

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**ПРОБЛЕМИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ  
ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**DISASTER AND CRISIS PSYCHOLOGY  
PROBLEMS**

Науковий журнал

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 24824–14764ПР, видане 27.04.2021 року Міністерством юстиції  
України

Журнал має категорію "Б" та входить до Переліку фахових видань України зі  
спеціальності 053 - психологічні науки  
(наказ МОН України № 530 від 06.06.2022 р.)

Електронна сторінка видання - <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

✓ екстремальна психологія	✓ кризова психологія
✓ психореабілітація	✓ психокорекція



**2023-1(5)**

## Зміст

---

### ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

*Андрій Булайтіс* Психологічні особливості стрес-факторів професійної діяльності працівників піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій 5

*Олександр Данілін* Адаптація військовослужбовців до умов війни: досвід США та нові виклики для України 18

*Вячеслав Кононович, Дмитро Усачов* Підвищення рівня стресостійкості курсантів – одне з напрямків виховної роботи у закладах вищої освіти ДСНС України 27

*Яніна Мацегора, Олександр Колесніченко, Ігор Приходько, Максим Байда* Особливості військових цінностей у військовослужбовців-учасників бойових дій з посттравматичними стресовими реакціями 36

*Владислав Платонов* Психомоторні якості особистості в переліку професійно-важливих якостей фахівця піротехнічного підрозділу 51

*Ivan Romarenko* Determination conceptual possibilities of the development of the phenomena of professional and psychological well-being among specialists of the State Emergency Service 62

*Тетяна Сальнікова* Особливості складових Я-концепції учасників бойових дій 73

---

### КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

*Ніна Литовченко, Катерина Боришкевич* Особистісні особливості переживання екстремальної ситуації 83

*Оксана Лич, Олена Ічанська, Олеся Гірчук* Особливості переживання самотності молодими жінками під час війни 97

*Ліна Перелигіна, Діана Похілько* Зміни смисложиттєвих орієнтацій особистості під впливом пандемії COVID-19 107

---

### МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

*Марина Тімченко* Дихальні вправи та їх використання під час відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру 119

---

**Редакційна колегія**

**Наталія Вікторівна Оніщенко** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

**Олександр Володимирович Тімченко** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

**Валерій Федорович Боснюк** – кандидат психологічних наук, доцент. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Харків (Україна).

**Alexis Lorenzo Ruiz** – доктор психологічних наук, професор. Гаванський університет, президент Кубинського товариства психології, Гавана (Куба).

**Вадим Іванович Барко** – доктор психологічних наук, професор. Державний науково-дослідний інститут МВС України, Міністерство внутрішніх справ України, Харків (Україна).

**Олег Матвійович Кокун** – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор. Інститут психології ім. Г.С. Костюка, Національна Академія педагогічних наук України, Київ (Україна).

**Василь Олександрович Лефтеров** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет «Одеська юридична академія», Міністерство освіти і науки України, Одеса (Україна).

**Василь Ілліч Осьодло** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Міністерство оборони України, Київ (Україна).

**Наталія Дмитрівна Потапчук** – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Державна прикордонна служба України, Хмельницький (Україна).

**Ігор Іванович Приходько** – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Національної гвардії України, Національна гвардія України, Харків (Україна).

Видання засновано у 2007 році

Виходить 2 рази на рік

**Засновник і видавець**

Національний університет  
цивільного захисту країни

**Технічний редактор**

Платонов В.М. науковий  
співробітник

**Адреса**

вул. Чернишевська, 94, Харків,  
61023

**Контактна інформація**

Tel.: +38 (095) 139-62-64

Website: <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

**E-mail:** [dcpp@nuczu.edu.ua](mailto:dcpp@nuczu.edu.ua)

**Свідоцтво про державну  
реєстрацію видання** КВ №  
24824-14764 ПР від 27.04.2021

Журнал має категорію "Б" та  
входить до Переліку фахових  
видань України зі  
спеціальності 053 -  
психологічні науки (наказ  
МОН України № 530 від  
06.06.2022 р.)

**Затверджено до друку**

Протокол засідання вченої  
ради НУЦЗ України № 9 від  
27.04.2023

**Підписано до друку**

10.05.2023

Формат 60x84/8  
Папір 80 г/м<sup>2</sup>  
Ум. друк. арк. 7,07  
Наклад 100 прим.

© Національний університет  
цивільного захисту України,  
2023

UDC 159.9

The scientific journal accepts for publication original, previously unpublished empirical and theoretical research in the following areas: extreme psychology, crisis psychology, psychorehabilitation, psychocorrection

### EDITORIAL BOARD

**Nataliia Onishchenko** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

**Oleksandr Timchenko** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

**Valerii Bosniuk** Ph.D. in Psychology, Associate Professor. National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

**Alexis Lorenzo Ruiz** Doctor en Ciencias Psicológicas, Profesor Titular en la Facultad de Psicología. Universidad de La Habana, Cuba. Presidente Sociedad Cubana de Psicología.

**Vadym Barko** Doctor of Psychological Sciences, Professor. State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

**Oleg Kokun** Corresponding Member of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Doctor of Psychological Sciences, Professor. G.S. Kostiuk Institute of Psychology of National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

**Vasyl Lefterov** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National University «Odessa Law Academy», Odesa (Ukraine).

**Vasyl Osodlo** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy, Kyiv (Ukraine).

**Nataliia Potapchuk** Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher. National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi, Khmelnytskyi (Ukraine).

**Ihor Prykhodko** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Academy of the National Guard of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

The issue was founded in 2007

It comes out twice a year

**Founder and Publisher**  
National University of Civil  
Defence of Ukraine

**Technical editor** Vladyslav  
Platonov, Research Officer

**Address** Chernyshevskya Str., 94,  
Kharkiv, Ukraine, 61023

**Contact information**  
**Tel.:** +38 (095) 139-62-64  
**Website:** <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

**E-mail:** [dcpp@nuczu.edu.ua](mailto:dcpp@nuczu.edu.ua)

**State certificate registration of  
the publication** KV № 24824-  
14764 PR dated 27.04.2021

The journal is included in the  
List of professional publications  
of Ukraine in the specialty 053 -  
psychological sciences (order of  
the Ministry of Education and  
Science of Ukraine № 530 from  
06.06.2022).

**Approved for printing** Minutes  
of the meeting Academic  
Council for NUCD Ukraine № 9  
dated 27.04.2023

**Signed for print** 10.05.2023

Format 60x84/8 Paper 80 g/m<sup>2</sup>  
Condit. print. sheet. 7,07  
Circulation 100 cop.

© National University of Civil  
Defence of Ukraine, 2023

# ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99

*А. Булайтіс, ад'юнкт ад'юнктури (ORCID 0000-0002-7128-4835)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕС-ФАКТОРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІРОТЕХНІЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

У статті наводяться дані щодо впливу стрес-факторів на особистість піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Актуальність цієї тематики полягає в тому, що вплив таких чинників негативно відображається на професійній діяльності піротехніків та шкодить їхньому психологічному здоров'ю. Піротехніки – це люди, які займаються роботою з вибуховими речовинами, тому їх робота дуже небезпечна та пов'язана з високим рівнем стресу. У період війни, коли піротехніки зазвичай працюють в екстремальних умовах, стрес-фактори можуть значно підвищитись. Вони можуть впливати на особистість піротехніків у різних аспектах. Один із найбільш очевидних впливів – це збільшення рівня тривожності та ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Стрес-фактори також можуть впливати на психологічний стан піротехніка, знижуючи його загальний рівень життєвого задоволення та здатність до виконання роботи. Для вивчення цієї тематики нами було проведено пілотажне дослідження на базі Міжрегіонального центру гуманітарного розмінування та швидкого реагування ДСНС, у котрому взяли участь піротехніки віком від 24 до 46 років, які з лютого 2022 року по січень 2023 року перебували в зоні бойових дій. Дослідження складалось із «Анкети соціально-психологічного вивчення» та «Опитувальника первинного психологічного скринінгу».

За результатами анкети соціально-психологічного вивчення було проаналізовано та сформовано перелік подій, які чинили негативний вплив на особистість піротехніків під час виконання обов'язків в умовах ведення бойових дій (сім негативних явищ). Із цих результатів випливає, що основним стрес-фактором для піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які взяли участь в опитуванні, під час повномасштабної війни є потрапляння під обстріли та взагалі загроза життю та здоров'ю людини, тобто ті фактори, які характеризуються безпосередньою загрозою життю. За результатами опитувальника ми також побачили негативний вплив стрес-факторів на діяльність саперів, а також проаналізували перелік проявів на стрес, які мали місце після потрапляння під обстріли чи після трагічних подій на чергуванні в першу добу та які залишилися у піротехніків і досі. Треба зазначити, що ті чи інші прояви мають 12,500% опитаних і зараз.

Таким чином, можна стверджувати, що стрес-фактори можуть значно впливати на особистість піротехніка під час війни. Важливо забезпечувати підтримку та допомогу піротехнікам, щоб зменшити негативний вплив цих явищ.

**Ключові слова:** вибухонебезпечні предмети (ВНП), війна, стрес-фактори, піротехнік, повторний обстріл, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психотравматизація

**Вступ.** В Україні рік та загартованості нації. За цей час повномасштабної війни, рік боротьби кожен українець чув тисячі разів

слова: рятувальник, ДСНС-ник або піротехнік. Нажаль, така популярність коштує дорого, тому що особи рядового і начальницького складу Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) виконують службові обов'язки на межі своїх можливостей. Це справжні герої, люди зі сталі, котрі забезпечують проведення гасіння пожеж, евакуацію мирного населення, розвал споруд та конструкцій після ворожих обстрілів, доставку гуманітарних вантажів на деокупованих та прифронтових районах країни. Проте, навіть серед таких героїв, є окрема категорія фахівців, які працюють на межі людських можливостей. Мова йде про піротехніків ДСНС. Щодня, ризикуючи власним життям, вони виконують завдання за призначенням у самих найгарячіших регіонах нашої України.

Відповідно до «Порядку здійснення першочергових заходів щодо знешкодження (знищення) вибухонебезпечних предметів на території України та організації взаємодії під час їх виконання» затвердженого наказом МВС України та МО України від 21.12.2022 року № 833/443, піротехнічні роботи – це комплекс заходів, який проводиться піротехнічними підрозділами Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій, пов'язаних з організацією та проведенням пошуку, вилучення, знешкодження, підйому, транспортування та знешкодження (знищення) вибухонебезпечних предметів [6]. Всього, з початку широкомасштабного військового вторгнення російської федерації на території України, знешкоджено 321246 вибухонебезпечних предметів

та 2891 кілограм вибухової речовини, у тому числі 2180 авіаційних бомб. Обстежено територію площею близько 79416 гектарів [2].

Вищенаведені показники наочно демонструють нам той величезний об'єм роботи та рівень небезпеки, який вимагає від себе професія піротехніка. Співробітники цієї служби працюють щоденно, не знаючи відпочинку та ротацій, бо кількість особового складу піротехніків ДСНС не була розрахована на повномасштабну війну та її наслідки. Високий рівень небезпеки, нажаль призводить і до трагічних наслідків та загибелі особового складу. Зі слів представників прес-служби ДСНС станом на 12 грудня 2022 року від початку повномасштабного вторгнення загинуло 54 рятувальники, 178 отримали поранення та 6 знаходяться в полоні у ворога. З них 13 загиблих та 64 поранених – це співробітники піротехнічної служби ДСНС [1].

Виходячи з цього, стає зрозумілим цінність життя та здоров'я кожного окремо взятого піротехніка. Тому стає очевидним той факт, що чим більше підготовлених та здорових саперів буде в ДСНС, тим швидше країна зможе знешкодити вибухонебезпечні предмети та розмінувати деокуповані території, а люди зможуть, нарешті, повернутися додому.

Як вже описувалось вище фахівці піротехнічних служб стикаються зі стресом та високим ризиком для життя на щоденній основі. Під час бойових дій, коли вони змушені працювати в небезпечному середовищі, ці ризики стають ще більшими. Навіть якщо піротехніки успішно завершують свої завдання, вони можуть залишатися з травмами, які відображаються на їх

психічному стані. Піротехніки можуть страждати від таких психологічних наслідків, як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад, синдром вигорання та інші психічні проблеми. Ці проблеми можуть бути спричинені досвідом насильства, болю, страху та інших емоційних травм, які вони пережили під час бойових дій. Тому вкрай важливою проблемою сьогодення стає питання не тільки фізичного але й психологічного здоров'я піротехніків ДСНС, як основної умови належного виконання ними своїх професійних обов'язків. Саме тому недопущення та зменшення наслідків психотравматизації піротехніків можна вважати актуальним питанням, що вимагає найскорішого вирішення.

В аспекті вказаного, сьогодні дуже важливим стає вивчення особливостей переживання фахівцями піротехнічних підрозділів наслідків виконання своїх професійних обов'язків в умовах ведення бойових дій та дослідження прояву їх реакцій на психотравмуючі ситуації. Ці знання допоможуть зрозуміти сутність проблеми та окреслити напрям комплексної програми в межах відновлювального періоду піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Адже відомо, що проблема «виходу з війни» є не менш, а то й найбільш складною, аніж проблема «входження у війну» [10].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Важко сказати, хто перший звернув увагу на явище травми і хто ввів це поняття в наукову літературу та в буденну мову. Свідчення травматичного досвіду людини сягають до глибоких витоків людства, і дослідники знаходять опис цього феномена у працях стародавніх

поетів, мислителів і філософів: Гомера, Геродота, Платона, Аристотеля, Лукреція, Аристофана та ін. [3]. Отже, психічна травма – це феномен, записаний у досвіді людства і в колективному несвідомому кожної людини [3].

Саме поняття «психічна травма» було введено німецьким неврологом А. Ейленбургом [12], а термін і одна з перших теорій травматичного неврозу належить Г. Оппенгейму [12]. У монографії з травматичного неврозу Г. Оппенгейм зазначив, що травма може призводити до невеликих, практично непомітних ушкоджень мозку і нервової системи, унаслідок чого виникає тимчасовий параліч, втрата чутливості та інші порушення. Він також виділяв психічні наслідки травми: жах, емоційний шок [12].

Аналіз сучасної наукової літератури показав, що до сьогодні в нашій країні глибоких досліджень в межах даної проблеми практично не проводилося. Із українських авторів останніх років можна виділити Н.Є. Гоцуляк «Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання» [7] та Ю.С. Семенова «Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології» [8]. Гоцуляк Н.Є. дає психотравмі наступне визначення. Психотравма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання [7, с. 24].

Що стосується психологічної травми серед екстремальних видів професії то тут авторами останніх публікацій є С.М. Миронець «Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації» [4], Н.В. Оніщенко «Основні етапи переживання психічної травми» [5] та О.С. Колесніченко «Засади

бойової психологічної травматизації військовослужбовців» [3]. У перших двох авторів були досліджені питання психологічної травми у рятувальників, а у третього військовослужбовців. Питання психологічної травматизації та впливу стрес-факторів на особистість піротехніків ДСНС ще не було дослідженим, тим паче в період повномасштабної війни, що робить вивчення цієї тематики вкрай важливим та необхідним питанням.

**Мета дослідження** – встановити вплив основних стрес-факторів професійної діяльності на особистість піротехніка при виконанні завдань за призначенням в умовах ведення бойових дій.

Методика дослідження. Для вивчення впливу стрес-факторів на особистість піротехніків нами було проведено дослідження серед фахівців Міжрегіонального центру гуманітарного розмінування та швидкого реагування ДСНС. Дослідження відбулось 12 січня 2023 року та проводилось з дотриманням принципів етики та деонтології, на основі інформованої згоди на участь у обстеженні. У дослідженні прийняли участь 32 чоловіки віком від 24 до 46 років, котрі з лютого 2022 року по січень 2023 року перебували у зоні бойових дій та працювали на посадах фахівців з піротехнічних робіт.

Для збору соціально-демографічних даних та виявлення переліку професійних стрес-факторів респондентам було запропоновано пройти скорочений варіант «Анкети соціально-психологічного вивчення». Ця анкета була розроблена В.О. Тімченко та Н.В. Оніщенко для вивчення питання психологічних наслідків перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції [9]. Також, з метою оцінки

актуального поточного психологічного стану піротехніків нами було використано «Опитувальник первинного психологічного скринінгу».

**Результати.** З метою вивчення суб'єктивного розуміння та оцінки піротехніками умов, в яких їм довелося працювати під час повномасштабної війни, нами, за допомогою анкетування, були зібрані та піддані процедурі контент-аналізу дані щодо оціночних переліків основних стрес-факторів, що супроводжували професійну діяльність піротехніків в умовах війни.

Ми констатуємо, що основним стрес-фактором для піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій, котрі прийняли участь в опитуванні, під час повномасштабної війни є *потрапляння під обстріли та взагалі загроза життю та здоров'ю людини, тобто* ті фактори, які характеризуються безпосередньою вітальною загрозою.

Переходячи до розгляду отриманих даних, відмітимо, що найбільш часто як стресогенні відмічаються наступні події та ситуації:

- потрапляння під обстріли – 1-е місце;
- загроза власному життю та здоров'ю – 2-е місце;
- розлука зі своєю сім'єю та близькими – 3-є місце;
- потрапляння під повторний обстріл та загроза не повернутись додому – 4-е місце;
- бути свідком загибелі колег чи сторонніх людей – 5-е місце;
- спостереження за трагедіями людей, які опинились у складній ситуації та постійно вимагають допомоги – 6-е місце;

•бути свідком поранення колег чи сторонніх людей – 7-е місце.

**Табл.1. Перелік подій, які справляли негативний вплив на особистість піротехніка під час виконання обов'язків в умовах ведення бойових дій**

№	Зміст події (ситуації)	Рейтинг
1.	Потрапляння під обстріли	1
2.	Загроза власному життю та здоров'ю	2
3.	Розлука зі своєю сім'єю та близькими	3
4.	Потрапляння під повторний обстріл та загроза не повернутись додому	4
5.	Бути свідком загибелі колег чи сторонніх людей	5
6.	Спостереження за трагедіями людей, які опинились у складній ситуації та постійно вимагають допомоги	6
7.	Бути свідком поранення колег чи сторонніх людей	7

Більшість перелічених факторів можна віднести до тих, що становлять пряму вітальну загрозу для особистості. Як вже зазначалося вище першим у рейтингу є «потрапляння під обстріли», а другим загроза власному життю та здоров'ю. Ці показники дають змогу констатувати, що порушення почуття безпеки викликає переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого є досить різноманітними. Проте не менш значущими є розлука зі своєю сім'єю та близькими що відповідає третьому рейтингу в переліку подій, які справляли негативний вплив на особистість. Даний показник також є стресогенним, адже в умовах війни багато сімей розлучені та знаходяться в різних регіонах країни чи взагалі в інших країнах. Звичайно, це може негативно відобразитись на піротехніках, бо час проведений вдома зі своєю родиною може стати можливістю для того, щоб поповнити свої психологічні ресурси та підготуватися до подальшої професійної діяльності. Наступним чинником є «Потрапляння під повторний обстріл та загроза не повернутись додому». «Повторний

обстріл» - це термін, який використовується в контексті війни або конфлікту, і він означає повторну атаку на місце, яке вже було атаковане. Це може статися, коли нападники намагаються завдати додаткових пошкоджень або вбити військових, які намагаються допомогти пораненим. Він також може бути використаний для опису атак на мирних жителів або громадські будівлі. Повторний обстріл може бути дуже небезпечним і призводити до серйозних травм і втрат людських життів [11]. В цьому й полягає його подвійна небезпека, що коли піротехніки працюють з ліквідацією чи транспортуванням вибухонебезпечних предметів після першого обстрілу в теж саме місце ворог може завдати повторного обстрілу, що призведе вже до жертв серед сил спеціального призначення, такі обстріли часто мали місце бути на початку війни в містах Києва, Харкова, Дніпра та інших. Тому страх потрапляння під повторний обстріл та загроза не повернутися додому має реальне підґрунтя.

П'ятою подією за значущістю, опитані піротехніки зазначили «Бути свідком загибелі колег чи сторонніх

людей». Така ситуація може стати дуже тяжким досвідом для будь якої людини і піротехніки не виключення. Ця подія може викликати емоційний стрес, тривогу, жалість, гнів і сум. Важливо щоб з саперами котрі стали свідками загибелі колег чи сторонніх людей проводилась належна психологічна робота, а за потреби і реабілітація.

Шостою стресогеною ситуацією сапери зазначили «Спостерігання за трагедіями людей, які опинились у складній ситуації та постійно вимагають допомоги». Іноді важко допомогти місцевому населенню, тому що це відволікає та заважає виконанню першочергових завдань. Наприклад часто люди, що залишились на замінованих територіях вимагають, щоб саме їх будинок розмінували в першу чергу або просять про допомогу, що не входить в компетенцію сапера. Піротехніки ДСНС, звичайно намагаються допомогти усім, проте в першу чергу вони повинні виконувати завдання за призначенням, а це може викликати роздратованість та негативне відношення до сапера з боку місцевого населення, що в свою чергу може зменшити мотивацію самого піротехніка.

