата роботи в умовах війни та фінансовим аспектом ($r = 0,247$, $p < 0,01$). Тобто, ті працівники, які не втрачали роботу, бачать сферу креативних індустрій як таку, де можна отримувати високий дохід, досягнути фінансової незалежності. Ймовірно, для тих фахівців, які втратили роботу, наявність такого очевидно негативного досвіду зумовлює відповідну оптику сприйняття цілої галузі.

3. В контексті такого завдання як дослідження загального рівня вираженості проекції когнітивного компонента психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри фахівців сфери креативних індустрій та зв'язку з чинниками мікро-, мезо- та макрорівня, було важливо провести узагальнюючий аналіз, який би дозволив окреслити рівень вираженості проекції когнітивного компоненту у працівників сфери креативних індустрій в цілому. За результатами такої роботи було виявлено, що високий рівень вираженості проекції даного компоненту спостерігається у 26,3% опитаних, тобто менш ніж у третини, натомість середній рівень вираженості – 38,6%. При цьому у 35,1% опитаних - низький рівень вираженості даного компоненту.

Грунтуючись на цих даних, можна зробити висновок про важливість підвищення рівня вираженості проекції когнітивного компоненту, окремих його аспектів, оскільки вони можуть дати більш чітке розуміння перспектив та потенційних можливостей у сфері креативних індустрій, що матимете велике значення як на індивідуальному рівні, організаційному (плекання людського потенціалу), а врешті і впливу на рівні країни. При цьому в дослідженні Л. Карамушки та Т. Канівець (2012), яке проводилось серед студентів, був виявлений недостатній рівень розвитку когнітивного компоненту і як зауважували автори, важливою є «спеціальна підготовка з цього напрямку діяльності».

Використовуючи кореляційний аналіз, також було виявлено негативний зв'язок загального показника проєкції даного компоненту та такого чинника як кількість років роботи компанії на ринку ($r=-0,193$, $p<0,05$) (Див. Табл.8), тобто працівники з плином часу, тривалої роботи компанії можуть мати недостатнє розуміння сутності та специфіки сфери креативних індустрій. Це узгоджується з результатами, які були описані вище. Інших статистично значущих кореляційних зв'язків не виявлено.

Таблиця 7

Зв'язок між загальним рівнем вираженості проєкції когнітивного компоненту психологічної готовності до кар'єри й чинником тривалості роботи організації (r)

Чинник мезорівня	Проекція когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри (узагальнений показник)
Кількість років, протягом яких організація працює на ринку	-0,193*

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Використання однофакторного дисперсійного аналізу дало можливість виявити вплив сфери діяльності працівників у організації, як чинника мікрорівня, на проєкцію когнітивного компоненту (Рис. 3).

Чинник мезорівня	Проекція когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри (узагальнений показник)
Кількість років, протягом яких організація працює на ринку	-0,193*

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Рис. 3. Вплив сфери діяльності працівника на проєкцію когнітивного компоненту

Найнижчі показники спостерігаються у таких підгрупах – ІТ технології, веб-дизайн та графічний дизайн. Дещо вищий рівень – маркетинг та реклама, і суттєво високий – зовнішні та внутрішні комунікації. Безумовно, велику роль в цьому відіграє контекст війни, коли працівники змушені фокусувати свою увагу на складних викликах, труднощах і загрозах.

Дискусія

Дослідники зауважують, що в умовах війни «використання повною мірою інтелектуального та творчого потенціалу людського капіталу країни в умовах війни неможливе». Як очевидні причини наводяться такі: втрата роботи працівниками, призупинення діяльності чи навіть ліквідація організацій,

зниження купівельної спроможності чи переорієнтація споживчих настроїв споживачів тощо (Залознова, & Азьмук, 2022). Частка працівників, які втратили роботу, в даному дослідженні була невеликою, але знову ж таки воно проводилось, фокусуючись на західному регіоні нашої країни, де на загал економічна, бізнес-активність чітко простежується, де збережена підприємницька інфраструктура. При цьому чітко видно, що навіть в таких умовах є досить невисокі рівні проєкції когнітивного показника психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. Це лише один з аспектів комплексного глобального виклику, з яким ми зіштовхуємося на щодень в умовах повномасштабної війни. Звісно, будь-яка криза лише посилює наявні тенденції, і це може означати, що до великої війни показники розуміння сфери креативних індустрій, її сутності, переваг та можливостей могли бути теж невисокими. Таке припущення вочевидь вимагає окремого дослідження.

ВИСНОВКИ

У межах даного емпіричного дослідження встановлено рівні вираженості складових проєкції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри фахівців сфери креативних індустрій. Менш притаманними є соціальний та аспект автономності. Найменш вираженими у порівнянні з іншими є такі аспекти: фінансовий, аспект значущості та престижності галузі, а також розуміння специфіки галузі. Констатовано статистично значущі зв'язки між окремими параметрами проєкції когнітивного компоненту та чинниками мікрорівня (характеристиками працівників), мезорівня (характеристиками організацій) та макрорівня (характеристиками суспільства). Крім того, виявлено загальний рівень вираженості проєкції когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри фахівців сфери креативних індустрій та його зв'язки з чинниками мікро-, мезо- та макрорівнів. При цьому, дані засвідчують, що переважна більшість опитаних працівників мають низький чи середній рівень загального показника проєкції когнітивного компоненту, а це в свою чергу вказує на важливість підвищення розуміння і знання специфіки та особливостей сфери креативних індустрій. До перспектив подальшого дослідження можна віднести подальше емпіричне вивчення інших компонентів психологічної готовності працівників до здійснення професійної кар'єри, а саме – операційного та особистісного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакуліна, Н., & Фалович, В. (2019). Розвиток креативних індустрій в Україні: аналіз і оцінка. Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України, (24), 24–32.
2. Залознова, Ю., & Азьмук, Н. (2022). Людський капітал України в умовах війни: втрати та здобутки. Економіка та суспільство, (38). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-38-59>