Сьома подія «Бути свідком поранення колег чи сторонніх людей» може мати такі ж самі наслідки як і п'ята, проте коли ми кажемо про поранення людей то все залежить від ступеню цього самого поранення. В будь якому випадку піротехнік що став свідком такої трагічної події може відреагувати «болісно», що також негативно відобразиться на його діяльності, бо він розуміє, що наступним хто отримає травму може стати й він сам.

*Зауважимо, що всі перелічені події можна з упевненістю віднести до стресогенних, адже вони набули*

*суб'єктивної значущості для кожного піротехніка, який виконував свої обов'язки в період війни, та були відповідно оцінені. В той же час, ми можемо припустити, що ті події, які, за оцінками піротехніків, що прийняли участь у дослідженні, отримали найвищі рейтингові показники, є особливо важкими та об'єктивно несуть у собі значення, що виходять за межі індивідуальної значущості.*

Після розгляду основних стрес-факторів розберемо більш детально результати за анкетною соціально-психологічного вивчення.

На запитання «як Ваші родичі поставились до того, що Ви виконуєте професійні завдання в зоні активних бойових дій», у більшості опитаних відповідь була «із хвилюванням та тривогою». Така реакція родини піротехніка могла впливати на нього як позитивно так і негативно. Позитивна реакція звичайно була в тому, що сапер розуміє, що за нього хвилюються, його люблять та чекають, щоб він повернувся додому неушкодженим. Негативна реакція могла бути тому, що фахівець з піротехнічних робіт розумів, що своєю діяльністю наражає сім'ю на небезпеку та можливість залишити родину без батька, а в умовах війни така вірогідність тільки зростає. Відповіді на зразок «нормально», чи «ніяк» були у саперів, котрі розлучені або неодружені і таким працівникам, з одного боку легше психологічно виконувати свої обов'язки, бо за них мало хто переймається, бо відомо, що родина надає додаткову мотивацію.

Наступним питанням анкети було «Ви потрапляли під обстріли?». Відповідь так була у 53,125 % (17 осіб), відповідь ні у 46,875 % (15 осіб). Ми вже описували вище, що ця подія займає перше місце серед рейтингу стрес-факторів, які справляли

негативний вплив на особистість. Більше половини опитаних потрапляли під ворожі обстріли, багато з яких попадали під обстріли декілька разів. Звичайно, це негативний досвід, котрий може залишитися з піротехніком на все життя та згодом може набути прояву у вигляді віддалених психотравматичних наслідків.

На питання «Ви чули постріли чи розриви ворожих снарядів?» відповіли так усі опитані. Цей показник свідчить про те, що, з одного боку, це могло допомогти саперам звикнути зі звуками війни для більш якісного виконання обов'язків в подальшому, а з іншого – така ситуація могла стати джерелом негативного стресу підвищеної інтенсивності, що в свою чергу могло негативно впливати на діяльність саперів.

На запитання про факт отримання поранення відповідь «Так» була зафіксована у 25,000 % (8 осіб), відповідь «Ні» - у 75,000 % (24 особи), а ось на запитання щодо поранення колег усі 32 особи відповіли «Так». При встановленні факту присутності піротехніків в ситуації, коли їх колеги або хтось з цивільного населення отримували поранення, було визначено, що, приблизно, третина фахівців бачили на власні очі такі ситуації. Поглиблене вивчення цього питання дозволило встановити, що чверть з опитаних були свідками загибелі своїх колег та когось з цивільного населення. Втрачати колег це величезне горе, пережити яке в змозі далеко не кожен. На нашу думку, така подія може негативно відобразитись не тільки на професійній діяльності фахівця ДСНС а і взагалі може нанести дуже глибоку психологічну травму. Тому особам, які були свідками загибелі чи поранень колег треба

приділяти більше значну психологічну увагу.

Далі в анкеті були запитання, які стосувались емоційних станів фахівців піротехнічних служб. Так всі 100% респондентів відповіли, що настрої після виконання ними завдань в екстремальних умовах не змінився, хоча можливо за майже рік війни опитувані вже звиклись з почуттям небезпеки та не пам'ятають який настрої в них був до її початку. А найчастішою проблемою, що турбує, описали бажання більше часу проводити з родиною, та якомога швидше побачити кінець цієї війни.

Останнім питанням анкети було «Чи збираєтесь Ви що-небудь кардинально змінити у власному житті? Якщо «так», то що саме?», 56,250% (18 осіб) відповіли, що нічого змінювати не хочуть. Ще 37,500% (12 осіб) відповіли, що хотіли б більше відпочивати, мати змогу подорожувати та намагались більше насолоджуватись життям, а 6,250 % (2 особи) зазначили, що взагалі хотіли б змінити роботу. Останній показник демонструє, що процент тих хто не може впоратись зі своїми обов'язками в умовах війни не великий, проте все ж він має місце бути, бо професія піротехніка це максимально складна та стресогенна робота, особливо в умовах війни.

Наступним блоком нашого дослідження стало вивчення актуального психологічного стану фахівців-піротехніків. Для того щоб оцінити даний показник, нами був обраний «Опитувальник первинного психологічного скринінгу», котрий містить 6 запитань з різними варіантами відповідей. Перше питання було таке саме як і в анкеті соціально-психологічного вивчення «Чи потрапляли Ви під обстріли під час виконання професійних завдань?».

Відповідь так була у 53,125 % (17 осіб), відповідь ні у 46,875 % (15 осіб), що може свідчити про щирість відповідей в опитувальниках та намір опитаних відповідати максимально відверто.

На друге питання, яке стосувалось останнього потрапляння під обстріли було отримано такі варіанти відповідей: А) не було 46,875 % (15 осіб), Б) місяць тому 0,000% (0 осіб); В) три місяці тому 12,500% (4 особи); Г) півроку тому 34,375% (11 осіб); Д) більше ніж півроку тому 6,250% (2 особи). За останні місяці війни інтенсивність обстрілів міста Харкова та області значно зменшилась, тому більшість саперів котрі потрапляли під обстріли відчували на собі цей стрес пів року або навіть більше ніж пів року тому. Судячи з опитувальника стає очевидно, що ці сапери вже встигли адаптуватися та в них майже не залишилися прояви на стрес. Чотири особи які потрапили під обстріл три місяці тому ще не до кінця відновились та мають ті чи інші прояви на відповідні стрес-фактори навіть зараз.

Третє питання «Чи були у вашому підрозділі (загоні, частині) безповоротні втрати не пов'язані з веденням бойових дій?». Відповідь так була у 25,000% (8 осіб); ні 75,000% (24 особи). Реакція піротехніка на загибель колег може бути дуже індивідуальною. Деякі піротехніки можуть відчувати велике горе, болісну втрату і навіть почуття провини, особливо якщо вони були причетні до нещасної події. Інші можуть відчувати гнів і неприйняття, особливо якщо вони близько товаришували. В будь-якому випадку,

піротехніки можуть потребувати психологічної підтримки, щоб допомогти їм впоратися зі стресом, пов'язаним зі загибеллю колег. Деякі засоби психологічної підтримки можуть включати консультації з психологом, групові сесії підтримки та інші методи. Дуже важливо, щоб піротехніки не відчувалися самотньо під час таких подій та мали змогу виговоритись та мати впевненість, що їх зрозуміють.

Наступне четверте питання «Чи були у вашому підрозділі (загоні, частині) безповоротні втрати пов'язані з веденням бойових дій?». Відповідь так була у 68,750% (22 особи); ні 31,250% (10 осіб). Цей показник демонструє, що загибель фахівців піротехнічної служби не рідко траплялись і в мирний час, а під час активних бойових дій цей показник збільшився майже втричі, що не може не відобразитись негативними проявами на психіці піротехніків. Проте треба зазначити, що в умовах війни завжди є ворог, тобто той хто винен в усіх трагедіях і відповідно в загибелі колег. Тому, як зазначають сапери, прийняти факт втрати «бойового побратима» стає більш очевидним, зрозумілим та надає додаткової мотивації.

Результати по п'ятому питанню «Які прояви на стрес (після потрапляння під обстріли; після трагічних подій на Вашому чергуванні тощо) були протягом першої доби особисто у Вас?» та шостому питанню «Які прояви залишилися до цього часу?» наведені у таблиці 2.

**Табл.2. Перелік проявів на стрес, які мали місце бути після потрапляння під обстріли чи після трагічних подій на чергуванні в першу добу та котрі залишились у піротехніків і понині**

№	Прояви на стрес	Протягом першої доби (кількість/%)	Залишились по нині (кількість/%)
---	-----------------	------------------------------------	----------------------------------

Табл.2. (Продовження)

1	тремор (тремтіння рук, ніг або інших частин тіла);	4	12,500%	0	0,000%
2	агресія;	2	6,250%	0	0,000%
3	неможливість заснути;	4	12,500%	2	6,250%
4	нав'язливі думки, нав'язливі спогади;	0	0,000%	0	0,000%
5	апатія	0	0,000%	0	0,000%
6	дратівливість	2	6,250%	1	3,125%
7	бажання вжити алкоголь чи наркотичні речовини	4	12,500%	1	3,125%
8	конфліктність;	0	0,000%	0	0,000%
9	не було (не залишилися)	16	50,000%	28	87,500%
10	загальна кількість проявів	16	50,000%	4	12,500 %

За результатами, наведеними у таблиці 2 ми бачимо, що у першу добу після потрапляння під обстріли у половини опитаних були виражені такі прояви на пережитий бойовий стрес як тремор 12,500%, агресія 6,250%, порушення сну 12,500%, дратівливість 6,250% та бажання вжити алкоголь чи наркотичні речовини 12,500%. У інших опитаних ніяких проявів не було.

Основними віддаленими симптоматичними проявами на стрес-фактори тієї ситуації можна назвати неможливість заснути 6,250%, дратівливість 3,125% та бажання вжити алкоголь чи наркотичні речовини 3,125%.

Загалом у 12,500% піротехніків ті чи інші симптоматичні прояви залишилися і по нині. Слід зауважити, що за даними фахівців піротехнічних підрозділів такий симптом, як тремор повністю зникнув. Але ті симптоми, які ми фіксуємо у піротехніків у віддаленому періоді після травматичної події свідчать про те, що психіка деяких з них такі не змогла відновитися. Також, це може виступати ознаками можливості розвитку у цих випробуваних окремих

ознак посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, з отриманих даних можна зробити висновок про те, що професійна діяльність піротехніків, яка відбувається в сучасних умовах ведення військових дій, є вкрай стресогенною та може обумовлювати виникнення та розвиток у фахівців негативних психічних станів. Це в свою чергу, в подальшому може стати детермінантною допущення піротехніком помилок при виконанні діяльності зі знешкодження вибухонебезпечних предметів та розмінування територій.

**Висновки.** Піротехніки – це люди, які мають велику відповідальність за безпеку населення, коли вони займаються підривом вибухових пристроїв або транспортують вибухонебезпечні предмети. Наслідки від їхньої діяльності можуть бути непередбачуваними, а в умовах повномасштабної війни можуть мати ще більш небезпечний характер. Така гіпервідповідальність та умови в котрих опинилися сапери ДСНС можуть викликати різні стрес-фактори, такі як страх, тривога,

депресія, посттравматичний стресовий розлад та інше. Стрес-фактори можуть мати великий вплив на особистість піротехніків, їх поведінку та емоційний стан. Особистість піротехніків може змінюватися під впливом стресу, від надмірного скупчення до невпевненості в себе та боязні.

Умови війни можуть також викликати відчуття тривоги, страху та паніки, що можуть погіршити здатність піротехніків виконувати свої обов'язки. Посттравматичний стресовий розлад може розвиватися у піротехніків, які були свідками жахливих подій у військовому конфлікті, а таких співробітників з кожним місяцем війни стає все більше.

Одним з важливих аспектів, який допомагає піротехнікам подолати стрес-фактори, є їх підготовка. Піротехніки повинні бути добре навчені та обладнані необхідними знаннями та інструментами, щоб виконувати свої обов'язки в безпечних умовах. Але також піротехніки ДСНС повинні мати можливість та змогу отримати належну психологічну підтримку. Така підтримка має бути направлена на допомогу саперам впоратись зі стресом та зменшенням впливу основних стрес-факторів, що зумовлюють негативні психічні наслідки у піротехніків, які виконують свої професійні завдання в умовах ведення бойових дій.

### Література

1. З початку війни загинули 54 рятувальника – ДСНС. Новини України та Світу. Головні і останні новини - NV. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/z-rochatku-viyni-zagynuli-54-ryatuvalniki-ostanni-novini-50290720.html> (дата звернення: 12.02.2023).

2. Інформація щодо діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС. ShieldSquare Captcha. ShieldSquare Captcha. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/operatyvna-informatsiia-shchodo-roboty-pirotekhnichnykh-pidrozdiliv-dsns-ukrainy21032023> (дата звернення: 21.03.2023).

3. Колесніченко О. Модель бойової психологічної травматизації правоохоронців – учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1-51. С. 53–60. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-0-1-51-53-60> (дата звернення: 30.04.2023).

4. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Університет цивільного захисту України. - Х., 2007.

5. Оніщенко Н.В. Основні етапи переживання психічної травми. eNUCPUIR: Головна сторінка. URL: [http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3596/1/Онищенко\\_Н.В.\\_PDF](http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3596/1/Онищенко_Н.В._PDF) (дата звернення: 30.04.2023).

6. Про затвердження Порядку здійснення першочергових заходів щодо знешкодження (знищення) вибухонебезпечних предметів на території України та організації взаємодії під час їх виконання. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0014-23#n14> (дата звернення: 12.02.2023).

7. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Н.Є. Гоцуляк / Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної

служби України (серія: педагогічні та психологічні науки).- № 1(74), 2015р.

8. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології / Ю.С. Семенова // Український науково-медичний молодіжний журнал — Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції, м. Київ, 11-12 травня 2011р.: НМУ імені О.О. Богомольця, 2011.

9. Тімченко В.О. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення Антитерористичної операції : дис. канд. психол. наук : 053. Харків, 2017.

10. Тімченко, В.О. «Стрес» і «травматичний стрес»: розбіжності у поглядах на використання ключових понять психології екстремальних ситуацій / В.О. Тімченко //Шляхи

покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (18.12.2015 р., м. Харків) / Харківський національний університет внутрішніх справ. – Харків : ХНУВС, 2015.

11. Що означають масові ракетні обстріли та до чого готуватись. Прогноз експерта. Твоє Місто - твоє телебачення. URL: [https://tvoemisto.tv/exclusive/shcho\\_oznachayut\\_masovi\\_raketni\\_obstrily\\_ta\\_do\\_chogo\\_gotuvatys\\_prognoz\\_viyskovogo\\_eksperta\\_138387.html](https://tvoemisto.tv/exclusive/shcho_oznachayut_masovi_raketni_obstrily_ta_do_chogo_gotuvatys_prognoz_viyskovogo_eksperta_138387.html) (дата звернення: 30.04.2023).

12. Crocq M. A., Crocq L. From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder : a history of psychotraumatology. Dialogues Clin. Neurosci. 2000. Vol. 2 (1).

*A. Bulaitis, Postgraduate Student*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE STRESS FACTORS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF PYROTECHNIC DIVISIONS EMPLOYEES OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE**

The article provides the data on the impact of stress factors on the personality of pyrotechnicians of the State Emergency Service of Ukraine. The relevance of this topic consists in the fact that the influence of such factors negatively affects the professional activity of pyrotechnicians and affects their psychological health. Pyrotechnicians are the people who work with explosives, so their work is very dangerous and associated with a high level of stress. During the war, when pyrotechnicians usually work in extreme conditions, stress factors can increase significantly. They can influence the personality of pyrotechnicians in various aspects. One of the most obvious effects is the anxiety level increase and the risk of post-traumatic stress disorder (PTSD) developing. Stress factors can also affect the psychological state of pyrotechnicians, reducing their overall level of life satisfaction and ability to perform work. To study this topic, we conducted a pilot research on the basis of the Interregional Center for Humanitarian Demining and Rapid Response of the State Emergency Service, in which the pyrotechnicians aged 24 to 46, who were in the war zone from February 2022 to January 2023, took part. The research consisted of the "Questionnaire of social and psychological study" and the "Questionnaire of primary psychological screening".

Based on the results of the socio-psychological study questionnaire, a list of events that had a negative impact on the personalities of pyrotechnicians while performing their duties in the conditions of hostilities (seven negative phenomena) has been analyzed and formed. Based

on these results, it has become obvious that the main stress factor for the pyrotechnicians of the State Emergency Service of Ukraine, who took part in the survey, during a full-scale war is coming under fire and in general a threat to human life and health, i.e., those factors that are characterized by an immediate vital threat. According to the results of the questionnaire, the negative impact of stress factors on the activities of sappers can be also seen, and the list of stress manifestations that occurred after coming under fire or after tragic events on duty on the first day and which remain with pyrotechnicians to this day has also been analyzed. It should be noted that 12,500% of respondents still have some or other symptoms.

Thus, it can be argued that stressors can have a significant impact on the pyrotechnician's personality during wartime. It is important to provide support and assistance to pyrotechnicians in order to reduce the negative impact of these phenomena.

**Keywords:** explosive objects, post-traumatic stress disorder (PTSD), psychotraumatization, pyrotechnics, repeated shelling, stress factors, war.

### References

1. Z pochatku viyny zahynuly 54 ryatuval'nyka – DSNS. Novyny Ukrayiny ta Svit. Holovni i ostanni novyny - NV. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/z-pochatku-viyni-zaginuli-54-ryatuvalniki-ostanni-novini-50290720.html> (data zvernennya: 12.02.2023). [in Ukrainian]
2. Informatsiya shchodo diyal'nosti pirotekhnichnykh pidrozdiliv DSNS. ShieldSquare Captcha. ShieldSquare Captcha. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/operatyvna-informatsiia-shchodo-roboty-pirotekhnichnykh-pidrozdiliv-dsns-ukrainy21032023> (data zvernennya: 21.03.2023). [in Ukrainian]
3. Kolesnichenko O. Model' boyovoyi psykholohichnoyi travmatyzatsiyi pravookhorontsiv – uchasnykiv boyovykh diy. Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny. 2020. № 1-51. S. 53–60. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-0-1-51-53-60> (data zvernennya: 30.04.2023). [in Ukrainian]
4. Myronets' S.M. Nehatyvni psykhichni stany ta reaktsiyi pratsivnykiv avariyno-ryatuval'nykh pidrozdiliv MNS Ukrayiny v umovakh nadzvychnoyi sytuatsiyi: Avtoref. dys. kand. psykol. nauk: 19.00.09 / Universytet tsyvil'noho zakhystu Ukrayiny. - KH., 2007. [in Ukrainian]
5. Onishchenko N.V. Osnovni etapy perezhyvannya psykhichnoyi travmy. eNUCPUIR: Holovna storinka. URL: [http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3596/1/Onyshchenko\\_N.V.\\_.PDF](http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3596/1/Onyshchenko_N.V._.PDF) (data zvernennya: 30.04.2023). [in Ukrainian]
6. Pro zatverdzhennya Poryadku zdiysnennya pershocherhovykh zakhodiv shchodo zneshkodzhennya (znyshchennya) vybukhonebezpechnykh predmetiv na terytoriyi Ukrayiny ta orhanizatsiyi vzayemodiyi pid chas yikh vykonannya. Ofitsiyinyy vebportal parlamentu Ukrayiny. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0014-23#n14> (data zvernennya: 12.02.2023). [in Ukrainian]
7. Psykholohichna travma: analiz ta shlyakhy yiyi podolannya. N.YE. Hotsulyak / Zbirnyk naukovykh prats' natsional'noyi akademiyi derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrayiny (seriya: pedahohichni ta psykholohichni nauky).- № 1(74), 2015r. [in Ukrainian]
8. Psykhotravma (psykholohichna travma): dyskusiyi pytannya medytsyny ta psykholohiyi / YU.S. Semenova // Ukrayins'kyy nauково-medychnyy molodizhnyy zhurnal — Spetsial'nyy vypusk № 3, Aktual'ni problemy suchasnoyi medychnoyi psykholohiyi: Materialy V nauково-praktychnoyi konferentsiyi, m. Kyiv, 11-12 travnya

2011r.: NMU imeni O.O. Bohomol'tsya, 2011. [in Ukrainian]

9. Timchenko V.O. Psykholohichni naslidky perebuvannya ryatuval'nykiv u zoni provedennya Antyterorystychnoyi operatsiyi : dys. kand. psykhol. nauk : 053. Kharkiv, 2017. [in Ukrainian]

10. Timchenko, V.O. «Stres» i «travmatychnyy stres»: rozbizhnosti u pohlyadakh na vykorystannya klyuchovykh ponyat' psykholohiyi ekstremal'nykh sytuatsiy / V.O. Timchenko //Shlyakhy pokrashchennya systemy profesiynoyi pidhotovky pravookhorontsiv do diy v ekstremal'nykh umovakh: materialy mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi (18.12.2015 r., m. Kharkiv)

/ Kharkivs'kyy natsional'nyy universytet vnutrishnikh sprav. – Kharkiv : KHNUVS, 2015. [in Ukrainian]

11. Shcho oznachayut' masovi raketni obstrily ta do choho hotuvatys'. Prohnoz eksperta. Tvoye Misto - tvoye telebachennya. URL: [https://tvoemisto.tv/exclusive/shcho\\_oznachayut\\_masovi\\_raketni\\_obstrily\\_ta\\_do\\_choho\\_gotuvatys\\_prohnoz\\_viyskovogo\\_eksperta\\_138387.html](https://tvoemisto.tv/exclusive/shcho_oznachayut_masovi_raketni_obstrily_ta_do_choho_gotuvatys_prohnoz_viyskovogo_eksperta_138387.html) (data zvernennya: 30.04.2023). [in Ukrainian]

12. Crocq M. A., Crocq L. From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: a history of psychotraumatology. Dialogues Clin. Neurosci. 2000. Vol. 2 (1). [in English]

Надійшла до редколегії: 06. 04.2023

Прийнята до друку: 21.04.2023

## УДК 159.9

*О. Данілін, кандидат технічних наук, доцент (ORCID 0000-0002-4474-7179)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ВІЙНИ: ДОСВІД США ТА НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ

У сучасному світі, де війна та конфлікти залишаються невід'ємною частиною міжнародної політики, адаптація військовослужбовців до екстремальних умов воєнних дій є ключовою проблемою, яка вимагає постійного вдосконалення та пошуку нових підходів. Дання стаття присвячена висвітленню проблем адаптації військовослужбовців до екстремальних умов воєнних дій. Проведено теоретичний аналіз актуальних досліджень американських вчених, присвячених пошуку нових підходів до удосконалення процесу адаптації військовослужбовців. Виділено та проаналізовано два основні сучасні підходи, які розглядають психологічну адаптацію військовослужбовців як елемент більш широкого поняття адаптації військових підрозділів. Одним з них є підхід, який базується на розумінні психологічної адаптації як процесу, який передбачає активну взаємодію між військовослужбовцем та середовищем. Другий підхід розглядає адаптацію як комплексний процес, який включає в себе не тільки психологічний аспект, а й фізіологічний, соціальний та культурний. Проведено емпіричне дослідження адаптивності військовослужбовців ЗСУ за допомогою методики «Адаптивність-200». Результати проаналізовані та описані, надано рекомендації щодо удосконалення кожного елементу процесу адаптації. Для того, щоб отримати більш повну картину процесу адаптації, було проведено інтерв'ю з військовослужбовцями, які знаходилися в зоні проведення АТО. Результати дослідження показали, що факторами, які негативно впливають на процес адаптації, є нестача якісного харчування, недостатність води та інші ресурси, постійні нічні обстріли та високий рівень стресу.

Одним з головних факторів, який позитивно впливає на процес адаптації, є підтримка з боку родини та близьких людей. Військовослужбовці, які мали можливість зв'язуватися з рідними, друзями та близькими по телефону або Інтернету, відчували більшу підтримку та мотивацію для виконання своїх обов'язків. Виокремлено потенційні напрямки досліджень феномену адаптації.

**Ключові слова:** адаптація, війна, екстремальні умови.

**Вступ.** Часто процес психологічної адаптації в наукових дослідженнях розглядається досить вузько направлено та відособлено. Існуючі дослідження не включають в аналіз економічні, соціологічні, політичні або інші міждисциплінарні фактори. Адаптація до умов війни відбувається з тією ж позицією, з якою виявляються особливості адаптації до інших професійних або життєвих обставин. У кращому випадку в розрахунок береться специфіка екстремальних обставин як

особливого виду життєдіяльності. Наше дослідження пропонує застосувати міждисциплінарний підхід до вивчення питання адаптації та використати досвід актуальних досліджень США.

**Аналіз літератури.** Проблема того, як військові організації отримують і впроваджують нові знання, як під час конфлікту, так і поза ним, було предметом інтенсивного вивчення протягом останніх кількох десятиліть. Ця академічна підгалузь стала відома в науковій літературі як

«дослідження військових інновацій»[1]. За останні 15 років ця тема набула ще більшої популярності. Значною мірою це можна пояснити великою науковою роботою щодо досвіду західних збройних сил під час їх дислокації в Іраку та Афганістані [2].

Під час війни військові намагатимуться адаптуватися до оперативних викликів, щоб отримати перевагу над ворогом. Крім того, оскільки супротивник одночасно дізнається певну частину інформації, навчання та адаптація під час війни вважаються критично важливими для запобігання стратегічній поразки та навіть для забезпечення виживання окремих військовослужбовців [3]. Очевидно, що військові планувальники також шукатимуть переваг над ворогом в усіх можливих сферах [4]. Рішення гіпотетичного оперативного виклику можуть проявлятися у впровадженні нових технологій адаптації військовослужбовців, випробуванні нових концепцій, запровадженні нових компетенцій і виділенні додаткових ресурсів або комбінації цих елементів [5]. Відповідно, дослідження військових інновацій охоплюють як адаптацію, так і інновації в цій сфері.

Різниця між цими двома термінами була предметом академічних дебатів. Тео Фаррелл [6] стверджує, що адаптація та інновації є частиною загального військового дискурсу. На його думку, адаптація в першу чергу вказує на коригування, тоді як інновація «передбачає більший ступінь новизни та руйнівні організаційні зміни».

Іншу відмінність виділяє Вільямсон Мюррей [7] на основі різних обставин війни та миру. За словами Мюррея, адаптація

відбувається під час війни, коли військові борються з тиском дій ворога та створеного ним оперативного середовища. Інновації є винятковими для миру, оскільки військові організації мають час продумати наслідки змін, але не мають практичного зворотного зв'язку, який дає оперативна ситуація воєнних дій [8]. Таким чином, у загальному розумінні дослідження військових інновацій можна розділити на три великі категорії:

- впровадження нових технологій і концепцій у мирний час,
- адаптації до оперативних викликів у воєнний час та
- інституціоналізації уроків попередніх конфліктів.

Проте важливо зазначити, що усунення виявлених недоліків у військових організаціях та операціях не обов'язково призводить до покращення продуктивності, не кажучи вже про результати. Крім того, незліченні прояви незапланованих подій та екстремальних ситуацій в оперативному середовищі можуть зменшити результати організаційних удосконалень. У випадку війни в Іраку та Афганістані всі ідентифіковані адаптації мало сприяли досягненню задовільного стратегічного результату.

Два нових дослідження американських вчених використовують різні підходи до вивчення адаптацій. Адаптація під вогнем намагається знайти причинно-наслідкові механізми, щоб надати загальні пояснення феномену військової адаптації. Виходячи з таких запитів, науковці та політики можуть потенційно виробити рецепти, які можуть усунути практичні недоліки [9]. Метою даного дослідження є

вирішення проблеми, яка полягає в тому, щоб вивчити здатність рядового складу США пристосовуватися до майбутньої війни, підсумовуючи її недавній досвід в Афганістані та Іраку [10]. Крім того, автор прагне запропонувати рекомендації щодо покращення адаптації в армії США. Навпаки, праця Манкена використовує історичний підхід, описуючи різні актуальні тематичні дослідження, в першу чергу в сфері психології [11].

Адаптація під вогнем і вивчення уроків сучасної війни дають натхнення для потенційних шляхів подальших досліджень. По-перше, важливою є можливість вивчити вплив останніх бойових дій на психічний стан військовослужбовців. Які програми адаптації були інституціоналізовані в організаціях і які процеси та аналізи лежали в основі цього? Який неформальний спадок війн ХХІ століття і як це впливає на боєздатність? Другий предмет потенційного дослідження — це більш порівняльний аналіз того, як працює інституційна адаптація як на міжнародному рівні, так і між конкретними конфліктами. Крім того, слід провести дослідження того, як інституційне сприйняття конфлікту впливає на зусилля з адаптації. Чи міждержавні звичайні війни відрізняються від експедиційних стабілізаційних операцій за динамікою адаптації військовослужбовців?

Останнім і, мабуть, найглибшим предметом дослідження є робота над синтезом досліджень військових інновацій та літератури з організаційного навчання. По суті, збройні сили є бюрократичними організаціями. Як зазначає Стюарт Гріффін [12], вивчення організаційних змін у військовій сфері може мати користь від концептуальних основ

організаційного навчання. Те, як організації загалом взаємодіють зі своїм середовищем і згодом прагнуть підвищити свою ефективність на основі досвіду, значною мірою є універсальним.

Звичайно, концептуальна модель для вивчення адаптації та навчання у збройних силах повинна враховувати відмінні характеристики військових сил, такі як використання кінетичної сили та наявність адаптованого супротивника. Загалом, вивчення того, як збройні сили навчаються та змінюються у зв'язку з конфліктом, залишається цікавим науковим напрямом. Цінність «Адаптації під вогнем» і «Вивчення уроків сучасної війни» полягає в тому, що вони можуть залучити нові підходи та дати поштовх до нових досліджень.

**Методика дослідження.** Для того, щоб дослідити особливості адаптації військовослужбовців в підрозділах Збройних Сил України, було прийнято рішення провести комплексне емпіричне дослідження, яке складалося з двох етапів:

На першому етапі було проведено методичку вивчення оцінки адаптивних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»). Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного і соціального розвитку. У даному додатку використовується нова версія БОО «Адаптивність-200», що містить 200 запитань. Крім традиційних шкал: ПР (психічна регуляція), КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність) до даної версії опитувальника увійшли

додаткові шкали ВПС (військово-професійна спрямованість), ДАП (схильність до девіантних форм поведінки) і СР (суїцидальний ризик).

Другий етап дослідження полягав у інтерв'ю з респондентами на тему протікання процесу їх адаптації. Головною метою інтерв'ю було визначити, які саме фактори перешкоджають адаптації та які заходи, на думку військовослужбовців, необхідно вжити, щоб покращити процес адаптації. Був проведений контент-аналіз результатів інтерв'ю з метою виділення основних категорій за двома групами (фактори перешкоджання та шляхи покращення).

В дослідженні взяли участь 250 респондентів віком від 24 до 35 років, які проходять службу в ЗСУ.

Результати. Для того, щоб підтвердити валідність дослідження

показників адаптивних здібностей особливості, перш за все була проаналізована шкала достовірності. Було виявлено, що з 250 респондентів, які брали участь в дослідженні, майже 10% (23 респондента) перевищили планку в 10 балів за шкалою достовірності, тому їх результати слід вважати необ'єктивними. Як зазначають автори методики, причиною тому може бути «прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості», проте в даному випадку можна також допустити недовіру до фігури психолога та стресові обставини воєнних дій. Таким чином для подальшого аналізу було допущено результати 227 респондентів. Загальна статистика розподілу результатів за усіма шкалами представлена на табл. 1.

**Табл.1. Розподіл результатів респондентів за шкалами методики «Адаптивність-200»**

Назва шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Поведінкова регуляція (ПР)	34%	40%	26%
Комунікативний потенціал (КП)	18%	41%	41%
Моральна нормативність (МН)	9%	32%	59%
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	43%	32%	25%
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	63%	27%	10%
Суїцидальний ризик (СР)	57%	38%	5%

Як можна побачити з наведеної таблиці, за шкалою поведінкової регуляції переважає середній рівень розвитку (40% респондентів), що зазвичай свідчить про доволі стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності; проте тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове

погіршення якості діяльності. Під дією факторів екстремальних умов професійної діяльності, а також враховуючи відсутність досвіду воєнних дій, адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму.

Загалом варто відмітити гетерогенність розподілу результатів за даною шкалою. Розрізненість результатів може значно ускладнювати роботу штатного психолога, оскільки в цьому випадку виникає необхідність формування окремих груп психологічної підтримки в підрозділі; кожна група вимагає унікального підходу, оскільки неактуальні для однієї групи проблеми адаптації (наприклад, навички саморегуляції) можуть виявитися несформованими у іншій групі та негативно впливати на ефективність виконання бойових завдань.

Комунікативний потенціал у більшості респондентів знаходиться на достатньому або високому рівні (по 41% респондентів). Це свідчить про достатньо швидку адаптацію у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, такі респонденти як правило, не зазнають серйозних труднощів, а в спілкуванні характеризуються низькою конфліктністю. Оскільки під час діяльності у військовому колективі військовослужбовець одночасно здійснює горизонтальну (зі своїми побратимами) та вертикальну (з керівництвом) комунікацію, важливим фактором ефективної адаптації є адекватна оцінка своєї ролі в колективі, адекватне реагування на критику та сприймання її як професійних корекцій, а не особистих образ. Ключовому в цьому випадку стає здатність до корекції поведінки.

Моральна нормативність знаходиться на високому рівні у більше ніж половини респондентів (59%). Згідно з інтерпретацією опитувальника, такі люди є суворо

орієнтованими на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки, схильні дотримуватися корпоративних вимог, а у повсякденній діяльності групі інтереси ставить вище особистісних. Оскільки діяльність у складі військово підрозділу тією чи іншою мірою зачіпає усі сфери життєдіяльності людини, розділення спільних етичних норм та моральних орієнтирів є запорукою не лише психічного здоров'я військовослужбовця, але й важливим фактором ефективності підрозділу. Наявність спільного ворога-загарбника, спільних цілей (боротьба за незалежність країни) та безкомпромісність по відношенню до поставлених завдань (враховуючи усвідомлення важливості їх виконання як на особистому, так і на національному рівні) є вкрай важливим фактором високого рівня моральної компетентності в підрозділі.

Військово-професійна спрямованість у 43% респондентів знаходиться на низькому рівні, ще 32% показали результат, який свідчить про середній рівень розвитку цього компоненту. Такі респонденти зазвичай достатньою мірою задоволені своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням, однак орієнтація на продовження професійної діяльності може бути досить сумнівна. В актуальній ситуації це пояснюється невідповідністю людей до нової, незвичної діяльності; у випадку мирного часу високий рівень військово-професійної спрямованості є доволі важливим для кар'єрних успіхів людини та його психічного здоров'я, у тому числі відносин з колективом, які розділяють принципи та правила військового колективу. Люди, які до вторгнення рф вважали

себе досить далекими від військової служби, наразі різко змінили профіль своєї діяльності та загальний устрій життя, тому в цьому випадку корисним може бути спілкування та обмін досвідом з більш досвідченими колегами. Оскільки 25% відсотків мають високий рівень військово-професійної спрямованості, спілкування з ними може значно підвищити рівень цього показника у інших респондентів завдяки отриманню ними життєвого досвіду в нових умовах, корисних порад та підтримки, що допоможе створити нову картину світу, в яку буде органічно включена військова діяльність.

Хоча загалом схильність до девіантних норм поведінки у респондентів знаходиться на низькому рівні (63%), ще третина має середній та низький рівень цього показника. В цьому випадку відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжперсональних взаєностосунків з ровесниками і із старшими за віком (та відповідно званням) та порушення соціально ухвалених норм поведінки. Якщо за мирного часу девіантні форми поведінки можуть нашкодити к першу чергу людині, яка її проявляє, в умовах воєнних дій вони стають суттєвою загрозою для ефективного виконання поставлених завдань та

ставлять під загрозу життя та здоров'я колективу. В цьому випадку робота психолога повинна проводитися «на випередження», а прогнозування ймовірності ризиків стає чи не найголовнішим завданням.

Високий рівень суїцидального ризику був зафіксований у 5% респондентів. Спроби суїциду у воєнному підрозділі становлять суттєву загрозу для ефективної взаємодії колективу та можуть нівелювати здатність до емоційної регуляції, комунікативну компетентність та моральну компетентність інших членів колективу, тому навіть незначний відсоток респондентів з високим рівнем ризику суїциду є небезпечним і вимагає негайного втручання військово психолога.

Наступним етапом було інтерв'ю, яке складалося з двох відкритих запитань:

1. «Що перешкоджає Вашій адаптації в підрозділі?»;

2. «Що, на Вашу думку, могло б покращити Ваш процес адаптації в підрозділі?».

Відповіді на питання інтерв'ю були вивчені за допомогою тематичного аналізу, внаслідок чого були виділені ключові теми та їх відносна частота за двома питаннями. Результати представлені на табл.2

**Табл.2. Відносна частота тем, виділених під час аналізу відповідей респондентів**

Тема	%
Фактори, які заважають адаптації	
Відсутність досвіду	66%
Неможливість спілкування з близькими	54%
Нерозуміння з боку керівництва	42%
Контраст нових умов з умовами цивільного життя	40%
Незадоволенність матеріальним забезпеченням	38%

Табл.2. (Продовження)

Страх через загрозу життю	29%
Фізична невідповідність	14%
Інше	14%
<b>Фактори сприяння адаптації</b>	
Покращення умов проживання	62%
Висвітлення проблем військових	60%
Програми адаптації	48%
Неформальне спілкування з керівництвом	40%
Залучення нових спеціалістів підготовки	32%
Спілкування з більш досвідченими колегами	27%
Зміна розпорядку дня	12%
Інше	8%

Таким чином емпіричне дослідження підтвердило наше припущення (зроблене після аналізу літератури) про те, що адаптація військовослужбовців представляє собою складний комплексний процес, а на її ефективність впливає безліч факторів – психологічних, соціальних, економічних та організаційних.

**Висновки.** Теоретичний аналіз американських досліджень, присвячених аналізу проблеми феномену адаптації в контексті воєнних дій показав, що досвід участі США у військових конфліктах може бути цінним для України, особливо враховуючи контекст сьогодення. Оскільки військова агресія РФ є безпрецедентним для української історії інцидентом, досвід інших країн може вплинути на організацію найрізноманітніших процесів військової сфери. Проблема адаптації, яка розглядалась психологами на протязі десятиріч, не втратила своєї актуальності й сьогодні, коли «людський фактор» все ще грає вирішальну роль на полі бою. Головним завданням в цьому контексті стає імплементація комплексного підходу, який би включав в себе цілу низку факторів, до проблеми

покращення процесу адаптації під час війни. Головним орієнтиром повинно виступати не лише психічне здоров'я, військовослужбовця, як запорука його ефективності в професійній діяльності, але й всебічне удосконалення процесу військової підготовки. Американські вчені звертають увагу на проблему навчання та гнучкості (flexibility) як рядового складу, так і офіцерського, що разом із психологічною підтримкою адаптаційних процесів дозволить вивести ефективність військових підрозділів на новий рівень.

### Література

1. Adam Grissom, "The Future of Military Innovation Studies," *Journal of Strategic Studies* 29, no. 5 (2006): 906, <https://doi.org/10.1080/01402390600901067>.
2. Frans P. B. Osinga, *Science, Strategy and War: The Strategic Theory of John Boyd* (Delft, Netherlands: Eburon Academic Publishers, 2005), 273–74.
3. Eliot A. Cohen and John Gooch, *Military Misfortunes: The Anatomy of Failure in War* (New York: Free Press, 2006), 26–28.

4. Meir Finkel, *On Flexibility: Recovery from Technological and Doctrinal Surprise on the Battlefield* (Stanford, CA: Stanford University Press, 2011), 223–26
5. Lawrence Freedman, *The Future of War: A History* (London: Penguin, 2017), 277–79; and Murray, *Military Adaptation in War*, 5.
6. Theo Farrell, “Introduction: Military Adaptation in War,” in *Military Adaptation in Afghanistan*, ed. Theo Farrell, Frans Osinga, and James A. Russell, (Stanford, CA: Stanford University Press, 2013), 6–7.
7. Williamson Murray, *Military Adaptation in War: With Fear of Change* (New York: Cambridge University Press, 2011), 1–2, <https://doi.org/10.1017/CBO9781139005241>
8. Rob Sinterniklaas, *Military Innovation: Cutting the Gordian Knot* (The Hague, Netherlands: Faculty of Military Sciences, Ministry of Defence, 2018), 17–18.
9. Aimee Fox, *Learning to Fight: Military Innovation and Change in the British Army, 1914–1918* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2018), 9, <https://doi.org/10.1017/9781108120210>.
10. David Barno and Nora Bensahel, *Adaptation under Fire: How Militaries Change in Wartime* (New York: Oxford University Press, 2020), 20–22, <https://doi.org/10.1093/oso/9780190672058.001.0001>.
11. Thomas Mahnken, ed., *Learning the Lessons of Modern War* (Stanford, CA: Stanford University Press, 2020), 1.
12. Stuart Griffin, “Military Innovation Studies: Multidisciplinary or Lacking Discipline?,” *Journal of Strategic Studies* 40, nos. 1–2 (2017): 198–203, <https://doi.org/10.1080/01402390.2016.1196358>

*A. Danilin, PhD of Technical Sciences. Docent  
National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

### **ADAPTATION OF MILITARY PERSONNEL TO WAR CONDITIONS: US EXPERIENCE AND NEW CHALLENGES FOR UKRAINE**

In the modern world, where war and conflicts remain an integral part of international politics, the adaptation of military personnel to extreme conditions of military operations is a key problem that requires constant improvement and the search for new approaches. This article is devoted to highlighting the problems of adaptation of military personnel to the extreme conditions of military operations. A theoretical analysis of current research by American scientists dedicated to the search for new approaches to improving the adaptation process of military personnel was conducted. Two main modern approaches, which consider the psychological adaptation of servicemen as an element of a broader concept of adaptation of military units, are highlighted and analyzed. One of them is an approach based on the understanding of psychological adaptation as a process that involves active interaction between a serviceman and the environment. The second approach considers adaptation as a complex process that includes not only a psychological aspect, but also a physiological, social and cultural one. An empirical study of the adaptability of servicemen of the Armed Forces was conducted using the "Adaptivnist-200" methodology. The results are analyzed and described, recommendations are given for improving each element of the adaptation process. In order to get a more complete picture of the adaptation process, interviews were conducted with

servicemen who were in the area where the anti-terrorist operation was conducted. The results of the study showed that the factors that negatively affect the adaptation process are a lack of quality food, insufficient water and other resources, constant nighttime shelling, and a high level of stress.