3. Канівець, Т. М., & Фесун, Г. С. (2019). Зміст, структура та чинники розвитку психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри. *Актуальні проблеми психології*, 1(51), 3–9.
4. Карамушка, Л. М., & Канівець, Т. М. (2012). Когнітивний компонент психологічної готовності студентів вищих навчальних закладів до здійснення майбутньої професійної кар'єри: рівень та чинники розвитку. *Теорія і практика управління соціальними системами*, (4), 3–13.
5. Карамушка, Л., & Тиченко, М. (2023). Особливості ціннісно-мотиваційного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 66–83. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.7>
6. Карамушка, Т. В. (2022). Психологічна кар'єра аспірантів: Соціально-психологічні чинники формування готовності аспірантів до здійснення професійної кар'єри. Видавець Вікторія Кундельська.
7. Тиченко, М. (2024). Особливості когнітивного компоненту психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри працівників сфери креативних індустрій. У С. Миронець, О. Міняйло, О. Войтенко (Ред.), *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* (с. 310–313). Державний торговельно-економічний університет. <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/7da6cdebef07e19b53cea263ec7c2dad.pdf>
8. Шеленкова, Н. Л. (2015). Розвиток у майбутніх психологів психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри. *РА «Акварель»*.
9. Dronyuk, I., Moiseienko, I., & Greguš, M. J. (2019). Analysis of creative industries activities in European Union countries. *Procedia Computer Science*, 160, 479–484. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.11.061>
10. Dronyuk, I., Moiseienko, I., Greguš, M. I.. (2019), Analysis of creative industries activities in European Union Countries.
11. *Procedia Computer Science*, Vol. 160, pp. 479–484.
12. Dronyuk, I., Moiseienko, I., Greguš, M. I.. (2019), Analysis of creative industries activities in European Union Countries.
13. *Procedia Computer Science*, Vol. 160, pp. 479–484.
14. Dronyuk, I., Moiseienko, I., Greguš, M. I.. (2019), Analysis of creative industries activities in European Union Countries.
15. *Procedia Computer Science*, Vol. 160, pp. 479–484.
16. Russo, A., Zammitti, A., & Zarbo, R. (2023). Career readiness and well-being: The mediation role of strategies for coping with career indecision. *Australian Journal of Career Development*, 32(1), 14–26. <https://doi.org/10.1177/10384162221142747>

REFERENCES

1. Bakulina, N., & Falovych, V. (2019). Rozvytok kreatyvnykh industrii v Ukraini: analiz i otsinka [Development of creative industries in Ukraine: analysis and evaluation]. *Rehionalni aspekty rozvytku produktyvnykh syl Ukrainy*, (24), 24–32 [In Ukrainian].

2. Zaloznova, Yu., & Azmuk, N. (2022). Liudskyi kapital Ukrainy v umovakh viiny: vtraty ta zdobutky [Human capital of Ukraine in war conditions: losses and gains]. *Ekonomika ta suspilstvo*, (38). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-38-59> [In Ukrainian].
3. Kanivets, T. M., & Fesun, H. S. (2019). Zmist, struktura ta chynnyky rozvytku psykholohichnoi hotovnosti studentiv do zdiisnennia maibutnoi profesiinoi kariery [Content, structure and factors of development of students' psychological readiness for future professional career]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(51), 3–9 [In Ukrainian].
4. Karamushka, L. M., & Kanivets, T. M. (2012). Kohnityvnyi komponent psykholohichnoi hotovnosti studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv do zdiisnennia maibutnoi profesiinoi kariery: riven ta chynnyky rozvytku [The cognitive component of the psychological readiness of students of higher educational institutions to pursue a future professional career: level and factors of development]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy*, (4), 3–13 [In Ukrainian].
5. Karamushka, L. & Tychenko, M. (2023). Osoblyvosti tsinnisno-motyvatsiinoho komponentu psykholohichnoi hotovnosti do zdiisnennia profesiinoi kariery pratsivnykiv sfery kreatyvnykh industrii [Peculiarities of the value-motivational component of the psychological readiness to pursue a professional career of workers in the creative industries]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 30(4), 66–83. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.7> [In Ukrainian].
6. Karamushka, T. V. (2022). Psykholohichna kariera aspirantiv: Sotsialno-psykholohichni chynnyky formuvannia hotovnosti aspirantiv do zdiisnennia profesiinoi kariery [Psychological career of graduate students: Socio-psychological factors of formation of readiness of graduate students to pursue a professional career]. *Vydavets Viktoriia Kundelska* [In Ukrainian].
7. Tychenko, M. (2024). Osoblyvosti kohnityvnoho komponentu psykholohichnoi hotovnosti do zdiisnennia profesiinoi kariery pratsivnykiv sfery kreatyvnykh industrii [Peculiarities of the cognitive component of psychological readiness for the professional career of workers in the creative industries]. In S. Myronets, O. Miniailo, & O. Voitenko (Eds.), *Vektory sotsialnoi, orhanizatsiinoi ta ekonomichnoi psykholohii* (pp. 310–313). *Derzhavnyi torhovelno-ekonomichnyi universytet* [In Ukrainian].
8. Shelenkova, N. L. (2015). Rozvytok u maibutnix psykholohiv psykholohichnoi hotovnosti do zdiisnennia profesiinoi kariery [Development of psychological readiness of future psychologists for a professional career], *RA «Akvarel»* [In Ukrainian].
9. Dronyuk, I., Moiseienko, I., & Greguš, M. J. (2019). Analysis of creative industries activities in European Union countries. *Procedia Computer Science*, 160, 479–484. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2019.11.061>
10. Dronyuk, I., Moiseienko, I., Greguš, M. I. (2019), Analysis of creative industries activities in European Union Countries.
11. *Procedia Computer Science*, Vol. 160, pp. 479–484.

12. Dronyuk, I., Moiseienko, I., Greguš, M.l.. (2019), Analysis of creative industries activities in European Union Countries.
13. Procedia Computer Science, Vol. 160, pp. 479–484.
14. Dronyuk, I., Moiseienko, I., Greguš, M.l.. (2019), Analysis of creative industries activities in European Union Countries.
15. Procedia Computer Science, Vol. 160, pp. 479–484.
16. Russo, A., Zammitti, A., & Zarbo, R. (2023). Career readiness and well-being: The mediation role of strategies for coping with career indecision. *Australian Journal of Career Development*, 32(1), 14–26. <https://doi.org/10.1177/10384162221142747>

Відомості про автора

Марта ТИЧЕНКО, аспірантка Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук

Tychenko, Martha, PhD student of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences (NAPS)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5010-7998>

E-mail: m.tychenko@gmail.com

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ФАКТОРАМИ ТА ЗАХВОРЮВАННЯМИ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ: ПСИХОСОМАТИЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність теми дослідження обумовлена потребою в детальнішому дослідженні впливу стресу на психоемоційний та фізичний стан людей.

Мета полягає у визначенні та аналізі етапів формування та сучасних тенденцій у вивченні психосоматичних захворювань, зосереджуючи увагу на основних проблемах у розумінні взаємозв'язку між впливом стресових чинників на розвиток порушень функції щитоподібної залози. Увагу зосереджено на оцінці та систематизації даних з наукових джерел відповідно до тематичних принципів і методологічних підходів задля виявлення основних тенденцій в дослідженнях емоційно-соматичних реакцій. Також визначається взаємозв'язок між захворюваннями щитоподібної залози та супутніми психоемоційними і соматичними розладами.

Результати та висновки. Нині існують численні моделі патогенезу психосоматичних розладів та методи їх лікування, проте жодна з них не вважається вичерпною чи остаточною. Поява нових, часом суперечливих концепцій, відображає обмеженість нашого розуміння процесів соматизації та самого поняття «психосоматика». Хоча ця неоднозначність створює певні труднощі у клінічній практиці, вона водночас стимулює подальші наукові пошуки у сфері психофізіологічних процесів. Дане дослідження підтвердило складність і неоднозначність взаємозв'язку між стресовими чинниками та порушеннями функції щитоподібної залози, показуючи важливість психологічних і психосоціальних факторів у розвитку цих розладів.

Ключові слова: щитоподібна залоза, стрес та психосоматика, емоційно-соматичні порушення, психоендокринологія, психологічні фактори

THE INTERACTION BETWEEN PSYCHOLOGICAL FACTORS AND THYROID DISORDERS: A PSYCHOSOMATIC ASPECT

The relevance of the research topic is driven by the need for a more in-depth study of the impact of stress on the psycho-emotional and physical state of individuals.

The goal is to identify and analyze the stages of development and current trends in the study of psychosomatic diseases, focusing on the main challenges in understanding the relationship between the influence of stress factors and the development of thyroid dysfunction. Attention is focused on the evaluation and systematization of data from scientific sources in accordance with thematic principles and methodological approaches, in order to identify key trends in the study of emotional-somatic reactions. The connection between thyroid diseases and associated psycho-emotional and somatic disorders are also identified.

Results and conclusions. Currently, there are numerous models of the pathogenesis of psychosomatic disorders and methods of their treatment, yet none of them is considered exhaustive or definitive. The emergence of new, sometimes contradictory, concepts reflects the limitations of our understanding of somatization processes and the very concept of «psychosomatics». While this ambiguity creates certain challenges in clinical practice, it also stimulates further scientific exploration in the field of psychophysiological processes. Our study confirmed the complexity and ambiguity of the relationship between stress factors and thyroid dysfunction, highlighting the importance of psychological and psychosocial factors in the development of these disorders.

Keywords: thyroid gland, stress and psychosomatics, emotional-somatic disorders, psychoendocrinology, psychological factors.

Вступ
Психосоматика, з історією понад два століття як галузь наукових досліджень, є відносно новою сферою. Термін «психосоматика» був введений І. Хайнротом у 1818 році, але набув широкого наукового визнання лише у 1927 році завдяки австрійському психоаналітику Ф. Дойчу, який сформулював концепцію психосоматичного статусу пацієнта. Ця концепція залишається актуальною до сьогодні, підкреслюючи важливість взаємозв'язку між психічним та фізичним здоров'ям (Мозгова, Ханецька, Якимчук, 2021; Шелег, 2015). Продовжуючи вивчати психосоматику, дослідники виявили, що еволюція цієї галузі призвела до формування двох основних напрямків, а саме до вивчення впливу психічних факторів на фізичне здоров'я та до аналізу впливу захворювань на психологічний стан людини (Перетятко Л.Г., Тесленко

М.М..2017). Подібний інтерес з боку медичної спільноти зростає у міру того, як ставало очевидним, що ментальні процеси мають глибокий вплив на функції та структуру органів людського організму (Бочелюк та ін., 2022). Важливо зазначити, що інтегративний підхід дозволив розглядати людину як єдиний організм, де психічні та фізіологічні аспекти взаємопов'язані. Така риторика сприяла розвитку більш комплексних методів діагностики і лікування, які базуються на взаємодії між психологією та медициною. Внаслідок цього виникли такі підгалузі, як психоонкологія, психоендокринологія, психодерматологія та психокардіологія (Fava, Guidi, Sonino, 2016).

Сучасні проблеми психосоматики вважаються мультидисциплінарними завданнями. Це посприяло процесу розширення знань психіатрів та психологів щодо значення психосоціальних факторів у медичних захворюваннях. Водночас, клінічні лікарі виявили, що психосоматичний підхід є важливим для їх практики (Fava, Guidi, Sonino, 2016). Різноманітність психосоматичних теорій, таких як алекситимічна теорія, модель ресоматизації та теорія контролю не формує єдиної та однозначно прийнятної картини, зрозумілої для всіх фахівців (Бочелюк та ін., 2022). Це, в свою чергу, підкреслює необхідність подальших досліджень у цій галузі.

Згідно з даними експертів ВООЗ, майже 50% стаціонарних лікарняних ліжок у світі займають пацієнти з психосоматичною патологією (Грицюк І.М. 2016). Тому, гострою є важливість впровадження психологічних методів у медичну практику, що може сприяти швидшому одужанню пацієнтів та запобіганню виникнення психосоматичних захворювань (Ханецька Т. І., Праченко О.К., 2021). Дослідження, проведені В.М. Шмаргуном, пропонують впровадження концепції «психосоматики норми» як окремого підрозділу психології (Шмаргун В. М., 2016). Однак, це може викликати дискусії в медичних колах, які традиційно орієнтуються на патологію, а не на стан норми (Шевченко Н.Ф., 2015).