One of the main factors that positively affects the adaptation process is support from family and loved ones. Potential areas of research on the phenomenon of adaptation are highlighted.

**Key words:** adaptation, war, extreme conditions

## References

1. Adam Grissom, "The Future of Military Innovation Studies," *Journal of Strategic Studies* 29, no. 5 (2006): 906, <https://doi.org/10.1080/01402390600901067>.
2. Frans P. B. Osinga, *Science, Strategy and War: The Strategic Theory of John Boyd* (Delft, Netherlands: Eburon Academic Publishers, 2005), 273–74.
3. Eliot A. Cohen and John Gooch, *Military Misfortunes: The Anatomy of Failure in War* (New York: Free Press, 2006), 26–28.
4. Meir Finkel, *On Flexibility: Recovery from Technological and Doctrinal Surprise on the Battlefield* (Stanford, CA: Stanford University Press, 2011), 223–26.
5. Lawrence Freedman, *The Future of War: A History* (London: Penguin, 2017), 277–79; and Murray, *Military Adaptation in War*, 5.
6. Theo Farrell, "Introduction: Military Adaptation in War," in *Military Adaptation in Afghanistan*, ed. Theo Farrell, Frans Osinga, and James A. Russell, (Stanford, CA: Stanford University Press, 2013), 6–7.
7. Williamson Murray, *Military Adaptation in War: With Fear of Change* (New York: Cambridge University Press, 2011), 1–2, <https://doi.org/10.1017/CBO9781139005241>
8. Rob Sinterniklaas, *Military Innovation: Cutting the Gordian Knot* (The Hague, Netherlands: Faculty of Military Sciences, Ministry of Defence, 2018), 17–18.
9. Aimee Fox, *Learning to Fight: Military Innovation and Change in the British Army, 1914–1918* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2018), 9, <https://doi.org/10.1017/9781108120210>.
10. David Barno and Nora Bensahel, *Adaptation under Fire: How Militaries Change in Wartime* (New York: Oxford University Press, 2020), 20–22, <https://doi.org/10.1093/oso/9780190672058.001.0001>.
11. Thomas Mahnken, ed., *Learning the Lessons of Modern War* (Stanford, CA: Stanford University Press, 2020), 1.
12. Stuart Griffin, "Military Innovation Studies: Multidisciplinary or Lacking Discipline?," *Journal of Strategic Studies* 40, nos. 1–2 (2017): 198–203, <https://doi.org/10.1080/01402390.2016.1196358>

Надійшла до редколегії: 07.04.2023

Прийнята до друку: 20.04.2023

## УДК 159.922

*В. Кононович, к.н. держ.упр., нач. каф. (ORCID:0009-0001-8036-2399)*

*Д. Усачов, викладач каф. (ORCID: 0000-0002-1140-9798)*

*Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ – ОДНЕ З НАПРЯМКІВ ВИХОВНОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДСНС УКРАЇНИ**

У статті проводиться докладний аналіз вивчення понять «стрес» та «стресостійкість». Автори виділяють основні чинники, що впливають виникнення стресу, і розглядають характерні наслідки його на курсантів. Стаття присвячена визначенню особливості виховання стресостійкості у майбутніх фахівців ДСНС України у процесі професійної підготовки, яка передбачає насичену та різнопланову підготовку до виконання майбутніх професійних обов'язків. Проаналізовані дослідження щодо стресостійкості як уродженої властивості протистояти негативним чинникам середовища. У статті представлені основні групи стресорів, які супроводжують курсантів у процесі навчання. Розглянуті можливі реакції організму на стрес для визначення рівня ефективності подолання шкідливих подразників навколишнього та внутрішнього середовища здобувачем вищої освіти. Визначено роль індивідуально-психологічних характеристик особистості, які впливають на здатність чинити опір стресові. Виділено дві групи методів підвищення стресостійкості. Вивчені основні способи боротьби зі стресом у курсантському середовищі та методи підвищення стресостійкості у закладах вищої освіти, що навчають.

Результати показали, що проблема стійкості до стресів особистості є важливим елементом структури особистості сучасного спеціаліста. Вона передбачає поєднання особистісних характеристик: ті що становлять можливість протистояти важким ситуаціям, та які викликають появу стресу. Дослідження доводять, що непередбачувані та некеровані події більш небезпечні, ніж передбачувані та керовані. Коли люди розуміють, як відбуваються події, можуть вплинути на них або хоча б частково захистити себе від неприємностей, ймовірність стресу значно знижується. Щодо навчальної діяльності можна сказати, що якщо можливість керування ситуацією дуже низька, а напруженість роботи значна, така робота є стресором.

**Ключові слова:** стресостійкість; стрес; майбутній фахівець ДСНС; напрямок виховної та соціально-гуманітарної роботи; особистість; психологічна підтримка; заклади вищої освіти.

**Вступ.** Стрес і рівень стресостійкості особистості – складна і багатогранна проблема у світі. Важливим питанням є вміння регулювати стрес у процесі навчання курсантов. У закладах вищої освіти цим мають займатися самі курсанти, куратори, професорсько-викладацький склад, психологи, відділи виховної та соціально-гуманітарної роботи. Можливі варіанти та шляхи вирішення

цієї проблеми закладені у професійної та особистісної мотивації курсантів та у впровадженні в освітній процес спеціальних методик, практичних занять з основ здорового способу життя, тренінгових курсів, особистих розмов. Сучасне життя відрізняється інтенсивністю та напруженістю, що, у свою чергу, впливає на виникнення негативних переживань, стресових реакцій, які надалі можуть призвести

до тривалих стресових станів особистості. Особливо актуальним стає питання розвитку стресостійкості у курсантів, які навчаються у структурі ДСНС. Стресостійкість особистості є важливою умовою її професійного та особистісного зростання, а також запорукою ефективної діяльності в особливих умовах, що є професійним середовищем для майбутніх спеціалістів ДСНС.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження проблеми стресостійкості та самого стресу висвітлюється у працях сучасних учених у кількох напрямках. Зокрема, дослідження негативного впливу стресу на організм як результат недостатнього рівня стресостійкості представлені у роботах І.Аршава, А.Меллер-Леймкюллер, В.Бодров. Стрес, що супроводжує навчальну діяльність, розглядався у дослідженнях І. Каськова, Л. Перелигіна. Дослідження стресостійкості як уродженої властивості протистояти негативним чинникам середовища представлені у публікаціях А. Степова, Т.Титаренко. Таким чином, дослідження проблематики стресу та стресостійкості особистості курсанта на сучасному етапі розвитку науки знаходиться на високому рівні, проте питання стресостійкості саме майбутніх спеціалістів ДСНС потребує більш детального вивчення.

**Методи та методика дослідження.** Метою статті є узагальнення отриманих теоретичних знань щодо стресу в цілому та стресостійкості курсантів та майбутніх фахівців ДСНС зокрема, а також визначення напрямів дослідження цієї проблеми у майбутньому, вивчення характеристик освітнього процесу установ ДСНС з метою виявлення

особливостей, що сприяють підвищенню стресостійкості особи майбутнього фахівця даного профілю. Крім того, важливим є питання розробки методів підвищення стресостійкості курсантів освітніх установ вищої професійної освіти. Стрес – це певна, особлива реакція людини на психічне чи фізичне напруження, що є фізіологічним безумовним рефлексом. Стрес є частиною нашого повсякденного життя. Він впливає на нас протягом усього дня і навіть уві сні. Стрес може бути корисним – він надає енергію, і руйнівним – проявляється у вигляді різних захворювань. В умовах активного сучасного життя для кожного курсанта та в цілому для кожної людини стрес стає природним явищем, реакцією організму на повсякденні проблеми, постійно проблеми, що з'являються. Джерелами появи стресу можуть бути фактори, пов'язані з навчальною діяльністю чи події, що відбуваються в особистому житті курсанта.

Курсанти в закладах вищої освіти можуть зіткнутися з труднощами та проблемами, викликаними фізичною втомою, недосипанням, поганими умовами навчання, невиконанням у термін різних видів завдань з навчального процесу, низькою успішністю, поганими результатами складання заліково-екзаменаційної сесії. Навчання в освітніх установах структури ДСНС має поступовий та наскрізний характер. Курсант поетапно зустрічається з різноманітними випробуваннями та навантаженнями, які покликані підготувати його для подальшого виконання професійних обов'язків. Фактори, що викликають стрес, можуть бути ендогенними та екзогенними. Однак варто зазначити,

що спосіб реагування особистості ними має індивідуальний характер. Професійна підготовка навчальних закладів ДСНС передбачає насичену та різнопланову підготовку до виконання майбутніх професійні обов'язки. Організація та зміст навчальних завдань, режим дня, соціально-побутові умови, в які потрапляє курсант, регулюються нормативними документами та суттєво відрізняються від класичного уявлення про життя студента. Варто зазначити, що така система навчання максимально наближає майбутніх спеціалістів ДСНС до умов обраної професійної діяльності. Характерними рисами навчального середовища закладах вищої освіти ДСНС є регулювання відносин у колективі навчального закладу, який визначає чітку субординацію та регламентує правила поведінки та спілкування в навчальному колективі; певне обмеження спілкування зі значимими людьми (родина, друзі); постійне знаходження в колективі з відносною сталістю учасників, що передбачає відвідування навчальних занять, участь у різних видах професійної практики, господарську діяльність, ведення загального побуту та проведення вільного часу. Така ситуація в більшості випадків має стресовий характер і на початкових етапах адаптації до неї може спровокувати появу конфліктних ситуацій у колективі. Власне, навчальний процес відрізняється екстремальним характером діяльності, з перших днів демонструє важливість професії та рівень відповідальності за прийняті рішення у процесі несення службових обов'язків. Слід зазначити, що курсанти під час проходження практики стикаються з емоційними проявами постраждалих, свідків,

колег, що також є значним стресором особистості. Навчальний процес характеризується єдністю практичної та теоретичної підготовки. Він передбачає підготовку висококваліфікованих фахівців, які гідно виконуватимуть покладені на них обов'язки. Також він передбачає вузьку спрямованість процесу навчання, забезпечує підготовку фахівців, здатних приймати рішення на основі детального аналізу ситуації, що склалася за умов дефіциту часу. Таким чином, аналіз характеристик навчально-виховного середовища демонструє умови, які, будучи стресовими за своєю природою, покликані розвинути у курсантів навички самоорганізації, регулювання часу, конкурентності, побудови відносин з оточуючими, а також колективної діяльності, від якої в майбутньому залежатимуть не лише їх професійні успіхи, а й життя. Можна виділити основні групи стресорів, які можуть супроводжувати діяльність курсанта. До них відносять фактор інформаційного навантаження, що ілюструє вплив збільшення кількості інформації та її якості (порівняно зі шкільним матеріалом), а також необхідність структурувати та засвоювати отриману інформацію. Чинник інформаційної невизначеності демонструє процес пошуку необхідної інформації за наявності потрібного матеріалу та його відсутності. Змістовна наповненість фактору відповідальності представляє усвідомлення учням заходи відповідальності, яка супроводжуватиме його у професійній діяльності в майбутньому. Крім того, стресором є власне об'єкти відповідальності, оскільки ще в у процесі навчання курсанти формують почуття відповідальності за результат

команди, за себе та за іншого. Чинник дефіциту часу визначає переживання учнів, пов'язані з необхідністю виконання різноспрямованих завдань за короткий проміжок часу Соціальне життя індивіда провокує появу фактору міжособистісних конфліктів, які на тлі загальної психологічної напруженості відіграють роль катализатора і вивільняють емоції, які накопичилися. Крім того, у розвитку стресу значну роль відіграють внутрішньоособистісні конфлікти. Вплив самооцінки виявляється в тому, що люди з низьким її рівнем виявляють вищий рівень страху чи тривожності у загрозовій ситуації. Вони сприймають себе найчастіше як мають неадекватно низькі здібності для того, щоб упоратися із ситуацією, тому вони діють менш енергійно, схильні підкорятися ситуації, намагаються уникати труднощів, оскільки переконані, що не в змозі з ними впоратися. Дослідження доводять, що непередбачувані та некеровані події більш небезпечні, ніж передбачувані та керовані. Коли люди розуміють, як відбуваються події, можуть вплинути на них або хоча б частково захистити себе від неприємностей, ймовірність стресу значно знижується. Щодо навчальної діяльності можна сказати, що якщо можливість керування ситуацією дуже низька, а напруженість роботи значна, така робота як така є стресором.

**Результати.** Розглянемо можливі реакції організму на стрес. Реакція стресу. Людина свідомо чи підсвідомо намагається пристосуватися до абсолютно нової ситуації. Потім настає вирівнювання або адаптація. Людина або знаходить рівновагу у ситуації, і стрес не дає жодних наслідків, або не адаптується до неї – це так звана погана адаптація. Як

наслідок цього можуть виникнути різні психічні або фізичні відхилення. Пасивність. Вона проявляється у людини, адаптаційний резерв якої недостатній, та організм не здатний протистояти стресу. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії. Але така стресова реакція може бути тимчасовою. Дві інші реакції активні та підпорядковані волі людини. Активний захист від стресу. Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось більше корисне та підходяще для досягнення душевної рівноваги, що сприяє покращенню стану здоров'я. Активна релаксація (розслаблення), що підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, і фізичну. Ця реакція найефективніша [1]. Для глибшого розуміння поняття стресостійкості звернемося до тлумачення стресу як мультидисциплінарної категорії, оскільки сучасні тенденції розвитку науки передбачають об'єднання різних галузей з метою всебічного дослідження раніше відкритих явищ. Однією з таких проблем, що розглядаються вченими з різних сторін, є проблема стресу. Існує класичне визначення поняття стресу, що характеризує стрес як неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу, висунуту до нього середовищем. Подальші дослідження психологів та фізіологів зійшлися на тому, що без урахування характеристики подразника (якість, джерело, силу, реальність), людина переживатиме стрес з тим самим порядком, а вплив стресу на організм більшою мірою регулюватиметься власне ставленням людини до пережитої ситуації. Враховуючи це, можна припустити, що поступове зростання сили та кількості стресів дає можливість особистості розвинути

свою стресостійкість та активно долати подразники навколишнього та внутрішнього середовища з більшою ефективністю та продуктивністю, ніж початкових етапах. Висунуто думку, що стрес - це той ступінь, в якому люди змушені змінити і перебудувати свій спосіб життя у відповідь на події довкілля. Чим більше потрібно змін, тим більше буде стрес. Вчені розуміють стрес як стандартну реакцію організму на будь-який новий фактор середовища, що супроводжується активацією певних систем організму та є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації. Стрес – це не тільки ушкодження та хвороби, але й найважливіший інструмент тренування та загартовування організму людини, оскільки стрес сприяє підвищенню опірності організму, тренування його захисних механізмів. Аналізуючи у такому ключі систему підготовки майбутніх спеціалістів ДСНС, бачимо, що спостерігається поступовість зростання складності навчального матеріалу, обсягу фізичних та інтелектуальних навантажень, покладених на учнів, відповідальності, практичних навичок. Однак найважчим залишається перший курс навчання курсантів. Така характеристика пов'язана із зміною соціального оточення, зростанням фізичних навантажень, кардинальними змінами системи навчання (порівняно з школою), частковою соціальною ізоляцією, зміною побутових умов тощо. Крім того, саме на цей період (17-18 років) припадає активний фізіологічний розвиток організму, пов'язане зі входженням у юнацький вік, що разом із зміною фізіологічних та гормональних процесів призводить до

зміни емоційного стану особи курсанта. Таке вплив на процес адаптації до навчання може мати як негативний, так і позитивний характер, але цю характеристику слід враховувати при аналізі динаміки розвитку особистості учня в умовах першого курсу [2].

За аналізом поняття стресу слідує поняття стресостійкості як здібності людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовленому індивідуальним комплексом його вроджених та набутих психологічних та фізіологічних властивостей та процесів. Стоїть відзначити, що наукова література подає поняття нервово-психічної стійкості як синонім поняття «стресостійкість». Її визначають як здатність людини за допомогою саморегуляції та самоврядування протистояти негативним факторам середовища (зокрема екстремальним), не знижуючи при цьому рівня продуктивності і не шкодячи своєму здоров'ю. У структурі стресостійкості особистості виділяють такі компоненти, як психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний, а також компоненти емоційного досвіду особистості та професійної підготовленості. Докладно проаналізувавши ці компоненти варто відзначити сутність кожного з них. Зокрема, психофізіологічний компонент поєднує такі властивості особистості, як тип і властивості нервової системи, що значно впливає на здатність підвищувати рівень стресостійкості особистості у процесі професійного становлення. Мотиваційний компонент демонструє взаємозв'язок сили мотивів та емоційну стійкість особистості. Це поєднання надає прямо пропорційну залежність двох

характеристик, оскільки чим сильніша мотивація діяльності, тим вищий рівень емоційної стійкості особистості. Емоційний компонент висвітлює важливість попереднього досвіду переживання екстремальних ситуацій особистістю та їх успішність, а також передбачає вивчення методів переживання екстремальної ситуації, які використовувала людина для подолання стресу в той чи інший життєвий період. Вольовий компонент включає свідому саморегуляцію індивіда, яка активувалася відповідно до умов певної життєвої ситуації. Компонент професійної підготовки передбачає наявність високого рівня теоретичної та практичної підготовки особистості до дій в екстремальних умовах. Тісно пов'язаний із попереднім інтелектуальний компонент, який демонструє здатність особистості давати адекватну оцінку вимогам ситуації, та на основі цього аналізу прогнозувати розвиток ситуації та спектр дій, які необхідно здійснити для її зміни. Цікаву структуру стресостійкості запропонувала міжнародна група дослідників, яка виділила три компоненти стресостійкості: соціальний, поведінковий, особистісний. Так, соціальний висвітлює вплив соціуму формування особистості через засвоєння певних елементів довкілля соціальної дійсності. В основі поведінкового компонента лежить здатність особистості виявляти такі форми поведінки, які будуть ефективні у подоланні впливу стресових факторів. У своїх дослідженнях вчені запропонують і описують дві форми подолання стресу – зміна стресової ситуації та зміна самого себе. Відповідно в першому випадку проявляється феномен пошукової

активності, який пов'язаний з активним рішенням індивідом стресової ситуації та виробленням стійкості до таких ситуацій через постійне подолання таких явищ. Зміна самого себе пов'язується з удосконаленням власних ресурсів психіки та тіла через виконання фізичних вправ, медитації, зміни темпу життя.

### **Обговорення результатів.**

Розглянувши основні компоненти стресостійкості особистісному фактору приділяється велика увага тому, що він є важливим елементом вивчення впливу стресу на організм індивіда та включає індивідуально-психологічні властивості людини. Словник з надзвичайних ситуаціям у визначенні поняття стресостійкості висвітлює його складові, зокрема відчуття важливості власного існування, відчуття незалежності та можливості самостійно впливати на власне життя, відкритість до змін та сприйняття їх як загрози, а як можливості для подальшого особистісного зростання [3]. Наслідки низького рівня стресостійкості особистості простежуються у погіршенні функціонування соціальної, психологічної, фізіологічної та психологічної сфер особи. Крім того, низький рівень стресостійкості може призвести до появи соматичних та психосоматичних порушень. Варто наголосити на ролі індивідуально-психологічних характеристик особистості, які впливають на здатність чинити опір стресові. До них можна віднести саморегуляцію, самоконтроль та емоційну стійкість. Важливість самоконтролю у формуванні стресостійкості особистості пов'язана з тим, що завдяки його коригувальній функції

людина може реалізувати певний план діяльності (власний чи запропонований оточенням). Самоконтроль пов'язаний з поняттям самовимогливості, відповідальності за свої дії та вчинки, обліком інтересів інших людей. Саморегуляція як характеристика особистості є унікальною освітою, завдяки мотивації на досягнення певного психічного стану, розвитку вольових характеристик особистості, вона допомагає людині здійснювати контроль за власними емоціями через забезпечення взаємозв'язку між емоційно-вольовою сферою індивіда, його особистісним досвідом, і навіть розумовими процесами. Ця характеристика важлива для розвитку стресостійкості особистості курсанта та дає можливість діяти більш ефективно та адекватно у життєвій чи професійній ситуації. Емоційний інтелект як складова стресостійкості вченими визначається як сукупність ментальних здібностей. Емоційний інтелект виконує інтерпретативну, регулятивну, адаптивну, стресозахисну та активізуючу функції. Важливість розвитку такої характеристики для особистості важко переоцінити, оскільки цей компонент є запорукою професійної та особистісної успішності.