Крім того, існує ряд робіт, які вказують на те, що психічні фактори можуть бути причинами хвороб тільки в поєднанні з генетичними, фізичними та зовнішніми чинниками (Старинець Н.Г., 2013). Так, одне з досліджень показало, що жінки з тиреоїдитом Хашимото мають вищі рівні дистресу ($p=0,005$) та соматизації ($p=0,023$) порівняно з контрольною групою. Група з гіпотиреоїдною фазою тиреоїдиту Хашимото демонструє зв'язок між усіма типами афективного темпераменту (АТ) та психосоматичними симптомами. Натомість у пацієнтів з тиреоїдитом Хашимото в еутиреоїдній фазі виявлено лише кореляцію між депресивним і циклотимічним афективним темпераментом та дистресом, депресією і соматизацією без зв'язку з тривогою. Результати підкреслюють складність взаємодії між тиреоїдною функцією та психосоматичними проявами (Stanić G., 2023). Таким чином, існує тісний взаємозв'язок між психоемоційними порушеннями (дистрес, депресія, тривога, соматизація) та порушеннями функції щитоподібної залози при тиреоїдиті Хашимото (еутиреоїдна та гіпотиреоїдна фази), що проявляється у частому співіснуванні цих станів. Основну роль у цьому відіграє трийодтиронін (Т3), гормон щитоподібної залози, який має значний вплив

на функціонування центральної нервової системи. ТЗ виступає модулятором нейротрансмітерних систем, зокрема, серотонінергічної та норадренергічної. Саме ці системи відіграють критичну роль у регуляції настрою, емоцій та когнітивних функцій, тому при порушеннях щитоподібної залози, які призводять до змін рівня ТЗ, спостерігаються дисбаланси в роботі цих нейромедіаторних систем (Fukao A., 2020). Можна стверджувати, що коморбідність депресії та гіпотиреозу відіграє значну роль у комплексному підході до лікування, адже такі пацієнти часто страждають на великий депресивний розлад, що ускладнює перебіг захворювання та погіршує фізичні й психологічні показники (Anderson, K. S., 2022). Симптоми депресії, як-от пригнічений настрій, втрата інтересу до діяльності, порушення сну та апетиту, часто спостерігаються при гіпотиреозі. А зміни рівня ТЗ можуть спричиняти або посилювати тривожно-депресивні стани, внаслідок чого людина відчуває надмірне занепокоєння, нервозність, а також фізичні симптоми напруження та втоми (Párai, A., 2020; Ragusa, F., 2019).

Оскільки психологічна підтримка відіграє вирішальну роль у підвищенні успішності лікування, необхідним є комплексний підхід в якому увага буде приділена емоційному стану пацієнтів (Bârbuș, E., Peștean, C., Larg, M. I., & Piciu, D., 2017). Дослідження, проведене в Бурдванському медичному коледжі, підтверджує цю тезу, вивчаючи такі параметри, як індекс маситіла (ІМТ), рівні тиреотропного гормону (ТТГ) і вільного тироксину (fT4) (Chaudhuri, A., & Koner, S., 2020). Виявлені відмінності в сприйнятті стресу серед жінок із клінічним і субклінічним гіпотиреозом продемонстрували важливість врахування психологічних факторів у лікуванні. В іншому дослідженні було виявлено кореляцію між посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та підвищеним ризиком розвитку гіпотиреозу, цей зв'язок був особливо виражений у жінок із більшою кількістю симптомів ПТСР (Jung, S. J., 2019). Отримані результати підтверджують наявність недооціненої взаємодії між психічними та фізіологічними станами.

У дослідженні таких ендокринних захворювань, як діабет, синдром Кушинга та хвороба Аддісона, також засвідчується про значущість психіатричних симптомів у пацієнтів з ендокринними порушеннями (Conner, S. H., & Solomon, S. S., 2017). Зазначається, що врахування цих симптомів може значно покращити результати лікування. Додатково, було виявлено зв'язок між психологічним станом пацієнтів і фізичними характеристиками вузлів щитоподібної залози, такими як гіпоехогенність і наявність мікрокальцифікацій (Lei, Z., 2023). Психосоматичні зміни після хірургічних втручань також мають істотне значення: як зазначалось у науковому дослідженні, у пацієнтів із хворобою Грейвса та папілярним раком щитоподібної залози після операцій спостерігалися зміни в психологічному стані, зокрема підвищений рівень алекситимії (Hasegawa, S., 2017).

Отже, не тільки дисфункція щитоподібної залози може призводити до психічних розладів, але й хронічний стрес та депресія можуть впливати на функцію щитоподібної залози, при цьому створюючи замкнене коло взаємного впливу. Саме тому поглиблений аналіз та розуміння подібної взаємодії між

тиреоїдною дисфункцією та психічними порушеннями має вирішальне значення для покращення діагностичних підходів та оптимізації лікувальної методики у таких пацієнтів.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні та аналізі етапів формування та сучасних тенденцій у вивченні психосоматичних захворювань, зосереджуючи увагу на основних проблемах у розумінні взаємозв'язку між впливом стресових чинників на розвиток порушень функції щитоподібної залози. Увагу зосереджено на оцінці та систематизації даних з наукових джерел відповідно до тематичних принципів і методологічних підходів, задля виявлення основних тенденцій в дослідженнях емоційно-соматичних реакцій. Також вивчатиметься взаємозв'язок між захворюваннями щитоподібної залози та супутніми психоемоційними і соматичними розладами.

Методи дослідження

Методологія дослідження полягала у проведенні оглядового аналізу наявних наукових джерел, що стосувалися взаємозв'язку між психологічними факторами та захворюваннями щитоподібної залози. Основну увагу було приділено вивченню психосоматичних аспектів, тобто, аналізу літератури, яка розглядала роль тривоги, депресії та стресу у розвитку дисфункцій щитоподібної залози. Оглядова частина дослідження включала систематизацію наявних теорій і моделей, які пояснювали ці взаємозв'язки, а також вивчення клінічних спостережень і мета-аналізів, що демонстрували кореляції між психоемоційними станами та ендокринними порушеннями.

Було використано також аналітичний метод, що слугував інструментом дослідження особливостей і специфіки внутрішньо системної взаємодії. Завдання аналітичного методу полягало в тому, щоб виявити внутрішні тенденції і можливості розвитку досліджуваної теми.

Результати

В Табл.1 підсумовуються основні результати проаналізованих досліджень, які вказують на значний вплив психологічних факторів на емоційний стан пацієнтів із захворюваннями щитоподібної залози. Наукові розвідки показують, що когнітивні уявлення про хворобу впливають на симптоми депресії та тривоги, а алекситимія негативно корелює з психічним станом пацієнтів. Вищий рівень депресії та емоційних труднощів у пацієнтів із захворюваннями щитоподібної залози підкреслює важливість інтеграції психосоціальних аспектів у лікування, адже стресс може призводити до погіршення ендокринних розладів.

Таблиця 1

Тенденції в дослідженнях психологічних факторів
при захворюваннях щитоподібної залози

Тематичний аспект дослідження	Методологічний підхід	Основні результати	Основні тенденції
Взаємозв'язок когнітивних уявлень і емоційного дистресу при гіпотиреозі	Кількісне дослідження (n=354)	Переконавання пояснюють 30% варіації депресії та тривоги і 16% гніву	Психологічні фактори впливають на емоційні симптоми
Зв'язок алекситимії з депресією, тривогою та якістю життя при тиреоїдиті Хашимото	Порівняльне дослідження (n=21 та n=16)	Негативний зв'язок між описом почуттів і депресією; нижча тривожність у серонегативних пацієнтів	Алекситимія важлива для депресії при ГТ
Психологічні проблеми у пацієнтів із захворюваннями щитоподібної залози	Порівняльне дослідження	Вищий рівень депресії та емоційних труднощів у пацієнтів	Захворювання щитоподібної залози підвищують ризик психологічних проблем
Психосоматичні аспекти ендокринних розладів	Теоретичний огляд	Стрес може вплинути на ендокринні розлади через дисбаланс	Психосоматичний підхід важливий у лікуванні
Теорії взаємозв'язку особистості, імунітету та хвороби	Теоретичний огляд	Виявлено сім рис особистості, які формують "імунну силу особистості"	Особистість впливає на імунітет і сприйнятливність до хвороб

Примітки: Таблицю було створено згідно з проаналізованими дослідженнями (Pankowski et al., 2021; Martino et al., 2021; Ciubotaru, 2022; Narasaiah, 2024; Janowski & Warszawie, 2019)

Таблиця 2

Взаємозв'язок захворювань щитоподібної залози та супутніх станів

Захворювання щитоподібної залози	Можливі супутні захворювання та стани
Гіпотиреоз	- Депресія - Тривога - Гнів - Синдром втоми - Соматоформні розлади - Серцево-судинні захворювання - Порушення функції нирок - Ожиріння - Розлади менструального циклу - Хвороби шлунково-кишкового тракту - Порушення імунної системи
Гіпертиреоз	- Серцево-судинні захворювання - Тривога - Остеопороз - Порушення сну - Розлади з боку психіки (наприклад, тривожні розлади) - М'язова слабкість - Зниження ваги - Високий артеріальний тиск
Аутоімунні захворювання щитоподібної залози (тиреїдит Хашимото, хвороба Грейвса)	- Інші аутоімунні захворювання (наприклад, вітіліго, ревматоїдний артрит) - Депресія - Тривога - Порушення функції щитоподібної залози - Рак щитоподібної залози

В Таблиці 2 ілюструється взаємозв'язок між захворюваннями щитоподібної залози та можливими супутніми захворюваннями і станами (Табл.2). Подібну ситуацію можна трактувати як взаємодію, що діє в обох напрямках, тобто, захворювання щитоподібної залози може сприяти розвитку психоемоційних розладів, а також соматичних проблем. Проте, ці супутні стани можуть впливати на функцію щитоподібної залози, погіршуючи загальний стан здоров'я, наприклад, депресія може знижувати мотивацію до лікування та підтримки здорового

способу життя, що, в свою чергу, може негативно вплинути на управління захворюваннями щитоподібної залози. Тому підтверджується важливість цих взаємозв'язків для розуміння комплексності лікування пацієнтів і розробки ефективних стратегій для покращення їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Таблиця 3

Взаємозв'язок стресу та захворювань щитоподібної залози: історія досліджень і сучасні тенденції

Етапи формування	Сучасні тенденції	Основні проблеми	Взаємозв'язок стресу та щитоподібної залози
1960-ті: Теорія взаємозв'язку емоцій та імунітету	Акцент на когнітивне уявлення про хворобу	Розбіжності в теоретичних підходах	Стрес впливає на початок і прогресування ендокринних розладів
1980-ті: Концепція салютогенезу	Дослідження ролі алекситимії	Пояснення різниці в соматичній тривожності	Дисбаланс нейроендокринної системи під впливом стресу
1990-ті: Концепція імунної сили особистості	Визначення психологічних проблем при захворюваннях щитоподібної залози	Дослідження захисних механізмів	Психологічні фактори пояснюють варіації емоційних симптомів при гіпотиреозі
2000-ні: Розвиток психонейроімунології	Інтеграція психосоматичного підходу	Емпірична перевірка теоретичних моделей	Вищий рівень депресії та труднощі в регуляції емоцій при захворюваннях щитоподібної залози
2010-ті: Персоналізована медицина	Вивчення ефективності психосоціальних втручань	Дослідження альтернативних методів лікування	Зв'язок між труднощами опису почуттів та депресією при тиреоїдиті Хашимото

Результати, наведені в Таблиці 3, свідчать про суттєвий прогрес у вивченні психосоматичних аспектів щитоподібної залози та стресу, адже за період з 1960-х років до 2010-х відбулося поглиблення наукових підходів від загальних теорій до персоналізованої медицини. Алекситимію, депресію та тривогу, все більше визнають ключовими у розвитку захворювань щитоподібної залози. Стрес через дисбаланс нейроендокринної системи впливає на функцію залози, спричиняючи порушення.