Оскільки стресостійкість є важливою характеристикою особистості кожного курсанта, слід проаналізувати методи її підвищення в учнів. Виділяють дві групи методів підвищення стресостійкості: диференціальні та інтегральні. Зокрема, диференціальні методи мають на меті зняття проявів фізіологічної та психоемоційної напруги через виконання нескладних фізичних вправ. Група інтегральних методів спрямована на усунення дії

психоемоційного та фізіологічного стресу, які діяли в рівних частинах. Для підвищення стресостійкості у такому разі рекомендовано фізичні вправи та вправи на релаксацію. Інтегральні методи включають рефлексотерапію та рефлексопрофілактику як способи підвищення рівня стресостійкості особистості, пов'язані з впливом на біологічно активні точки шкіри людини [4]. На особливу увагу в цьому контексті заслуговує метод біологічного зворотного зв'язку. Створено та апробовано світовою спільнотою для подолання негативних явищ переживання стресу та підвищення стресостійкості людини. Такий метод допомагає створити та закріпити методики самоконтролю та забезпечити людині ефективну діяльність в екстремальній ситуації [5]. Одним із напрямків виховної діяльності вищих навчальних закладів є навчання певним прийомам з вироблення навичок дій та поведінки у стресовому ситуації, підвищення впевненості у собі.

**Висновки.** Курсантське життя сповнене надзвичайних та стресогенних ситуацій, тому курсанти часто відчувають стрес та нервово-психічна напруга. Стрес – це неминучість, яку необхідно знати і пам'ятати. При цьому стрес можна передбачити, можна підготуватися до його приходу та постаратися ефективно впоратися з ним. Проблема стійкості до стресів особистості є важливим елементом структури особистості сучасного спеціаліста. Вона передбачає поєднання особистісних характеристик та що склалася можливість протистояти ситуаціям, які викликають появу стресу. Стресостійкість є сукупністю особистісних якостей, які дозволяють

курсанту переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені особливостями професійної діяльності.

### Література

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.

2. Бодров В.А. Проблема подолання стресу. Ч. 2: Процеси та ресурси подолання стресу // Психологічний журнал. - 2006а. – Т. 27, № 2. – 113–123 с.

3. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110.

4. Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О. Індивідуальна психологічна корекція негативних

змін у психіці керівників МНС України після участі в ліквідації надзвичайної ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 1.– Харків: УЦЗУ, 2014. – С. 226-234.

5. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). 314–315

*V. Kononovych, PhD in Public Administration, Head of the Department*

*D. Usachov, Lecturer of the Department*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## INCREASING THE LEVEL OF STRESS RESISTANCE OF CADETS - ONE OF THE DIRECTIONS OF EDUCATIONAL WORK AT THE UNIVERSITY OF THE STATE SERVICE OF UKRAINE FOR EMERGENCY SITUATIONS

The article provides a detailed analysis of the study of the concepts of "stress" and "stress resistance". The authors highlight the main factors affecting the occurrence of stress and consider its characteristic consequences for cadets. The article is devoted to the definition of the specifics of the education of stress resistance in future specialists of the State Emergency Service of Ukraine in the process of professional training, which involves rich and varied preparation for the performance of future professional duties. Analyzed research on stress resistance as an innate ability to resist negative environmental factors. The article presents the main groups of stressors that accompany cadets in the learning process. Considered possible reactions of the body to stress in order to determine the level of effectiveness of overcoming harmful stimuli of the environment and internal environment by the student of higher education. The role of individual psychological characteristics of the individual, which affect the ability to resist stress, is determined. Two groups of methods for increasing stress resistance are distinguished. The main methods of

combating stress in the cadet environment and methods of increasing stress resistance in teaching institutions of higher education were studied.

The results showed that the problem of personality resistance to stress is an important element of the personality structure of a modern specialist. It involves a combination of personal characteristics: those that make it possible to face difficult situations, and those that cause the appearance of stress. Research shows that unpredictable and uncontrollable events are more dangerous than predictable and controllable ones. When people understand how events happen, can influence them or at least partially protect themselves from trouble, the likelihood of stress is significantly reduced. Regarding the educational activity, it can be said that if the ability to manage the situation is very low, and the intensity of the work is significant, such work is a stressor.

**Key words:** stress resistance; stress; future specialist of the State Emergency Service; the direction of educational and social humanitarian work; personality; psychological support; institutions of higher education.

### References

1. Arshava I.F. Emotional stability of a person and its diagnosis: Monograph. - D.: Vid vo DNU, 2006. - 336 p.
2. Bodrov V.A. The problem of overcoming stress. Part 2: Processes and resources for coping with stress // Psychological journal. - 2006a. - Vol. 27, No. 2. - pp. 113–123.
3. Kaskov I.V. Theoretical aspects of the formation of stress resistance of university students to negative environmental factors. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. 2020. No. 1 (54).104–110.
4. Perelighina L.A., Prikhodko Yu.O. Individual psychological correction of negative changes in the psyche of the heads of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine after participating in the liquidation of an emergency // Problems of extreme and crisis psychology. Collection of scientific works. Vol. 1.– Kharkiv: Ukrainian State University, 2014. – pp. 226-234.
5. Stepova A.S. Psychological features of stress resistance of youth. A young scientist. 2018. No. 9 (61). 314–315 p.

Надійшла до редколегії: 05.04.2023

Прийнята до друку: 20.04.2023

**УДК 159.9**

*Я. Мацегора, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник (ORSID 0000-0001-6103-1466)*

*О. Колесніченко, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник (ORCID 0000-0001-6406-1935)*

*І. Приходько, доктор психологічних наук, професор (ORCID 0000-0002-4484-9781)*

*М. Байда, старший науковий співробітник (ORCID 0000-0001-7658-4709)*

*Науково-дослідна лабораторія морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ науково-дослідного центру службово-бойової діяльності НГУ*

*Національна академія Національної гвардії України*

### **ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ЦІННОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РЕАКЦІЯМИ**

За результатами проведеного дослідження визначено особливості військових цінностей у військовослужбовців-учасників бойових дій, у яких спостерігаються посттравматичні стресові реакції. У дослідженні прийняли участь військовослужбовці-учасники бойових дій, яких було поділено на дві групи: військовослужбовці, які мають ознаки посттравматичних стресових реакцій – 61 особа; та військовослужбовці, які не мають виражених посттравматичних стресових реакцій – 277 осіб. Вік учасників дослідження від 20 до 55 років.

Визначено, що військові цінності не дозволяють надійно передбачити посттравматичні стресові реакції у військовослужбовців-учасників бойових дій, проте не можна нехтувати їх роллю у регулюванні взаємин військовослужбовців, які мають ознаки посттравматичних стресових реакцій.

У військовослужбовців, які мають ознаки посттравматичного реагування, в ієрархії цінностей є виражена векторність від тріади сміливості, як уявлення про гідне поведіння військовослужбовця, до тріади усвідомлення власної нестачі сил для здійснення протидії, власної ненадійності для оточуючих. Психологічна травматизація значно вплинула на структуру військових цінностей військовослужбовців, зробивши їх ненадійною ланкою військової команди. Так, їх структура цінностей, яка має регулювати професійну діяльність, відбиває їх зосередженість на травматичних аспектах – для них реалізація сміливості є виходом за межі уявлень про власні можливості, а професійність асоціюється із здоланням труднощів. Вони вважають, що пережитий досвід дозволяє їм керуватися власними уявленнями про обов'язок перед військовою командою, діяти на свій розсуд.

Відсутність в структурі цінностей військовослужбовців з ознаками посттравматичних стресових реакцій на відміну від військовослужбовців, у яких після участі в бойових діях збережене психічне здоров'я, фактору, що дозволяє бути відповідним змінам, вірогідно також посилює травматичний ефект дії бойових стресорів.

**Ключові слова:** цінності, психологічна травматизація, військовослужбовець, службово-бойова діяльність, бойовий досвід, цінності, посттравматичний стресовий розлад.

**Вступ.** Цінності в професійній сфері виконують ряд важливих функцій, зокрема функції ідентифікації з професійною групою, групової консолідації та адаптації на основі узагальнення набутого досвіду (Kolesnichenko, Prykhodko, Matsehora, Bolshakova, Bilyk, Storozhuk, Lazor, Trybulkevych, 2022) [1]. Проте, досвід військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях, досить часто є травматичним, таким, що руйнує звичні уявлення про себе, свою професійну роль. Усвідомлення цього досвіду веде до змін стосунків з оточуючим світом, до змін ставлення до своєї професії та ролі захисника своєї Батьківщини (Колесніченко, 2018; Приходько 2013) [2; 3].

**Аналіз існуючих досліджень і публікацій.** Майже десятиліття тому німецькі дослідники, турбувалися, що емпіричні вивчення особливостей ціннісних орієнтацій у військовослужбовців, які після розгортань мають ознаки посттравматичних стресових розладів є дуже обмеженими, попри те, що «чітко визначені і обмежені у часі фактори стресу, які пов'язані із розгортанням забезпечують ідеальні наукові умови». Наявні на той час дослідження (Müller, Forstmeier, Wagner, & Maercker, 2011; Maercker, Mohiyeddini, Müller, et al., 2009) зв'язку посттравматичної симптоматики і особистих цінностей стосувалися жертв злочинів і людей з розладами адаптації після критичних життєвих обставин [4; 5]. Втім, сформулювавши тему вивчення цінностей при посттравматичних стресових розладах у

військовослужбовців, пов'язаних з участю в бойових діях, Zimmermann, Firnkes, Kowalski, Backus, Siegel, Willmund та Maercker (2014) зосереджуються на особистих цінностях і не звертаються до специфічних військових цінностей [6].

Згодом з'явився ряд досліджень (Molendijk, Kramer, Verweij, 2018; Williamson, Murphy, Stevelink Allen, Jones, 2020), в яких вивчення цінностей у військовослужбовців, які пережили травматичні події, пов'язано із диференціацією посттравматичного стресового розладу та моральної травми [7; 8]. Вивчення моральної травми у військовослужбовців, як такої, що передбачає відмінні від ПТСР терапевтичні підходи, є актуальним і понині, зокрема і для військових психологів України.

У 2019 році британські дослідники Williamson, Murphy, Stevelink Allen, Jones (2020), провівши якісне дослідження з використанням напівструктурованого інтерв'ю встановили, що ветерани, які зіштовхнулися зі РМІЕ (потенційно морально шкідливою подією), пережили дисонанс – зокрема, їх військові і цивільні цінності зіштовхнулися, що викликало значний психологічний стрес [8]. Продемонструвавши, що військові цінності, які забезпечують виживання і ефективність дій в бойових умовах, можуть приходити у протиріччя з цивільними, що стає додатковим джерелом стресу, Williamson, Murphy, Stevelink, Allen, Jones та Greenberg (2020), не вивчають як окремий

предмет дослідження зміни у військових цінностях при психологічній травматизації військовослужбовців [8].

**Мета дослідження** – визначити особливості військових цінностей у військовослужбовців-учасників бойових дій, у яких спостерігаються посттравматичні стресові реакції.

**Результати.** Для визначення наявності посттравматичного стресового реагування було використано Міссісіпську шкалу (Keane, Caddell, Taylor, 1988) [9]. За допомогою цього опитувальника вибірку дослідження – військовослужбовців-учасників бойових дій поділено на дві групи: військовослужбовці, які мають ознаки посттравматичних стресових реакцій (78 та більше балів за Міссісіпською шкалою) – 61 особа; та військовослужбовці, які не мають виражених посттравматичних стресових реакцій (менше 78 балів за Міссісіпською шкалою), – 277 осіб.

Для визначення військових цінностей було використано спеціально розроблений опитувальник.

Наприкінці 2021 року на основі уявлень про військові цінності, які існують у збройних формуваннях України; етичних кодексів військовослужбовців європейських країн [10; 11; 12; 13]; а також з врахуванням історичних відомостей про козацький етичний кодекс воїна; наявності правоохоронних і бойових функцій у професійній діяльності військовослужбовців НГУ; та нового досвіду участі у гібридній війні та протидії чисельно переважаючому супротивнику було розроблено «Анкету визначення військових цінностей військовослужбовців Національної гвардії України». В

Анкеті сформульовано перелік із 11 узагальнених цінностей і викладено їх зміст.

Військовослужбовцю необхідно було оцінити важливість цінностей із цього переліку використовуючи шкалу, в якій 0 – найменш важлива і необхідна цінність для військової служби, 10 – найбільш важлива та необхідна цінність для військової служби. Бали не мали повторюватися.

У запропонованому для оцінювання переліку узагальненні військові цінності об'єднують ряд цінностей, що описують досвід виконання службово-бойової діяльності військовослужбовцями:

1. Бути фізично сміливим – здатним контролювати свій страх, проявляти мужність у ситуаціях ризику отримання травм та загибелі; бути готовим віддати життя за свою Батьківщину, побратима.

2. Бути морально сміливим – знаходити в собі сили чинити правильно, справедливо, не бути байдужим до несправедливості, горя і страждань тих, кого Ви, як правоохоронці маєте захищати; бути людяним, гуманним, бути прикладом для наслідування.

3. Бути дисциплінованим – керуватися законними вимогами командира та Статутами; виконувати наказів командира є підставою впевненості кожного члена підрозділу, що його не підведуть, зроблять частину своєї справи точно і вчасно, це основа злагодженості дій підрозділу, основа ефективної взаємодії з іншими підрозділами, це основа об'єднання сил для досягнення спільного результату.

4. Бути самодисциплінованим – виконувати свою роботу без нагадувань, відповідати високим стандартам професіоналізму і моралі,

щоб побратими могли довіряти Вам та покладатися на Вас, знати, що ви не схибите, не зрадите, не підведете; зробіть вірний вибір, зможете контролювати свій страх.

5. Бути чесним – таким, якому цілковито можуть довіряти побратими; не приховувати свої недоліки від побратимів, а виправляти їх, постійно професійно вдосконалюватися, розвиватися. За потреби бути здатним просити і приймати допомогу від побратимів, щоб позбавитися від вад, недоліків особистого розвитку і професійної підготовки. Повідомляти про виниклі конфлікти інтересів, про зміни вашого фізичного чи психічного стану, щоб керівник та побратими могли це врахувати при виконанні поставленого завдання, знали в якій мірі можуть покластися на Вас. Не чинити та не приховувати незаконні і аморальні дії побратима, так як це потенційно може стати підставою для шантажу, недовірі, відчуття провини і, як наслідок, зруйнує команду, поставить під загрозу життя інших побратимів та виконання завдання. Не поширювати неправдиву інформацію про себе, побратимів, свій підрозділ тощо.

6. Бути гідним – відповідати моральним і професійним вимогам, стандартам професії. Керуватися власним сумлінням, наслідувати принципи козацького лицарства. Постійно професійно вдосконалюватися, набувати необхідні професійні знання і навички. Залишатися відкритим до нового професійного досвіду, не зупинятися у власному саморозвитку, бути самокритичним. Бути вільним від образ, задрощів, інтриг.

7. Бути членом команди – бути здатним покладатися на побратима,

довіряти товаришу по зброї; бути таким, на якого можуть покластися побратими (компетентним, чесним, вірним, дисциплінованим, передбачуваним для товариша); поважати побратимів і командира, чітко виконувати накази, так як вони є основою керованості підрозділу, основою зосередження сил всього підрозділу на виконанні завдання та коригування сил різних підрозділів; використовувати гумор для підтримки і стимуляції розвитку побратимів, а не для їх приниження; не допускати дискримінації товаришів по зброї за національністю, расою, статтю тощо; бути прикладом і помічником для новобранців. Бути лояльним до своєї команди не значить, що Ви маєте прикривати незаконні чи аморальні дії побратимів, так як такі дії роблять вразливими Вас і Вашу команду до маніпуляцій, шантажу з боку протидіючої сторони. Ваші дії не мають кидати тінь на Ваш підрозділ, Ваших побратимів. Керуватися принципом – «На першому місці побратими, потім завдання (місія), потім власні інтереси». Пам'ятати, що військова справа – командна робота, вона ефективна, коли кожен виконує свою частину роботи у повному обсязі.

8. Бути вірним – бути вірним військовій присязі - не зраджувати членів своєї команди; не приймати участь у будь-яких діях, які можуть нашкодити товаришам по зброї, не надавати ніякої інформації країнам, що є нелояльними до України, не виказувати суджень, що можуть порочити честь і гідність української армії (Національної Гвардії), шкодити її репутації; бути вірним українському народу – бути вірним принципам незалежності, демократії, захисту прав і свобод народу України; бути

вірним традиціям українського народу, наслідувати традиції українського козацтва; захищати Україну та спосіб життя українців, служити інтересам українського народу; бути вірним собі – не зраджувати собі, своїм принципам, бути надійним, цілісним, передбачуваним для побратимів (як основа для ефективної взаємодії)

9. Бути стійким – не здаватися ворогу, поки є сили і можливості чинити супротив самому чи поки є сили і можливості чинити супротив хоч у одного із Ваших товаришів по зброї; не приймати милості від ворога. Стійко переносити усі труднощі служби (в тому числі не жалітися, не поширювати інформацію про побутові труднощі, навантаження, так як це може бути використано для маніпуляцій з боку протидіючих сил, підривати імідж військової служби).

10. Бути вільним – брати відповідальність за свої дії, бути здатним до самостійного мислення та прийняття рішень, відстоювання і збереження своєї точки зору, реалізовувати власні цінності та принципи, не піддаватися на маніпуляції, шантаж тощо.

11. Бути професійним – виконувати поставлені завдання на високому професійному рівні, постійно набувати, вдосконалювати

професійні знання, вміння, навички, володіння особистою зброєю; підтримувати фізичну форму на рівні, який не завадить виконанню поставлених завдань. Підтримувати свою поінформованість про сучасне озброєння, тактику, в тому числі і ті, що використовує ворог. Набувати і ділитися професійним досвідом з побратимами, бути сприйнятливим до професійного досвіду інших.

У 2022 році було опубліковане дослідження (Мацегора, Приходько, Колесніченко), яке показує особливості цих цінностей у військовослужбовців з різним військово-професійним статусом [14].

Порівняння цінностей в досліджуваних групах здійснювалось за допомогою t-критерію Стьюдента. Для визначення структури ціннісної сфери було використано процедуру факторного аналізу. Для визначення ролі цінностей у розвитку посттравматичного реагування було використано регресійний аналіз. Статистичний аналіз проводився за допомогою статистичного пакету SPSS 22.

Узагальнені результати оцінювання військових цінностей (середні значення та ієрархія) в порівнюваних групах наведено у таблиці 1.

**Табл.1. Середні значення та ієрархія військових цінностей у військовослужбовців – учасників бойових дій з ознаками посттравматичних стресових реакцій та без них**

Військові цінності	Групи		Значущість розбіжностей	
	Військовослужбовці без ознак ПТСР	Військовослужбовці з ознаками ПТСР	$t_{кр}$	$p$

Табл.1. (Продовження)

	Середні значення	Ранг	Середні значення	Ранг		
фізична сміливість	5,77±2,99	2	6,41±2,63	2	1,66	0,1
моральна сміливість	6,09±3,09	1	6,52±2,91	1	1,03	-
дисциплінованість	5,03±3,11	6,5	5,30±3,07	6	0,62	-
самодисциплінованість	4,90±2,89	8	4,44±3,00	9	1,08	-
чесність	5,12±2,89	5	5,52±3,08	4	0,93	-
гідність	4,68±2,89	9	6,19±3,22	3	3,37	0,01
командність	5,59±2,91	4	5,41±2,93	5	0,43	-
вірність	5,73±3,13	3	4,85±3,00	8	2,05	0,05
стійкість	4,52±3,04	10	4,15±2,32	10	1,07	-
воля	3,50±3,29	11	3,15±3,07	11	0,81	-
професійність	5,03±3,47	6,5	4,93±3,34	7	0,21	-

Як видно із наведених даних військовослужбовці, які мають ознаки посттравматичних стресових реакцій, та військовослужбовці без ознак ПТСР мають досить подібні ієрархії військових цінностей. Так, в обох групах перші позиції належать «Сміливості (фізичній та моральній)», а найменші бали має «Воля».

Проте, військовослужбовці з ознаками ПТСР мають дещо більш виражену ієрархічність даних, що вірогідно є відбиттям їхньої більшої категоричності оцінювання. Так в цій групі діапазон середніх даних від 6,41±2,63 при оцінюванні «Моральної сміливості» до 3,15±3,07 при оцінюванні «Волі». В контрольній групі діапазон оцінювання від 6,09±3,09 до 3,50±3,29. Ця категоричність оцінювання проявляється більше на початку ієрархії. Так, при оцінюванні «Фізичної сміливості», попри подібність рангів (другий в обох порівнюваних групах), розбіжності в оцінюванні сягають рівня тенденції до статистичної значимості ( $p \leq 0,1$ ).