Рис. 1 Основні фактори, що впливають на взаємозв'язок між стресом та функцією щитоподібної залози

Згідно з Рис. 1 ми можемо спостерігати складний процес взаємозв'язку між стресом і функцією щитоподібної залози, наголошуючи на різноманітних аспектах, які можуть впливати на цей процес. Він включає психологічні, фізіологічні, соціальні, генетичні, екологічні, поведінкові та медичні фактори, що відображає потребу в комплексному підході до дослідження і лікування психосоматичних захворювань.

Дискусія

Отримані та проаналізовані нами дані з досліджень, зосереджених на психологічних факторах, що впливають на емоційний стан пацієнтів із захворюваннями щитоподібної залози, свідчать про значний прогрес у розумінні психосоматичних аспектів цих станів. Зокрема, результати підтверджують, що когнітивні уявлення про хворобу пояснюють приблизно до 30% варіацій депресії

і тривоги, а алекситимія негативно корелює з психічним станом, що підкреслює важливість психологічних факторів у розвитку емоційних симптомів.

Проте були виявлені також розбіжності, а саме: різні рівні тривожності у пацієнтів з серонегативними та серопозитивними формами тиреоїдиту, що свідчить про потребу в стандартизації досліджень і поглибленому аналізі факторів, що впливають на емоційний дистрес. Таким чином, подальші напрямки досліджень мають перспективу зосередитися на вивченні впливу лікування на психоемоційний стан пацієнтів, зокрема на ефективності психосоціальних втручань, а також на глибшому аналізі когнітивних уявлень.

Важливим аспектом також лишається вивчення взаємозв'язків між захворюваннями щитоподібної залози та супутніми станами, що можуть погіршувати загальний стан здоров'я пацієнтів. Інтеграція цих знань у медичну практику вимагає всебічного підходу, який поєднує медичні, психологічні та соціальні аспекти, щоб забезпечити більш ефективну підтримку пацієнтів із захворюваннями щитоподібної залози, розуміючи всю складність та взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям.

ВИСНОВКИ

Отже, в результаті проведенного дослідження було виявлено, що взаємозв'язок між стресовими чинниками та функцією щитоподібної залози є складним і всебічним. Це підтверджує мультифакторний характер психосоматичних захворювань. Аналіз етапів формування та сучасних тенденцій у вивченні цієї теми свідчить про те, що психологічні фактори, такі як когнітивні уявлення про хворобу, алекситимія, а також емоційний дистрес, суттєво впливають на симптоматику пацієнтів з порушеннями функції щитоподібної залози. Також встановлено, що стресові фактори негативно впливають на ендокринну систему через дисбаланс нейроендокринної осі, що може призводити до розвитку як гіпотиреозу, так і гіпертиреозу.

Захворювання щитоподібної залози, у свою чергу, асоціюються з рядом супутніх психоемоційних розладів, таких як депресія, тривога та гнів, а також соматичних проблем, включаючи серцево-судинні захворювання та ожиріння. Згідно з основною метою було також проаналізовано ряд робіт, що стосуються етапів формування та сучасних тенденцій у вивченні психосоматичних захворювань, зокрема, взаємозв'язку між впливом стресових чинників на функцію щитоподібної залози. Виявлено, що психологічні фактори, такі як алекситимія, депресія та тривога, суттєво впливають на розвиток цих захворювань. Попри наявність численних моделей патогенезу психосоматичних розладів і методів лікування, жодна з них не є вичерпною. Комплексний підхід, який враховував фізіологічні та психологічні аспекти, продемонстрував перспективу суттєво покращити ефективність терапії та підвищити якість життя пацієнтів, саме тому розкриття цього питання має не лише теоретичну, а й практичну цінність.

Перспективи подальших досліджень вказують на необхідність глибшого вивчення механізмів взаємодії між стресом і функцією щитоподібної залози.

Також оцінка ефективності психосоціальних втручань та когнітивно-поведінкової терапії може призвести до розробки більш цілісних і персоналізованих стратегій діагностики і лікування. Тому подальше вивчення цих аспектів є важливим для вдосконалення підходів до лікування психосоматичних захворювань щитоподібної залози з метою покращення якості життя пацієнтів і їхньому психічному здоров'ю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк, В. Й., Панов, М. С., & Спицька, Л. В. (2022). Теоретико-методологічні та методичні засади психосоматики. Наукові перспективи, 6(24), 545–558.
2. Грицюк, І. М. (2016). Основи психосоматики. Вежа-Друк.
3. Мозгова, Г. П., Ханецька, Т. І., & Якимчук, О. І. (2021). Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. НПУ імені М. П. Драгоманова.
4. Перетятко, Л. Г., & Тесленко, М. М. (2017). Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Психологія і особистість, 2(12), 137–147. <https://doi.org/10.5281/zenodo.853443>
5. Старинець, Н. Г. (2013). Сучасні аспекти психосоматичної медицини. Вісник морфології, 1, 220–224.
6. Шевченко, Н. Ф. (2015). Психокорекція деформації суб'єктивного відображення психосоматичного здоров'я. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (6), 191–195.
7. Шелег, Л. С. (2015). Історичні етапи формування уявлень про психосоматичний статус особистості. Актуальні проблеми психології, 10(27), 663–673.
8. Шмаргун, В. М. (2016). Проблема психосоматичного в сучасній психології. Психіка особистості та її саморозвиток, (1), 35–40.
9. Ханецька, Т. І., & Праченко, О. К. (2021). Психосоматична проблема в контексті психології здоров'я. In Innovative Solutions in Research and Education (с. 24–29). Primedia eLaunch LLC.
10. Anderson, K. S., Howard, K. J., Haskard-Zolnieriek, K. B., Pruin, J., & Deason, R. G. (2022). Using the biopsychosocial approach to identify factors associated with major depressive disorder for individuals with hypothyroidism. Issues in Mental Health Nursing, 43(8), 755–765. <https://doi.org/10.1080/01612840.2022.2053010>
11. Bârbuș, E., Peștean, C., Larg, M. I., & Piciu, D. (2017). Quality of life in thyroid cancer patients: a literature review. Clujul Medical, 90(2), 147–153. <https://doi.org/10.15386/cjmed-703>
12. Chaudhuri, A., & Koner, S. (2020). A study of correlation of perceived stress and thyroid function among females in a rural population of reproductive age group. Medical Journal of Dr. DY Patil Vidyapeeth, 13(1), 30–36. https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_219_18

- 13.Ciubotaru, M. A. L. (2022). Relationship between thyroid disease and depression, defense mechanisms and difficulties in emotion regulation. *Journal of Communication and Behavioural Sciences*, 3(2), 5–29.
- 14.Conner, S. H., & Solomon, S. S. (2017). Psychiatric manifestations of endocrine disorders. *Journal of Human Endocrinology*, 2. <https://doi.org/10.24966/HE-9640/100007>
- 15.Fava, A. G., Guidi, J., & Sonino, N. (2016). The Psychosomatic Practice. *Acta Dermato-Venereologica*, 96(217), 9–13. <https://doi.org/10.2340/00015555-2431>
- 16.Fukao, A., Takamatsu, J., Arishima, T., Tanaka, M., Kawai, T., Okamoto, Y., Miyauchi, A., & Imagawa, A. (2020). Graves' disease and mental disorders. *Journal of Clinical & Translational Endocrinology*, 19, 100207. <https://doi.org/10.1016/j.jcte.2019.100207>
- 17.Hasegawa, C., Kawai, T., Tanaka, M., & Fukao, A. (2017). Psychological characteristics of surgical patients with thyroid disease. *Psychologia*, 60(4), 217–232. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2019-B006>
- 18.Janowski, K. (Ed.). (2019). Psychological perspectives on health and disease: Vol. 1. Determinants of somatic and mental health. Human Sciences Press.
- 19.Jung, S. J., Kang, J. H., Roberts, A. L., Nishimi, K., Chen, Q., Sumner, J. A., Kubzansky, L., & Koenen, K. C. (2019). Posttraumatic stress disorder and incidence of thyroid dysfunction in women. *Psychological medicine*, 49(15), 2551–2560. <https://doi.org/10.1017/S0033291718003495>
- 20.Lei, Z., He, Z., Mei, Y., Qi, X., Yu, P., Xu, G., Cheng, H., Bai, R., & Deng, J. (2023). Associations of psychological status and ultrasonic characteristics of thyroid nodules in adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1202122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1202122>
- 21.Martino, G., Caputo, A., Vicario, C. M., Feldt-Rasmussen, U., Watt, T., Quattropiani, M. C., Benvenga, S., & Vita, R. (2021). Alexithymia, emotional distress, and perceived quality of life in patients with Hashimoto's thyroiditis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667237. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667237>
- 22.Narasaiah, G. L., Rao, G. C. S., Devi, K. R. L., Kumar, P. A., & Lokeswari, B. (2024). Homoeopathic dynamics in endocrine disorders relation with psychosomatic. *International Journal of Endocrinology (IJEN)*, 2(1), 1–5.
- 23.Papai, A., Cozma, M. M., Coşa, L. E., & Mihai, A. (2020). Coping strategies in thyroid diseases. *Acta Medica Transilvanica*, 25(2), 29–32. <https://doi.org/10.2478/amtsb-2020-0024>
- 24.Pankowski, D., Wytrychiewicz-Pankowska, K., Janowski, K., Pisula, E., & Walicka, M. (2021). The role of illness-related beliefs in depressive, anxiety, and anger symptoms: An on-line survey in women with hypothyroidism. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 614361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.614361>
- 25.Ragusa, F., Fallahi, P., Elia, G., Gonnella, D., Paparo, S. R., Giusti, C., Churilov, L. P., Ferrari, S. M., & Antonelli, A. (2019). Hashimoto's thyroiditis: Epidemiology, pathogenesis, clinic and therapy. *Best Practice & Research. Clinical Endocrinology & Metabolism*, 33(6), 101367. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2019.101367>

26. Stanic, G., Marinkovic, S., Lazovic, J. M., & Ristic, D. I. (2023). Association between affective temperaments and psychosomatic symptoms in women with Hashimoto's thyroiditis. *Plos One*, 18(8), e0290066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290066>
27. References
28. Bocheliuk, V. Y., Panov, M. S., & Spytska, L. V. (2022). Teoretyko-metodolohichni ta metodychni zasady psykhosomatyky [Theoretical, methodological and methodical principles of psychosomatics]. *Naukovi perspektyvy*, 6(24), 545–558 [In Ukrainian].
29. Hrytsiuk, I. M. (2016). *Osnovy psykhosomatyky* [Basics of psychosomatics] Vezha-Druk [In Ukrainian].
30. Mozghova, H. P., Khanetska, T. I., & Yakymchuk, O. I. (2021). *Psykhosomatyka: psykhykhe, tilesne, sotsialne* [Psychosomatics: mental, physical, social]. NPU imeni M. P. Drahomanova [In Ukrainian].
31. Peretiatko, L. H., & Teslenko, M. M. (2017). *Psykhosomatychni rozlady: suchasnyi stan problemy* [Psychosomatic disorders: the current state of the problem]. *Psykhologhiia i osobystist*, 2(12), 137–147. <https://doi.org/10.5281/zenodo.853443> [In Ukrainian].
32. Starynets, N. H. (2013). *Suchasni aspekty psykhosomatychnoi medytsyny* [Modern aspects of psychosomatic medicine]. *Visnyk morfolohii*, 1, 220–224 [In Ukrainian].
33. Shevchenko, N. F. (2015). *Psykhokorektsiia deformatsii subiektyvnoho vidobrazhennia psykhosomatychnoho zdorovia* [Psychocorrection of deformation of the subjective reflection of psychosomatic health]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu, Seriia "Psykhologichni nauky"* (6), 191–195 [In Ukrainian].
34. Sheleh, L. S. (2015). *Istorychni etapy formuvannia uiavlen pro psykhosomatychnyi status osobystosti* [Historical stages of the formation of ideas about the psychosomatic status of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii*, 10(27), 663–673 [In Ukrainian].
35. Shmarhun, V. M. (2016). *Problema psykhosomatychnoho v suchasnii psykholohii* [The problem of psychosomatics in modern psychology]. *Psykhika osobystosti ta yii samorozvytok*, (1), 35–40 [In Ukrainian].
36. Khanetska, T. I., & Prachenko, O. K. (2021). *Psykhosomatychna problema v konteksti psykholohii zdorovia* [A psychosomatic problem in the context of health psychology]. In *Innovative Solutions in Research and Education* (pp. 24–29). Primedia eLaunch LLC [In Ukrainian].
37. Anderson, K. S., Howard, K. J., Haskard-Zolnierak, K. B., Pruin, J., & Deason, R. G. (2022). Using the biopsychosocial approach to identify factors associated with major depressive disorder for individuals with hypothyroidism. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(8), 755–765. <https://doi.org/10.1080/01612840.2022.2053010>
38. Bãrbuș, E., Peștean, C., Larg, M. I., & Piciu, D. (2017). Quality of life in thyroid