Крім категоричного ставлення щодо важливості сміливості, в тому числі і фізичної (не лише на словах, а

й у реальних справах), військовослужбовці з ознаками посттравматичного реагування характеризуються більш високими оцінками (6,19±3,22) і рангом (3) «Гідності». У контрольній групі ця цінність посідає 9 позицію з оцінками – 4,68±2,89;  $t=3,37$ ;  $p \leq 0,01$ . Саме триада – моральна та фізична сміливість і гідність з оцінками понад 6 умовних балів у військовослужбовців, як мають ознаки посттравматичних стресових реакцій, значно піднесена над усіма іншими цінностями. У військовослужбовці без ознак ПТСР немає такого вираженого відриву перших трьох позицій від інших цінностей. Крім того, в контрольній групі третю позицію посідає «Вірність» (5,73±3,13), яка в групі військовослужбовців з посттравматичним реагуванням має лише 8 ранг з оцінками – 4,85±3,00;  $t=2,05$ ;  $p \leq 0,05$ .

Як бачимо в порівнюваних групах «Гідність» та «Вірність» мають протилежні позиції в ієрархії цінностей.

Як бачимо, із наведених даних, військовослужбовці з ознаками

посттравматичних стресових реакцій відносно низько оцінюють такі цінності, як «Вірність» та «Самодисципліна». Цікавим є те, що обидві ці цінності переважно були сформульовані з використанням заперечення (з використанням частки «не») – не схибити, не зрадити, не підвести товариша тощо. І разом зі «Стійкістю» ці три цінності, утворюють тріаду штучного знецінення («Вірність» ( $4,85 \pm 3,00$ ; 8 ранг), «Самодисциплінованість» ( $4,44 \pm 3,00$ ; 9 ранг) та «Стійкість» ( $4,15 \pm 2,32$ ; 10 ранг)). Таке знецінення може бути наслідком усвідомлення невпевненість у своїй надійності для побратимів, можливості стати опорою для інших; про їх критичне оцінювання наявних у них сил, ресурсів для тривалих дій, дій на грані людських можливостей.

Зазначимо, що остання цінність «Воля», яка має 11 ранг значно відстоїть від цієї тріади «ненадійності» –  $3,15 \pm 3,07$ , що характерно і для військовослужбовців і без ознак психологічної травматизації. І хоча для українського менталітету «Воля» має сакральне значення, цілковита індивідуальна відповідальність за прийняті рішення і здійсненні дії є мало характерною для військовослужбовців – як представників групової форми професійної діяльності.

Для уточнення наведених даних визначимо структуру військових цінностей у військовослужбовців обох порівнюваних груп. Результати факторного аналізу даних оцінювання військових цінностей у військовослужбовців, які не мають ознак посттравматичних стресових реакцій наведено у таблиці 2.

**Табл.2. Структура військових цінностей у військовослужбовців, які не мають ознак посттравматичних стресових реакцій**

Змінні	Фактори				
	1	2	3	4	5
гідність	-0,027	-0,010	-0,079	-0,080	0,984
командність	0,819	-0,140	0,272	0,179	0,087
вірність	0,794	0,307	-0,130	-0,174	-0,141
стійкість	0,085	0,113	0,961	0,045	-0,083
воля	0,072	0,957	0,114	0,070	-0,006
професійність	0,010	0,065	0,046	0,977	-0,081

Ця факторна структура описує 90,58% дисперсії ознак.

Перший фактор має найбільшу вагу 21,91%. У інших факторів вага приблизно однакова від 17,44 до 16,82%. Зміст першого фактору визначають такі змінні, як «Командність» (0,819) та «Вірність» (0,794). Цей фактор було позначено як усвідомлена цінність командності. Вага цього фактору ще раз

підтверджує, що військовослужбовці усвідомлюють важливість і цінують роботу в команді, усвідомлюють свою силу, як групового утворення.

Другий фактор (17,44%) щільно пов'язаний зі змінною «Воля» (0,957). Цікаво, що зміст цього фактору уточнює змінна «Вірність» (0,307). Враховуючи, що фактор командності задає певний напрямок інтерпретації структури військових цінностей у

військовослужбовців, які не мають ознак психологічної травматизації, цей фактор було проінтерпретовано, як власна відповідальність за прийняті рішення та вчинені дії перед своїми побратимами.

Зміст третього фактору, вага якого – 17,26%, співвідноситься зі змінною «Стійкість» (0,961). Деяке уточнення в його зміст вносить змінна «Командність» (0,272). Цей фактор позначено, як усвідомлення важливості триматися до кінця (бути стійким), щоб не підвести своїх побратимів.

Четвертий фактор (17,16%) практично цілком визначається змінною «Професійність» (0,977), зворотний полюс цього фактору позначає змінна «Вірність» (-0,174). Цей фактор було позначено, як здатність діяти в інтересах справи, попри особисту прихильність.

П'ятий фактор (16,82%) співвідноситься зі змінною «Гідність» (0,984), такі змінні, як «Вірність», «Стійкість», «Воля» та «Професійність» мають слабкий зворотний зв'язок з цим фактором. Цей фактор було позначено, як здатність до усвідомленого ставлення до відповідності заданим нормам і стандартам професії та моралі, яка передбачає здатність до їх розвитку, відкритість новому, здатність до самокритичності. Наявність цього фактору в структурі військових цінностей дозволяє бути відповідним змінам, які відбуваються під час таких переламних подій, як війна.

У таблиці 3 наведено результати факторного аналізу оцінок військових цінностей наданих військовослужбовцями, у яких діагностуються посттравматичні стресові реакції.

**Табл.3. Структура військових цінностей у військовослужбовців, які мають ознаки посттравматичних стресових реакцій**

Змінні	Фактори			
	1	2	3	4
фізична сміливість	0,782	-0,205	0,242	-0,090
моральна сміливість	0,887	-0,210	-0,046	0,028
дисциплінованість	0,194	-0,196	0,194	-0,697
самодисциплінованість	-0,246	-0,268	0,772	0,055
гідність	-0,763	-0,304	0,075	-0,091
командність	0,255	-0,225	0,109	0,806
вірність	-0,357	-0,032	-0,804	0,155
стійкість	-0,192	0,815	-0,066	0,173
професійність	0,067	0,810	-0,141	-0,179

Ця факторна структура описує 73,30% дисперсії ознак.

Перший фактор має значно більшу вагу порівняно з іншими – 25,70%. Його зміст визначають такі змінні, як «Моральна» (0,887) та «Фізична сміливість» (0,782). Зворотний полюс цього фактору

співвідноситься із змінною «Гідність» (-0,763). Певне уточнення в зміст фактору вносить і зворотний зв'язок зі змінною «Вірність» (-0,357). Цей фактор було позначено, як сміливість понад усе (понад розумну обережність, наявні обов'язки перед іншими, наприклад, перед родиною,

тощо), як розрив звичних уявлень про свої можливості, звичних стандартів свого життя.

Другий фактор (18,45%) співвідноситься зі змінними «Стійкість» (0,815) та «Професійність» (0,810). Цікаво, що усі інші змінні, які представлені в структурі після процедури спрощення мають з цим фактором зворотній зв'язок. Цей фактор відбиває уявлення психологічно травмованих військовослужбовців про те, що виконання професійних обов'язків вимагає від них дій на грані власних можливостей, вимагає стійкого здолання труднощів служби. В їхній свідомості професія асоціюється насамперед зі здоланням труднощів служби.

В змісті першого та другого факторів відбивається уявлення психологічно травмованих військовослужбовців про здійснення дій на межі власних можливостей, власних уявлень про можливе.

Позитивний полюс третього фактору (15,36) співвідноситься зі змінною «Самодисциплінованість» (0,804), а негативний – «Вірність» (-0,772). Цей фактор підкреслює, що військовослужбовці які мають ознаки психологічної травми, керуються власними уявленнями про обов'язки перед іншими, вважають, що краще знають, як треба робити, що є кращим для інших.

Четвертий фактор (13,79%) також має виражену полюсність, яку задають змінні «Командність» (0,806) та «Дисциплінованість» (-0,697). Як видно у свідомості цих військовослужбовців прихильність побратимам стає вище за військову дисципліну. Це свідчить про те, що у свідомості травмованих військовослужбовців, відбувається

розшарування військового колективу, відділення побратимів від військового керівництва та його вимог.

Зміст третього та четвертого фактору свідчить про те, що психологічно травмовані військовослужбовці вважають, що їх досвід дає їм право самим вирішувати, що краще для інших, як краще треба вчинити для досягнення поставленого бойового завдання (а можливо і мають свої уявлення про «правильний» зміст цього завдання), що робить їх мало керованими, такими на яких складно покласти товаришам по зброї в бойових умовах.

Зазначимо також, що на відміну від попередньої розглянутої факторної структури, в структурі військовослужбовців, які мають ознаки посттравматичного реагування, відсутній фактор, який забезпечує відповідність ситуації, гнучкість адаптації до змін, що, вірогідно також посилює травматичний ефект дії бойових стресорів.

Для визначення впливу окремих військових цінностей у розвиток посттравматичного реагування було укладено рівняння регресії:

$$ПТСР = 71,396 - 0,823 * СД + 1,37 * Ч - 0,926 * Ві + 0,725 * Во + 0,93,$$

де, ПТСР - показник відповідний Міссісіпській шкалі, 71,396 – константа, СД – «Самодисциплінованість», Ч – «Чесність», Ві – «Вірність», Во – «Воля», 0,93 - помилка оцінювання.

Нажаль, укладене рівняння регресії показало, що оцінюванні в дослідженні військові цінності не дозволяють надійно передбачити посттравматичні стресові реакції, так як воно має значну помилку оцінювання ( $e=0,93$ ), проте задовільні показники статистичної достовірності

моделі та статистично значимі регресійні коефіцієнти дозволяє здійснити змістовну інтерпретацію укладеного рівняння. Так, такі цінності, як «Самодисципліна» та «Вірність» зменшують посттравматичні стресові реакції, а «Чесність» та «Воля», навпроти, сприяють набуттю ознак ПТСР. Вірогідно, що закладена в цих цінностях дихотомія – бути надійною опорою для своїх побратимів за будь-яких зовнішніх обставин чи бути таким, що орієнтований на рефлексування, виявлення власних недоліків та недоліків у своїх товаришів по зброї – має певне значення у формуванні посттравматичної стресової реакції.

#### **Обговорення результатів.**

Розглянуті особливості змін взаємин під впливом розвитку посттравматичних стресових реакцій внаслідок участі військовослужбовців в розгортаннях, бойових діях не раз потрапляли в поле зору дослідників. Так зокрема, Caska-Wallace, Smith, Renshaw та Allen (2019) досліджували вплив ПТСР на подружні стосунки військовослужбовців [15], Ellison, Colvonen, Haller, Norman та Angkaw (2019) визначили, що тяжкість ПТСР є єдиним значимим предиктором агресії у ветеранів [16]. Втім в цих та інших дослідженнях не вивчалася роль цінностей, як регуляторів стосунків, які зазнали змін внаслідок психологічної травми військовослужбовців.

Корейські дослідники Sung, Chang, Lee, Park (2019) встановили, що когнітивна гнучкість може бути захисним фактором потенційного впливу стресу на психологічну адаптацію [17]. Проведене нами дослідження дозволяє припустити, що здатність бути відповідним зміненим

умовам, як елемент структури цінностей також має значну роль у розвитку посттравматичного розладу. Вірогідно, що гнучкість, як загальна характеристика пристосування до зовнішнього середовища, є важливим фактором стійкості до стресу.

Harper, Stanley, Exline, Pargament, Fletcher та Teng (2020) встановили, що сприйняття зради позитивно пов'язане із посттравматичним стресовим розладом. Вони припустили, що механізмом зв'язку потенційно морально шкідливої події (РМІЕ) і симптомами посттравматичного стресового розладу є соціальна роз'єднаність. Ці дослідники наголошують, що вивчення цього механізму є вкрай обмеженими. У вторинному аналізі їм вдалося встановити, що взаємодія зради та сприйнятої соціальної підтримки (значущого іншого та родини) дозволяє передбачити симптоми посттравматичного стресового розладу [18]. В проведеному нами дослідженні було встановлено, що така цінність, як «Вірність» у військовослужбовців з ознаками посттравматичних стресових реакцій має протилежну позицію в ієрархії військових цінностей порівняно із військовослужбовцями, які не мають ознак ПТСР. І хоча формат дослідження не дозволяє зробити висновки щодо того чи було знецінення «Вірності» фактором, що сприяв розвитку ПТСР чи, навпаки, набуття ознак посттравматичних стресових реакцій призвело до знецінення «Вірності», ми також схильні припустити, що «соціальна роз'єднаність» є важливим механізмом розвитку симптоматики ПТСР і є необхідність подальшого вивчення ролі ціннісної регуляції у

реалізації цього механізму. На жаль, проведений нами регресійний аналіз показав недоцільність через велику помилку оцінювання ( $e = 0,93$ ) використання військових цінностей для передбачення посттравматичних стресових реакцій.

На сьогодні поширення набувають дослідження (Avery, McDevitt-Murphy, 2014), які показують, що згуртованість військового колективу пов'язана із меншою тяжкістю посттравматичного стресового розладу [19]. Проведене нами дослідження дозволяє сформулювати і іншу дослідницьку проблему – психологічно травмовані військовослужбовці можуть зменшувати згуртованість військового колективу, координувати його дій.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що військові цінності не дозволяють надійно передбачити посттравматичні стресові реакції у військовослужбовців-учасників бойових дій, проте не можна нехтувати їх роллю у регулюванні взаємин військовослужбовців, які мають ознаки посттравматичних стресових реакцій.

У військовослужбовців, які мають ознаки посттравматичного реагування, в ієрархії цінностей є виражена векторність від тріади сміливості, як уявлення про гідне поведіння військовослужбовця, до тріади усвідомлення власної нестачі сил для здійснення протидії, власної ненадійності для оточуючих (певне знецінення «Вірності» «Самодисциплінованості» та «Стійкості»). Крім того, в їх ієрархії військових цінностей «Вірність» та «Гідність» мають протилежні позиції в порівнянні з ієрархією військових

цінностей військовослужбовців, яким вдалося вистояти під дією бойових стрес-факторів.

Психологічна травматизація значно вплинула на структуру військових цінностей військовослужбовців, зробивши їх ненадійною ланкою військової команди. Так, їх структура цінностей, яка має регулювати професійну діяльність, відбиває їх зосередженість на травматичних аспектах – для них реалізація сміливості є виходом за межі уявлень про власні можливості, а професійність асоціюється із здоланням труднощів. Вони вважають, що пережитий досвід дозволяє їм керуватися власними уявленнями про обов'язок перед військовою командою, діяти на свій розсуд.

Вірогідно, що зосередженість на власних недоліках, власній травмованості та на недоліках своїх товаришів, в протигагу пошуку в собі сил для опору дії стрес-факторів, для надання допомоги іншим є тими змінами у світогляді військовослужбовців, які стають червоточиною, що з часом роз'їдає психологічне здоров'я учасника бойових дій, формуючи симптоматику ПТСР.

Відсутність в структурі цінностей військовослужбовців з ознаками посттравматичних стресових реакцій на відміну від військовослужбовців, у яких після участі в бойових діях збережене психічне здоров'я, фактору, що дозволяє бути відповідним змінам, вірогідно також посилює травматичний ефект дії бойових стресорів.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження показало доцільність подальшого

вивчення ролі цінностей у соціальній роз'єднаності, як одному із механізмів формування посттравматичних стресових реакцій у військовослужбовців, які пережили потенційно морально шкідливу подію (РМІЕ).

### Література

1. Kolesnichenko O, Prykhodko I, Matsehora Ya, Bolshakova A, Bilyk O, Storozhuk N, Lazor K, Trybulkevych K. Typology of individual values of combatants of the War in Eastern Ukraine, *Romanian Journal of Military Medicine*. 2022. 1, 109-117.
2. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. Харків : НА НГУ, 2018. 488с.  
[https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf\\_bojov\\_psihol\\_travm\\_2018.pdf](https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf)
3. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.  
[http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/monografija\\_psihologvchna\\_bejopeka\\_2016.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/monografija_psihologvchna_bejopeka_2016.pdf)
4. Müller M., Forstmeier S., Wagner B., & Maercker A. Traditional versus modern values and interpersonal factors predicting stress response syndromes in a Swiss elderly population. *Psychology, Health & Medicine*. 2011. 16(6), 631–640. <https://doi.org/10.1080/13548506.2011.564192>
5. Maercker A, Mohiyeddini C, Müller M, et al. Traditional versus modern values, self-perceived interpersonal factors, and posttraumatic stress in Chinese and German crime victims. *Psychol Psychother*. 2009. 82(2):219-232.  
<https://doi.org/10.1348/147608308X380769>
6. Zimmermann P., Firnkes S., Kowalski J. T., Backus J., Siegel S., Willmund G., & Maercker A. Personal values in soldiers after military deployment: associations with mental health and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. 5(1):229-239;  
<https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.22939>.
7. Molendijk T., Kramer E. H., & Verweij D. Moral aspects of “moral injury”: Analyzing conceptualizations on the role of morality in military trauma. *Journal of Military Ethics*. 2018. 17(1), 36–53. <https://doi.org/10.1080/15027570.2018.1483173>
8. Williamson V, Murphy D, Stevelink SAM, Allen S, Jones E, Greenberg N. The impact of trauma exposure and moral injury on UK military veterans: a qualitative study. *Eur J Psychotraumatol*. 2020. 11(1):1704554. Published 2020 Jan 9. doi:10.1080/20008198.2019.1704554
9. Keane TM, Caddell JM, Taylor KL. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: Three studies in reliability and validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988; 56(1), 85–90. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.1.85>
10. The Army Values. URL: <https://www.army.mil/values/> (дата звернення: 26.12.2022)
11. Army Values: What Being A Soldier Is All About. URL: <https://www.usamm.com/blogs/news/army-values-what-being-a-soldier-is-all-about> (дата звернення: 26.12.2022)
12. Soldier's Creed and Army Values. URL:

<https://ww1.odu.edu/armyrotc/about/cred> (дата звернення: 26.12.2022)

13. Values and standards. URL: <https://sasra.org.uk/about/values-and-standards/> (дата звернення: 26.12.2022)

14. Мацегора Я.В., Приходько І.І., Колесніченко О.С. Особливості цінностей військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*. 2022. № 2 (81). С. 127-138.

15. Caska-Wallace, Catherine M. et al. "Standardized assessment of relationship functioning in OEF/OIF Veterans with and without PTSD." *Military Psychology*. 2019. 31: 373-383. <https://doi.org/10.1080/08995605.2019.1645536>

16. Jennifer M. Ellison, Peter J. Colvonen, Moira Haller, Sonya B. Norman & Abigail C. Angkaw. Examining the relation between PTSD and insomnia on aggression, *Military Psychology*. 2019. 31:3, 241-250. <https://doi.org/10.1080/08995605.2019.1598220>

17. Sung E, Chang JH, Lee S, Park SH. The Moderating Effect of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Work Stress and Psychological Symptoms in Korean Air Force Pilots. *Military Psychology*. 2019. 4;31(2):100-106.

<https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1556083>

18. Harper K. L., Stanley M. A., Exline J. J., Pargament K. I., Fletcher T. L., & Teng E. J. The impact of social support and morally injurious events on PTSD symptoms in veterans. *Military Psychology*. 2020. 32(4), 352-362. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1760684>

19. Megan L. Avery & Meghan E. McDevitt-Murphy. Impact of Combat and Social Support on PTSD and Alcohol Consumption in OEF/OIF Veterans, *Military Behavioral Health*. 2014. 2:2, 217-223. <https://doi.org/10.1080/21635781.2014.891433>

*Y. Matsehora, Ph.D. in Psychology, senior researcher*

*O. Kolesnichenko, Doctor of Psychological Sciences, senior researcher*

*I. Prykhodko, Doctor of Psychological Sciences, Professor*

*M. Bayda, senior researcher*

*National Academy of the National Guard of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## CHARACTERISTICS OF MILITARY VALUES IN MILITARY PERSONNEL PARTICIPATING IN COMBAT ACTIONS WITH POST-TRAUMATIC STRESS REACTIONS

According to the results of the research, the features of military values of military personnel participating in combat operations, who have post-traumatic stress reactions, were determined. Military personnel participating in hostilities, who were divided into two groups, took part in the study: military personnel with signs of post-traumatic stress reactions - 61 persons; and military personnel who do not have pronounced post-traumatic stress reactions - 277 people. The age of the research participants is from 20 to 55 years.

It was determined that military values do not allow reliably predicting post-traumatic stress reactions in servicemen participating in hostilities, however, their role in regulating the relationships of servicemen with signs of post-traumatic stress reactions cannot be neglected.

In servicemen who have signs of post-traumatic reaction, there is a pronounced vectoriality in the hierarchy of values from the triad of courage, as an idea of the dignified treatment of a serviceman, to the triad of awareness of one's own lack of strength to carry out countermeasures, one's own unreliability for others. Psychological trauma significantly affected the structure of military values of servicemen, making them an unreliable part of the military team. Thus, their value structure, which should regulate professional activity, reflects their focus on traumatic aspects - for them, the realization of courage is a step beyond the boundaries of ideas about one's own capabilities, and professionalism is associated with overcoming difficulties. They believe that their experience allows them to be guided by their own ideas about the duty to the military team, to act at their discretion.

The absence in the value structure of servicemen with signs of post-traumatic stress reactions, in contrast to servicemen whose mental health is preserved after participating in combat operations, of a factor that allows for appropriate changes, probably also increases the traumatic effect of combat stressors.

**Key words:** values, psychological traumatization, military serviceman, service-combat activity, combat experience, values, post-traumatic stress disorder.

### References

1. Kolesnichenko O, Prykhodko I, Matsehora Ya, Bolshakova A, Bilyk O, Storozhuk N, Lazor K, Trybulkevych K. Typology of individual values of combatants of the War in Eastern Ukraine, *Romanian Journal of Military Medicine*. 2022. 1, 109-117.
2. Kolesnichenko O.S. *Zasady boiovoi psikhologichnoi travmatyzatsii viiskovosluzhbovtziv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Basics of combat psychological traumatization of military personnel of the National Guard of Ukraine]*. 2018. [https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf\\_bojov\\_psihol\\_travm\\_2018.pdf](https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf)
3. Prykhodko I. I. *Zasady psikhologichnoi bezpeky personalu ekstremalnykh vydiv diialnosti [Principles of psychological safety of personnel of extreme types of activities]*. 2013. [http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/monografija\\_psihologvchna\\_bejopeka\\_2016.pdf](http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/monografija_psihologvchna_bejopeka_2016.pdf)
4. Müller M., Forstmeier S., Wagner B., & Maercker A. Traditional versus modern values and interpersonal factors predicting stress response syndromes in a Swiss elderly population. *Psychology, Health & Medicine*. 2011. 16(6), 631–640. <https://doi.org/10.1080/13548506.2011.564192>
5. Maercker A, Mohiyeddini C, Müller M, et al. Traditional versus modern values, self-perceived interpersonal factors, and posttraumatic stress in Chinese and German crime victims. *Psychol Psychother*. 2009. 82(2):219-232. <https://doi.org/10.1348/147608308X380769>
6. Zimmermann P., Firnkies S., Kowalski J. T., Backus J., Siegel S., Willmund G., & Maercker A. Personal values in soldiers after military deployment: associations with mental health and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014.5(1):229-239; <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.22939>.
7. Molendijk T., Kramer E. H., & Verweij D. Moral aspects of “moral injury”: Analyzing conceptualizations on the role of morality in military trauma. *Journal of Military Ethics*. 2018. 17(1), 36–53. <https://doi.org/10.1080/15027570.2018.1483173>
8. Williamson V, Murphy D, Stevelink SAM, Allen S, Jones E, Greenberg N. The impact of trauma exposure and moral injury on UK

- military veterans: a qualitative study. *Eur J Psychotraumatol.* 2020. 11(1):1704554. Published 2020 Jan 9. doi:10.1080/20008198.2019.1704554
9. Keane TM, Caddell JM, Taylor KL. Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: Three studies in reliability and validity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1988; 56(1), 85–90. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.1.85>
10. The Army Values. URL: <https://www.army.mil/values/> (date of application: 26.12.2022)
11. Army Values: What Being A Soldier Is All About. URL: <https://www.usamm.com/blogs/news/army-values-what-being-a-soldier-is-all-about> (date of application: 26.12.2022)
12. Soldier's Creed and Army Values. URL: <https://ww1.odu.edu/armyrotc/about/creed> (date of application: 26.12.2022)
13. Values and standards. URL: <https://sasra.org.uk/about/values-and-standards/> (date of application: 26.12.2022)
14. Matsehora Ya.V., Prykhodko I.I., Kolesnichenko O.S. Osoblyvosti tsinnostei viiskovosluzhbovtsiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Features of the values of servicemen of the National Guard of Ukraine]. *Chest i zakon.* 2022. № 2 (81). S. 127-138.
15. Caska-Wallace, Catherine M. et al. “Standardized assessment of relationship functioning in OEF/OIF Veterans with and without PTSD.” *Military Psychology.* 2019. 31: 373-383. <https://doi.org/10.1080/08995605.2019.1645536>
16. Jennifer M. Ellison, Peter J. Colvonen, Moira Haller, Sonya B. Norman & Abigail C. Angkaw. Examining the relation between PTSD and insomnia on aggression, *Military Psychology.* 2019. 31:3, 241-250. <https://doi.org/10.1080/08995605.2019.1598220>
17. Sung E, Chang JH, Lee S, Park SH. The Moderating Effect of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Work Stress and Psychological Symptoms in Korean Air Force Pilots. *Military Psychology.* 2019. 4;31(2):100-106. <https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1556083>
18. Harper K. L., Stanley M. A., Exline J. J., Pargament K. I., Fletcher T. L., & Teng E. J. The impact of social support and morally injurious events on PTSD symptoms in veterans. *Military Psychology.* 2020. 32(4), 352–362. <https://doi.org/10.1080/08995605.2020.1760684>
19. Megan L. Avery & Meghan E. McDevitt-Murphy. Impact of Combat and Social Support on PTSD and Alcohol Consumption in OEF/OIF Veterans, *Military Behavioral Health.* 2014. 2:2, 217-223. <https://doi.org/10.1080/21635781.2014.891433>

Надійшла до редколегії: 23.03.2023

Прийнята до друку: 08.04.2023

УДК:159.9

*В. Платонов, аспірант ад'юнкттури (ORCID 0000-0001-7013-8660)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## ПСИХОМОТОРНІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРЕЛІКУ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ПІРОТЕХНІЧНОГО ПІДРОЗДІЛУ

У статті розглянуто дослідження професійно-психологічних якостей піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Спираючись на існуючі дослідження опису діяльності саперів Збройних сил України окреслені теоретичні напрямки проведення професіографічного аналізу діяльності піротехніків ДСНС.

При проведенні професіографічного аналізу діяльності піротехніка ДСНС визначено їх професійно-важливі психологічні якості, які утворюють комплекс індивідуально-психологічних, поведінкових та психомоторних характеристик особистості, що стають фундаментом для засвоєння професійних знань, умінь та навичок. Наявність необхідного рівня цих характеристик є запорукою вдалого проходження служби та виконання діяльності з меншою кількістю або відсутністю помилкових дій, що, в свою чергу, дозволяє прогнозувати успішність проходження служби кандидатом у піротехніки.

В ході дослідження застосовано метод експертної оцінки для встановлення найважливіших професійно-психологічних якостей, які повинні мати кандидати в піротехніки ДСНС України, щоб вдало навчатись та безпечно виконувати свою діяльність на посаді. Виходячи з них, визначено такі психофізіологічні, психомоторні та пізнавальні якості особистості як: увага та її властивості, окомір, лабільність мислення, просторове мислення та темп роботи.

Встановлено, що вищезазначені психомоторні якості особистості повинні мати певний рівень розвитку для того щоб успішно розпочати оволодіння професійними навичками. При цьому визначено, що зі стажем роботи ці професійні якості вдосконалюються.

**Ключові слова:** піротехнік, професійний психологічний відбір, психофізіологія, професійно-важливі якості, професіографія, психомоторні якості, психологічний аналіз діяльності.

**Вступ.** Діяльність піротехніка Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) орієнтована на роботу з вибухонебезпечними предметами (ВНП). Основні професійні обов'язки полягають в пошуку та знешкодженні ВНП, тобто знайти та деактивувати його, потім знищити на спеціально відведеному місці або знищити на місці, якщо немає можливості його

вилучити. Дії піротехніка ДСНС регламентовано та прописано стандартною операційною процедурою, в якій наведений алгоритм дій під час всієї роботи з розмінування [12].

Виконання робіт зі знешкодження ВНП потребує від піротехніка розвинутих психофізіологічних та індивідуально-психологічних якостей.

Психофізіологічні якості для фахівця з розмінування є базовими для виконання цієї діяльності. Точність, обережність рухів, добре розвинута дрібна моторика, високий рівень тривалості працездатності, чіткість та усвідомлення дій тілом дозволяють не допустити зайвих дій, що може призвести до помилок при роботі з деактивації ВВП.

Варто зазначити, що діяльність сапера в загальному визначенні має під собою як встановлення мін, мінних пасток, створення вибухових предметів саморобним (кустарним) способом, а також їх можливий пошук та знешкодження. На відміну від зазначеного, діяльність піротехніка ДСНС направлена на пошук ВВП, його знешкодження та вилучення. Ця діяльність виконується за для запобігання жертв та постраждалих серед цивільного населення.

На сьогодні, у зв'язку з військовим вторгненням російської федерації в Україну, діяльність піротехніків ДСНС значно розширилася. Тепер це не тільки вилучення ВВП часів Другої світової війни, а і робота по знешкодженню сучасного вибухового озброєння. Піротехніки кожного дня виконують діяльність з розмінування. Така робота, окрім своєї небезпеки, призводить то швидкої втоми, що відображається на погіршенні мілкої моторики, рухах тілом, координацією рухів, процесах запам'ятовування.

Діяльність піротехніка ДСНС України визначається як екстремальна. Пов'язано це з прямим контактом з ВВП, та виконанням певних операцій з ВВП. Для працівників екстремального профілю діяльності, важливими є специфічні професійні якості, що потрібні для ефективного навчання та подальшого успішного виконання

діяльності. До таких професійних якостей слід віднести індивідуально-психологічні якості особистості та психомоторні якості. В свою чергу останні входять до загальних професійно-важливих якостей, які виявляються за допомогою процедури професійно-психологічного відбору.

На сьогодні, процедура професійного психологічного відбору регламентується Наказом МВС України від 31.08.2017, № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» МВС України [11]. В цьому документі прописані методики для визначення тих професійних якостей, якими повинен володіти кандидат на посаду піротехніка. Але сьогодні, наявний перелік затверджених методик не дає можливості визначити усі професійні якості, якими повинен володіти сучасний фахівець піротехнік.

Виходячи з цього, ми можемо констатувати, що для виправлення вказаних недоліків є необхідним проведення всебічного професіографічного аналізу діяльності піротехніка ДСНС та вивчення вже існуючих досліджень з професіографічного опису діяльності сапера.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Професійно-психологічні якості піротехніка умовно можна поділити на наступні блоки:

- блок психомоторних властивостей особистості;

- блок індивідуально-психологічних особливостей.

Описуючі діяльність піротехніка слід зауважити, що вищевказані блоки мають взаємозв'язок та не роздільні між собою. В межах нашого дослідження з професіографічного

опису діяльності, кожен блок доцільно дослідити окремо.

Дослідження психомоторних властивостей особистості в психологічній науці є класичними. Незважаючи на те, що ці дослідження показували результати взаємозв'язку психічного стану та рухової активності, дослідниками різних розділів психології проводилися дослідження психомоторних процесів людини. Найбільше уваги дослідженням психомоторних процесів приділялось психологами, що працювали в межах інженерної психології та психології праці [2; 3].

Найбільш ґрунтовний аналіз особливостей і способів діагностики психомоторики був проведений в рамках психотехнічних досліджень, в яких були визначені особливості психомоторики дорослої людини:

- статична координація (тремтіння пальців і коливання рук);
- динамічна координація (однієї руки або обох рук);
- моторна активність (швидкість реакції, швидкість установки і швидкість рухів);
- відповідність рухів, що визначає орієнтацію людини в просторі;
- напрямок руху;
- складання формул рухів і автоматизовані руху;
- одночасні руху;
- ритм рухів;
- темп рухів;
- м'язовий тонус;
- сила, енергія рухів.

Перераховані особливості являють собою перелік складних (координація, одночасність) і простих (сила рухів, тонус і ін.) психомоторних характеристик, які є фізіологічними властивостями рухів. Першу класифікацію психомоторних процесів визначив К. Платонов, який їх

розділив на сенсомоторні, ідеомоторні процеси і довільні моторні дії [10].

Психомоторні явища безпосередньо пов'язані з плануванням і здійсненням рухів рук, ніг, тіла, використанням фізіологічних можливостей організму. У процесі рухової діяльності активізуються уявні образи рухів і дій, їх правильного виконання, здійснюється контроль за ними та їх коригування. Психомоторні властивості функціонують в єдності із зоровими та іншими відчуттями. Вони представлені в рухових навичках, дрібній моториці, узгодженості рухів тілом, в узгодженості з деякими психічними станами (стан готовності до рухової реакції, установка на велику фізичну напругу, втому, слабкість).

Як відзначає в своїх роботах М. Макаренко, в процесі професійно-психологічного відбору саперів необхідним є визначення їх професійно-важливих якостей, серед яких соціальні (дисциплінованість, психологічна сумісність), психологічні (відчуття, сприйняття, увага, емоції, почуття, пам'ять, мислення), психофізіологічні (сила, лабільність, урівноваженість, функційна рухливість нервової системи), психомоторні та фізіологічні резерви організму (здатність організму адекватно адаптуватися до екстремальних умов діяльності) [5; 6].

У роботі Х. Софієвої та О. Тімченка з дослідження психологічного аналізу професії рятувальник-сапер Служби Порятунку Особливого Ризику МНС Азербайджанської Республіки, визначено наступні професійно-важливі психомоторні якості:

- добра фізична підготовка, витривалість, вміння довго зберігати високу працездатність;
- здатність до концентрації уваги;

- гнучкість поведінки та чутливість до ситуації, здатність до ловлювання потенційної небезпеки;
- акуратність, обережність у рухах;
- не допуск імпульсивних рухів;
- здатність працювати на самоті тривалий час;
- збереження працездатності в ізоляції від дратівливих факторів навколишнього середовища;
- добре розвинена координація руху рук [1].

У дослідженні О. Недвиги при вивченні військовослужбовців-саперів, що приймали участь у розмінуванні зони проведення Антитерористичної Операції/Операції Об'єднаних Сил на сході України та саперів Збройних Сил України, які входили до миротворчого континенту і виконували задачі з суцільно-гуманітарного розмінування території Південного Лівану, було виділено наступні професійно-психологічні якості саперів:

- психологічні (відчуття, сприйняття, увага, емоції, почуття, пам'ять, мислення);
- психофізіологічні (сила, лабільність, урівноваженість, функційна рухливість нервової системи);
- психомоторні;
- фізіологічні резерви організму (здатність організму адекватно адаптуватися до екстремальних умов діяльності) [7-9].

З наведеного переліку професійно-психологічних якості сапера можна розділити на індивідуально-психологічні, психофізіологічні і психомоторні якості [4].

Проведений теоретичний аналіз, щодо професійних психологічних якостей саперів, дозволяє

стверджувати, що діяльність сапера у всіх силових відомствах є схожою, тому вимоги до кандидатів у сапери будуть практично однаковими. Важливими професійно-психологічними якостями, що емпірично виділено у дослідженнях є: психофізіологічні, психомоторні якості, добре розвинуте просторове мислення, розвинутий окоомір, високі показники концентрації уваги та її переключення, лабільність мислення. Відповідність розвитку цих якостей в межах встановленого діапазону рівня професійних якостей дозволяє швидше опанувати професію та безпомилково виконувати дії зі знешкодження ВВП, наголошуємо, що для піротехніка будь-яка помилкова дія, що пов'язана з діями з вибухонебезпечними предметами дорівнює ціні власного життя. Нехтування визначенням наведених професійно-психологічних якостей при відборі кандидатів у піротехніки не дозволить фахівцям у подальшому опанувати базові навички професії та призведе до великої кількості помилок під час виконання завдань.

**Метою** нашого дослідження є визначення психомоторних якостей піротехніків ДСНС України з різним стажем роботи.

**Методи та методика дослідження.** В нашому дослідженні були використані наступні методики: Професіографічний опитувальник О. Ліпмана – для визначення професійних якостей піротехніка. Методика «Коректурна проба» Б. Бурдона використана для визначення концентрації та стійкості уваги та настання відчуття втоми, що відображається на концентрації уваги. Методика «Лінійний окомір» застосовується для визначення вміння розділити довжину та відстані. Окомір

являється як психофізіологічною так і психологічною професійно-важливою якістю, оптимальне та безпомилкове виконання цього завдання вказує на добре розвинений окомір, ця якість характерна для фахівців, що працюють з різними предметами. Методика для визначення просторового мислення «Куби». Методика «Гнучкість мислення» А. Лачінса, дозволяє визначити гнучкість мислення, його пластичність та ригідність. Для визначення сили нервової системи та встановлення швидкості реакції фахівців піротехніків застосовано методику Теплінг - тест Є. Ільїна.

Методики підібрано, згідно отриманих результатів експертної оцінки визначення професійних якостей, які повинні бути у кандидатів, що бажають проходити службу в піротехнічних підрозділах.

До вибірки увійшли 130 піротехніків, з різних областей України, а саме Харківської, Чернігівської, Львівської, Миколаївської, Донецької, Луганської, Черкаської, Сумської та Київської областей. Вибірка розподілена в залежності від стажу служби на посаді піротехніка ДСНС України. Перша група - 50 осіб зі стажем роботи від 1 місяця до 3 років. Другу групу утворили 44 особи від 4х – до 7 років перебування на посаді піротехніком. Третю групу склали 36 осіб зі стажем служби від 8 років. Середній вік по вибірці склав 32 роки. Для статистичної обробки отриманих результатів застосовано коефіцієнт кореляції t-критерій Стьюдента для залежних вибірок та  $\phi$  – кутове перетворення Фішера. Обробка даних

проводилася у математично статистичному пакеті SPSS 23.0.

**Результати.** Для визначення професійно-важливих якостей фахівця піротехніка нами було використано професіографічний опитувальник О. Ліпмана. На цьому етапі нами було опитано групу експертів, яка складалася з 11 піротехніків ДСНС України. Стаж їх роботи в піротехнічних підрозділах склав не менше 10 років. На основі отриманих результатів було виділено низку професійних властивостей особистості фахівця піротехніка, які було представлено за рейтинговими оцінками.

Перший ранг отримали моторні властивості (узгодженість рухів з процесом сприйняття, стійкість до навантажень). Другий ранг було привласнено атенційним (здатність тривалий час зберігати стійку увагу, концентрувати увагу) та емоційним властивостям (емоційна стійкість при ухваленні рішень, самовладання, швидка адаптація). Третій ранг – вольові властивості (уміння точно виконувати розпорядження та дії, наполегливість, здатність до тривалої праці) та мнемічні (здатність помічати зміни в оточуючому середовищі. Вміння швидко відтворювати почуте та побачене, здатність швидко запам'ятовувати).

Визначення концентрації та стійкості уваги за методикою «Коректурна проба» Б. Бурдона показало, що статистичної різниці між встановленими показниками процесів уваги по групах піротехніків з різним стажем роботи не виявлено (табл. 1).

**Табл.1. Показники в процесах уваги піротехніків з різним стажем роботи**

Шкала	I гр.	II гр.	III гр.	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	(M±m)	(M±m)	(M±m)			

Табл.1. (Продовження)

Концентрація уваги	2,94±0,02	2,79±0,07	2,77±0,08	1,29	2,24	0,36
Перенесення уваги	30,54±0,28	29,93±1,33	28,11±0,30	0,47	0,64	0,71
Стійкість 1-й замір	0,81±0,01	0,75±0,02	0,54±0,43	2,23	2,15	2,01
Стійкість 2-й замір	0,75±0,01	0,75±0,02	0,70±0,03	0,14	0,35	0,42
Стійкість 3-й замір	0,42±0,01	0,72±0,01	0,76±0,30	12,56	10,75	11,87

Хоча простежується незначна відмінність в показниках, за шкалою концентрація уваги є відмінність між показниками у піротехніків групи 1 та групи 3. Це свідчить про те, що зі стажем роботи також іде вдосконалення концентрації уваги. Показники стійкості уваги не мають значних відмінностей у виразності, що вказує на те, що стійкість уваги у піротехніків є сталою

характеристикою для фахівця. За шкалою перенесення уваги відмінностей між результатами в показниках не виявлено, що визначає процес перенесення уваги, як характерну особливість що притаманна піротехнікам.

За отриманими результатами по методиці «Лінійний окомір» не виявлено статистично значущих відмінностей, що вказані в таблиці 2.

Табл.2. Показники емпіричної різниці окоміру в групах піротехніків з різним стажем роботи

Шкала	I гр.	II гр.	III гр.	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	(M±m)	(M±m)	(M±m)			
Показник окоміру	37,38±2,31	15,97±2,29	20,25±2,62	6,54	4,84	1,23

При цьому, простежується різниця в отриманих емпіричних показниках, у першій групі з малим стажем роботи та другій групі з середнім стажем роботи, а також виявлена різниця в першій групі з малим стажем та третій групі з великим стажем роботи. Це вказує на те, що з досвідом роботи покращується така професійно-важлива якість як

окомір, що потрібна для ефективного виконання робіт з пошуку вибухонебезпечних предметів та розмінування.

За отриманими результатами методики просторового мислення «Куби», що наведені в таблиці 3, статистично значущої різниці не виявлено.

Табл.3. Показники відмінностей в просторовій уяві у піротехніків з різним стажем роботи

Шкала	I гр.	II гр.	III гр.	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
-------	-------	--------	---------	----------	----------	----------

Табл.3. (Продовження)

	(M±m)	(M±m)	(M±m)			
Q-показник	2,78±0,11	2,56±0,11	2,55±0,13	1,29	1,28	0,07

При цьому емпіричні показники вказують на різницю при порівнянні по групах 1 та 2 і групі 1 та 3, що свідчить про те, що просторове мислення у піротехніків зі стажем теж формується та вдосконалюється – низький емпіричний показник при

порівнянні результатів по групах 2 та 3.