- cancer patients: a literature review. *Clujul Medical*, 90(2), 147–153. <https://doi.org/10.15386/cjmed-703>
39. Chaudhuri, A., & Koner, S. (2020). A study of correlation of perceived stress and thyroid function among females in a rural population of reproductive age group. *Medical Journal of Dr. DY Patil Vidyapeeth*, 13(1), 30–36. https://doi.org/10.4103/mjdrdypu.mjdrdypu_219_18
 40. Ciubotaru, M. A. L. (2022). Relationship between thyroid disease and depression, defense mechanisms and difficulties in emotion regulation. *Journal of Communication and Behavioural Sciences*, 3(2), 5–29.
 41. Conner, S. H., & Solomon, S. S. (2017). Psychiatric manifestations of endocrine disorders. *Journal of Human Endocrinology*, 2. <https://doi.org/10.24966/HE-9640/100007>
 42. Fava, A. G., Guidi, J., & Sonino, N. (2016). The Psychosomatic Practice. *Acta Dermato-Venereologica*, 96(217), 9–13. <https://doi.org/10.2340/00015555-2431>
 43. Fukao, A., Takamatsu, J., Arishima, T., Tanaka, M., Kawai, T., Okamoto, Y., Miyauchi, A., & Imagawa, A. (2020). Graves' disease and mental disorders. *Journal of Clinical & Translational Endocrinology*, 19, 100207. <https://doi.org/10.1016/j.jcte.2019.100207>
 44. Hasegawa, C., Kawai, T., Tanaka, M., & Fukao, A. (2017). Psychological characteristics of surgical patients with thyroid disease. *Psychologia*, 60(4), 217–232. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2019-B006>
 45. Janowski, K. (Ed.). (2019). Psychological perspectives on health and disease: Vol. 1. Determinants of somatic and mental health. Human Sciences Press.
 46. Jung, S. J., Kang, J. H., Roberts, A. L., Nishimi, K., Chen, Q., Sumner, J. A., Kubzansky, L., & Koenen, K. C. (2019). Posttraumatic stress disorder and incidence of thyroid dysfunction in women. *Psychological medicine*, 49(15), 2551–2560. <https://doi.org/10.1017/S0033291718003495>
 47. Lei, Z., He, Z., Mei, Y., Qi, X., Yu, P., Xu, G., Cheng, H., Bai, R., & Deng, J. (2023). Associations of psychological status and ultrasonic characteristics of thyroid nodules in adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1202122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1202122>
 48. Martino, G., Caputo, A., Vicario, C. M., Feldt-Rasmussen, U., Watt, T., Quattropiani, M. C., Benvenga, S., & Vita, R. (2021). Alexithymia, emotional distress, and perceived quality of life in patients with Hashimoto's thyroiditis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667237. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667237>
 49. Narasaiah, G. L., Rao, G. C. S., Devi, K. R. L., Kumar, P. A., & Lokeswari, B. (2024). Homoeopathic dynamics in endocrine disorders relation with psychosomatic. *International Journal of Endocrinology (IJEN)*, 2(1), 1–5.
 50. Papai, A., Cozma, M. M., Coşa, L. E., & Mihai, A. (2020). Coping strategies in thyroid diseases. *Acta Medica Transilvanica*, 25(2), 29–32. <https://doi.org/10.2478/amtsb-2020-0024>
 51. Pankowski, D., Wytrychiewicz-Pankowska, K., Janowski, K., Pisula, E., & Walicka, M. (2021). The role of illness-related beliefs in depressive, anxiety, and

- anger symptoms: An on-line survey in women with hypothyroidism. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 614361. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.614361>
52. Ragusa, F., Fallahi, P., Elia, G., Gonnella, D., Paparo, S. R., Giusti, C., Churilov, L. P., Ferrari, S. M., & Antonelli, A. (2019). Hashimoto's thyroiditis: Epidemiology, pathogenesis, clinic and therapy. *Best Practice & Research. Clinical Endocrinology & Metabolism*, 33(6), 101367. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2019.101367>
53. Stanic, G., Marinkovic, S., Lazovic, J. M., & Ristic, D. I. (2023). Association between affective temperaments and psychosomatic symptoms in women with Hashimoto's thyroiditis. *Plos One*, 18(8), e0290066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290066>

Відомості про автора

Михайло Федорчук, аспірант КІСПП, лікар, ННЦ радіаційної медицини, онкології та гематології

Mykhailo Fedorchuk, PhD Student KIMPP, Doctor, National Research Center for Radiation Medicine, Oncology, and Hematology

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-8523-9172>

Email: thank733@yahoo.com

Науковий журнал включено до Переліку наукових фахових видань України, Категорія «Б», психологічні спеціальності – 053 відповідно до наказу МОН України №1290 від 30 листопада 2021 року.

У журналі публікуються результати досліджень з різних галузей психології: клінічної та соціальної, психотерапії та психологічного консультування. На сторінках журналу проводиться обговорення проблемних питань психології та надається можливість публікувати результати власних досліджень досвідченим фахівцям та початківцям: студентам, аспірантам, молодим дослідникам. Статті студентів приймаються у співавторстві з науковим керівником.

КОНТАКТИ РЕДАКЦІЇ

01133, м. Київ, бул. Лесі Українки, 34

E-mail: mpp-journal@kispp.com

Сайт: <https://mpp-journal.com>