Для визначення інтелектуальної лабільності застосовано методику «Інтелектуальна лабільність» А. Лачінса.

Табл.4. Показники відмінностей в інтелектуальній лабільності у піротехніків з різним стажем роботи

Шкала	I гр.	II гр.	III гр.	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2, 3)
	(M±m)	(M±m)	(M±m)			
Інтелектуальна лабільність	0,74±0,01	0,42±0,05	0,50±0,02	2,33	7,96	1,21

Встановлено, що статистично значущої різниці між показниками по групам досліджуваних піротехніків не виявлено. Але отримані емпіричні результати свідчать, що різниця у інтелектуальній лабільності у групі 1 та групі 3 має різницю. Це дає підстави стверджувати що ця особистісна характеристика розвивається з часом проходження служби (див. табл.4).

Для визначення психомоторних функцій та сили нервової системи нами було використано методику «Теппінг-тест» Є. Ільїна. Ця методика не є суто психологічною, а відноситься

до психофізіологічних тестів. В нашому випадку, досліджуючи професійно-психологічні якості піротехніків ДСНС, визначення сили нервової системи є важливим. Дана особистісна характеристика вказує на індивідуальну особливість схильність до втоми при монотонній праці. Якщо перекладати на діяльність піротехніка, то це показник того наскільки довго може піротехнік працювати в своєму темпі та не втомлюватися. Отримані результати по групам піротехніків наведені в таблиці 5.

Табл.5. Показники сили нервової системи піротехніків з різним стажем роботи

Тип графіку	I гр. (середнє)	II гр. (середнє)	III гр. (середнє)	φ – середнє (у відсотках)
Опуклий тип	10,30	15,47	22,56	21,3%
Рівний тип	83,95	84,53	75,84	74,1%
Увігнутий	5,75	-	1,60	4,6%

За отриманими результатами можна стверджувати, що для більшості піротехніків ДСНС притаманний рівний тип темпу діяльності, що вказує на середню силу нервової системи. Тобто фахівець, починаючи свою діяльність, виходить на стадію виконання робіт, і його працездатність є рівномірною. Опуклий тип, що характеризує сильну нервову систему виділено у 21,3% з загальної вибірки. Цей показник властивий працівникам, які дуже швидко починають виконувати свою діяльність, швидко набирають темп її виконання, і поступово їх темп роботи знижується. Увігнутий тип, що характеризує слабку нервову систему, зафіксовано у 4,6% піротехніків із загальної вибірки. Такий тип нервової системи характеризується початковим зниженням максимального темпу роботи, що з часом змінюються короткочасним зростанням темпу до вихідного рівню.

#### **Обговорення результатів.**

Визначаючи професійно-важливі якості фахівця піротехніка ДСНС у дослідженні ми спиралися на вже існуюче теоретичне підґрунтя з опису професійних якостей сапера, яке висвітлено в роботах О. Недвиги, М. Макаренка, Х. Софієвої, О. Тімченка [1; 6; 7]. З представлених результатів опитування групи експертів за допомогою опитувальна професійних якостей О. Ліпмана, були визначені психомоторні, психофізіологічні та пізнавальні професійно-важливі якості особистості піротехніка.

Переходячи до результатів отриманих за методиками по визначенню відмінностей в показниках професійно-важливих якостей піротехніків, зауважимо, що психомоторні, психофізіологічні та пізнавальні якості є одними з основних

професійно-важливих якостей, на рівні з індивідуально-психологічними та поведінковими професійними якостями.

За результатами визначення особливостей уваги у піротехніків простежується незначна відмінність в показниках: за школою концентрація уваги є відмінність між показниками у піротехніків групи 1 та групи 3. У визначенні окоміру визначена різниця в порівнянні з групою з малим стажем роботи та середнім стажем, а також при порівнянні результатів першої та третьої групи. Визначення рівню просторового мислення вказує на наявність відмінностей при порівнянні групи з низьким та середнім стажем роботи, а також при порівнянні групи з середнім стажем та високим стажем роботи. Отримані результати свідчать, що просторове мислення уява – це та професійна якість, яка за час роботи піротехніком вдосконалюється. З визначенням інтелектуальної лабільності у фахівців піротехніків з різним стажем роботи встановлено, що дана характеристика особистості розвивається із проходженням по службі тобто вдосконалюється. Це пов'язано з тим, що виконуючи свою діяльність, піротехнікам доводиться швидко переключатися між видами виконуваних робіт безпосередньо під час розмінування та вміти швидко переключатися при виконанні інших видів робіт.

За отриманими результатами визначення психомоторних функцій та сили нервової системи можна стверджувати що для більшості піротехніків ДСНС притаманний рівний тип темпу діяльності, що вказує на середню силу нервової системи (74,1%). Опуклий тип що характеризує сильну нервову систему виділено у (21,3%) з загальної вибірки. Увігнутий

тип, що характеризує слабку нервову систему виділено у (4,6%) піротехніків із загальної вибірки.

**Висновки.** З отриманих результатів можна зробити висновок, що такі професійно-важливі якості, як увага, окомір, просторове мислення, інтелектуальна лабільність, розвиваються з проходженням професійного фахового навчання та зі стажем роботи. Психомоторні якості та пізнавальні властивості психіки у кожної людини мають свій сталий рівень. В нашому дослідженні ми визначили, що незважаючи на сталий рівень вищевказаних якостей визначено їх професійний розвиток. Визначена середня сила нервової системи, як домінуюча, що впливає на утримання рівномірного діяльності. Саме така особливість темпу роботи притаманна більшості піротехніків.

Виходячи з вищевказаного, ми можемо стверджувати, що до професійно-психологічних якостей для визначення придатності кандидата в піротехніки ДСНС України, слід враховувати психомоторні та пізнавальні процеси психіки. Ці складові дають можливість піротехніку швидше опанувати професію взагалі та професійні навички зокрема, що, в свою чергу, забезпечує подальше професійне вдосконалення та довготривале виконання діяльності.

### Література

1. Оцінка та прогноз професійної придатності рятувальників Служби Порятунку Особливого Ризику МНС Азербайджанської Республіки: психологічний аспект: Монографія / За заг. ред. Х.Р. Софієвої, О.В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2022. 204 с.

2. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, С.М. Міронець та ін. – К. : Київ. нац. Торг.-екон. Ун-т, 2015. 652 с.

3. Фізіологія і психологія праці Крушельницька Я. В. Навч. посібник. — К.: КНЕУ, 2000. — 232 с.

4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. посіб. К. : НікаЦентр, 2010. 532 с.

5. Макаренко Н. В., Пухов Б. А., Кольченко Н. В. Основи професійного психологічного відбору. К. : Наук. думка, 1987. – 244 с.

6. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. – Інститут фізіології імені О. О. Богомольця НАН України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. Київ, 2006. 395 с.

7. Недвига О. В. Концептуальні основи психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців-саперів у бойових умовах. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острого: Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 115–120.

8. Недвига О. В. Психологічний супровід військовослужбовців-саперів під час виконання бойового завдання. Вісник національного університету оборони України: зб. наук. пр. Київ: НУОУ, 2016. Вип. 1(47). С. 100–107.

9. Недвига О. В. Професійно-психологічний відбір військовослужбовців-саперів.

Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III міжнар наук.-практ. конф. (Київ, 02–03 березня 2018 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 113–115.

10. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

11. Наказ МВС України від 31.08.2017, № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій» МВС України. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z13>

90-17/page. (дата звернення 26.09.2022)

12. СТАНДАРТНА ОПЕРАЦІЙНА ПРОЦЕДУРА 09.10/ДСНС Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій, забруднених вибухонебезпечними предметами, ручним способом Київ : 2019. (Держана служба України з надзвичайних ситуацій) <https://dsns.gov.ua/upload/2/6/8/9/6/4/w8U1FRIA8jtuJP1ay8pcIxPRJIwwhOM75TYtsxSJ.pdf> (Дата звернення 05.04.2023)

*V. Platonov, Postgraduate Student  
National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## PSYCHOMOTORICAL QUALITIES OF A PERSON IN THE LIST OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF A SPECIALIST IN A PYROTECHNIC GROUP

The article considers the study of professional and psychological qualities of pyrotechnics of the state emergency service of Ukraine. Based on the existing research describing the activities of sappers of the Armed Forces of Ukraine, theoretical directions for conducting a professional analysis of the activities of pyrotechnics of the State Emergency Service are outlined.

When conducting a professional analysis of the activity of pyrotechnics of the state emergency service, their professionally important psychological qualities are determined, which form a complex of individual psychological, behavioral and psychomotor characteristics of the individual, which become the foundation for the assimilation of professional knowledge, skills and abilities. The presence of the required level of these characteristics is the key to successful service and performance of activities with fewer or no erroneous actions, which, in turn, allows you to predict the success of service as a candidate for pyrotechnics.

In the course of the study, the method of expert assessment was used to establish the most important professional and psychological qualities that candidates for pyrotechnics of the state emergency service of Ukraine should have in order to successfully study and safely perform their activities in the position. Based on them, such psychophysiological, psychomotor and cognitive qualities of the individual as: attention and its properties, eyesight, lability of thinking, spatial thinking and pace of work are determined.

It is established that the above-mentioned psychomotor qualities of a person must have a certain level of development in order to successfully begin mastering professional skills. At the same time, it is determined that these professional qualities are improved with work experience.

**Keywords:** pyrotechnics, professional psychological selection, Psychophysiology, professionally important qualities, professionography, psychomotor qualities, psychological analysis of activity

### References

1. Otsinka ta prohnoz profesiinoi prydatnosti riativalnykiv Sluzhby Poriatunku Osoblyvoho Ryzyku MNS

Azerbaidzhanskoi Respubliky: psykhologichnyi aspekt [Assessment and forecast of professional suitability of rescuers of the Special Risk Rescue Service of the

Ministry of Emergencies of the Republic of Azerbaijan: psychological aspect] (2022): Monohrafiia / Za zah. red. Kh.R. Sofiiievoi, O.V. Timchenka. – Kh.: Vyd-vo NUTsZU, 204 p. [In Ukrainian]

2. M.S. Korolchuk, V.M. Korolchuk, S.M. Mironets (2015) Psykholohiia pratsi u zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh [Psychology of work in normal and extreme conditions]: navch. posib. ta in. – K. : Kyiv. nats. Torh.-ekon. Un-t, 652 p. [In Ukrainian]

3. Krushelnytska Ya. (2000) [Physiology and psychology of work] Fiziolohiia i psykholohiia pratsi . Navch. posibnyk. K.: KNEU, 232 p. [In Ukrainian]

4. Korolchuk M.S., Krainiuk V.M. (2010) [Theory and practice of professional psychological selection] Teoriia i praktyka profesiinoho psykholohichnoho vidboru: navch. posib. K. : NikaTsentr, 532 p. [In Ukrainian]

5. Makarenko N. V., Pukhov B. A., Kolchenko N. V. (1987) [Fundamentals of professional psychological selection] Osnovy profesiinoho psykholohichnoho vidboru. K. : Nauk. dumka, 244 p. [In Ukrainian]

6. Makarenko M. V. (2006) Osnovy profesiinoho vidboru viiskovykh spetsialistiv ta metodyky vyvchennia individualnykh psykhoфизиологических различий между людьми. [Fundamentals of professional selection of military specialists and methods of studying individual psychophysiological differences between people] – Instytut fiziologii imeni O. O. Bohomoltsia NAN Ukrainy, Naukovodoslidnyi tsentr humanitarnykh problem Zbroinykh Syl Ukrainy. Kyiv, 395 p. [In Ukrainian]

7. Nedvyha O. V. (2018) Kontseptualni osnovy psykholohichnoho zabezpechennia diialnosti viiskovosluzhbovtiv-saperiv u boiovykh umovakh. [Conceptual foundations of psychological support for the activities of military sappers in combat conditions] Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohiia» : zbirnyk naukovykh prats. Ostroh: Vyd-vo NaUOA, lystopad. № 7. P. 115–120. [In Ukrainian]

8. Nedvyha O. V. (2016) Psykholohichni suprovod viiskovosluzhbovtiv-saperiv pid chas vykonannia boiovykh zavdannia [Psychological support of military sappers during a combat mission]. Visnyk natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy: zb. nauk. pr. Kyiv: NUOU, 2016. Vyp. 1(47). P. 100–107. [In Ukrainian]

9. Nedvyha O. V. (2018) Profesiino-psykholohichni vidbir viiskovosluzhbovtiv-saperiv. [Professional and psychological selection of military sappers] Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy III mizhnar nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 02–03 bereznia 2018 r.). Kyiv: KNU imeni Tarasa Shevchenka. P. 113–115. [In Ukrainian]

10. Stoliarenko O. B. (2012) Psykholohiia osobystosti. [Personality psychology] Navch. posib. – K.: Tsentr uchbovoi literatury, 280 p. [In Ukrainian]

11. Nakaz MVS Ukrainy vid 31.08.2017, № 747 «Pro zatverdzhennia Poriadku psykholohichnoho zabezpechennia v Derzhavnii sluzhbi Ukrainy z nadzvychnykh sytuatsii» MVS Ukrainy. [Order of the Ministry of internal affairs of Ukraine dated 31.08.2017, No. 747 "on approval of the procedure for psychological support in the state emergency service of Ukraine" of the Ministry of internal affairs of Ukraine] URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17/page>. (data zvernennia 26.09.2022)

12. SOP-09.10/DSNS. «Poriadok provedennia orhanamy ta pidrozdilamy tsyvilnoho zakhystu ochyshchennia (rozminuvannia) terytorii, zabrudnennykh vybukhonebezpechnymy predmetamy, ruchnym sposobom». [SOP-09.10 / SES. «Procedure for bodies and subdivisions of civil protection to clean (demine) areas contaminated with explosive devices by hand»] Kyiv : 2019. (Derzhana sluzhba Ukrainy z nadzvychnykh sytuatsii) URL: [https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna\\_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F\\_09\\_10\\_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf](https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F_09_10_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf) (Zvernennia 15.05.2022). [In Ukrainian]

Надійшла до редколегії: 12.04.2023

Прийнята до друку: 21.04.2023

**UDC: 159.9**

*I. Ponomarenko, assistant professor (ORCID 0000-0003-4780-3209)  
National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## **DETERMINATION CONCEPTUAL POSSIBILITIES OF THE DEVELOPMENT OF THE PHENOMENA OF PROFESSIONAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG SPECIALISTS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE**

**Introduction.** The complexity of the rescuer profession is determined by the constant action of various significant professional factors, extraordinary professional tasks, quite significant psychophysical and psychophysiological overloads, which determines the need for the presence of certain professional and personal qualities of a specialist of the State Emergency Service and requires the possession of high moral and ethical and professional personal traits, the formation of which completely depends on the relevant professional conditions of the rescuer's activity, which determine the production of a comfortable personal and professional environment and well-being.

The aim of the study. According to the results of modern world and domestic literary sources, define and analyze the structural components of the phenomenon of professional well-being, as the main component of the personal psychological of specialists of the State Emergency Service.

**Research materials and methods.** A search was conducted for modern domestic and international literary sources, using the search electronic database Medline, Google Scholar and PubMed, scientometric databases Scopus and Web of Science for the last 10 years. Their systematic analysis and generalization was performed regarding the problem of determining the structural components of the phenomenon of professional well-being, as the main component of personal psychological.

**Conclusions.** Taking into account the results of modern research by international and domestic scientists, the main approaches to determining the structural characteristics of the concept of personal psychological well-being are distinguished based on literary data.

The structural components of the phenomenon of professional well-being, as the main component of personal psychological well-being, are established, which allow it to be separated into an independent element and considered as an independent phenomenon.

The need to develop generalized model-conceptual principles of professional well-being within the limits of modern domestic organizational psychology is determined.

**Keywords:** psychological well-being, professional well-being, rescuers, structural characteristics of professional well-being, structural characteristics of psychological well-being.

**Introduction.** Quite significant and fateful events have been taking place in our country recently. The conduct of active hostilities on the territory of our country is accompanied by quite significant destructive and

psychophysically stressful events that provoke high stressogenic activity. Quite significant destructions with a large number of victims, high prevalence of emergency situations, disasters, fires, injuries, wounds, etc. require

considerable concentration of efforts on the part of relevant specialists [1]. Given the growing severity and number of negative consequences of significant emergency situations and disasters, one of the most demanded and significant is the activity of a rescue specialist.

The complexity of the rescuer profession is determined by the constant action of various significant professional factors, extraordinary professional tasks, quite significant psychophysical and psychophysiological overloads, which determines the need for the presence of certain professional and personal qualities of a specialist of the State Emergency Service (SES) and requires the possession of high moral and ethical and professional personal traits, the formation of which completely depends on the relevant professional conditions of the rescuer's activity, which determine the production of a comfortable personal and professional environment and well-being [2].

**The aim of the study.** According to the results of modern world and domestic literary sources, define and analyze the structural components of the phenomenon of professional well-being, as the main component of the personal psychological of specialists of the State Emergency Service.

**Research materials and methods.** A search was conducted for modern domestic and international literary sources, using the search electronic database Medline, Google Scholar and PubMed, scientometric databases Scopus and Web of Science for the last 10 years. Their systematic analysis and generalization was performed regarding the problem of determining the structural components of the phenomenon of professional well-being, as the main component of personal psychological.

**The results obtained.** Psychology defines the concept of well-being as a state of certain satisfaction with personal life and includes relevant psychophysical, psychophysiological, social and other prerequisites and factors [3]. From the point of view of the need to achieve a certain level of professional well-being, the creation of appropriate conditions for this is a mandatory guarantee for the effectiveness of all the specialist's professional activities, which is a rather relevant and urgent factor in the formation of a SES specialist who is resistant to the effects of constant external psychophysical and psychophysiological overloads, which must be psychologically ready for such overloads, that is, be psychologically professionally well-off and independent [4].

Specialists determine that the formation of psychological and professional well-being is significantly influenced by certain factors, which primarily include [5]: socio-cultural, personal-professional and personal-oriented relationships and interactions; having work experience; psychological working environment and physical working conditions (physical environment, conditions and characteristics of work (professional load, complexity and danger of the work performed, etc.), organizational characteristics (cultural and social relationships and interactions) and various extra-organizational factors (labor market, professional field, adequate a psychologically comfortable balance between the work environment and extra-work functioning, etc.), which have a rather powerful influence on the formation of both psychological and professional well-being [6].

It is determined that the formation of favorable professional conditions and a favorable psychological environment

ensures the appropriate personal and social harmonization of an individual, the relationship of such an individual to his professional duties and responsibility in their performance, and in general, his attitude to work and satisfaction with it [7]. At the same time, it is indicated that the conditions of professional activity are the primary psychophysiological factor of the effectiveness of professional activity. The necessary structural components of both personal and collective effective professional functioning are completely dependent on these conditions: efficiency and coherence of production and professional relationships, motivating a specialist to achieve a certain professional goal and perform professional tasks and create comfortable psychological relationships and relationships in a professional environment, etc. [8].

In addition, many authors indicate the interdependence of comfortable professional and personal well-being [9, 10]. Thus, it is determined that the psychological features of the professional environment that primarily affect the comfortable psychological well-being of a specialist are the professional conditions that determine his feelings, thoughts and behavior [11]. Everyday active behavior and activities of a person anywhere and anytime are completely subject to the influence of his mental and psychophysiological state, which are the consequences of all mental activity and activity of a person and determine his emotional and personal background, in the context of which all his mental activity is formed and takes place with all the resulting consequences and activity motivations [12–14].

In addition, there is an opposite interdependence of the formation of comfortable professional well-being in accordance with personal psychological well-being [15]. Thus, many researchers

point to the significant influence of certain personal mental states on the course of all mental processes of a person, which with their frequent and significant repetition can acquire significant stability and obsessive characteristics and transform into stable manifestations of personality [16, 17]. The formation of personal mental and psychological states completely depends on many factors, especially on the influence of the surrounding personal and professional environment and the characteristics of the relationships functioning in them [18, 19]. Yes, a physically and psychologically comfortable and safe workplace, the degree and adequacy of professional workload, clearly defined professional functionality and performed work role, adequate work tasks, the presence of constant professional monitoring and control, flexible working conditions and adequate compatibility between professional workload and the level of rest, absence of significant overloading of employees, etc. factors appear as critically important necessary conditions for the personal mental well-being of employees, which can affect the comfort level of their mental well-being and professional activity and productivity [20]. These factors become especially important in the case of extremely intense and rather long and constant psychophysical and psychophysiological professional overloads, which is quite typical for the professional activity of an employee of the State Emergency Service [21].

In this regard, achieving a highly comfortable state of personal psychological well-being is quite desirable for balancing the maladaptive action of psycho-traumatizing professional psycho-physiological and psycho-emotional factors, since this prerequisite allows integrating a feeling

of complete psycho-physiological satisfaction and comfort, achieving internal and external harmony, satisfaction with social and family relationships and others positive personal psycho-emotional components of personal mental health and well-being into a harmonious and comfortable professional and form a stable personality of a rescue specialist [22, 23]. The result of this is appropriate emotional satisfaction with professional conditions, the process itself and the results of one's work, interpersonal relationships in the team, the level of communication with managers and colleagues, the achievement of high professional competence and self-realization, and emotional satisfaction from a sense of self-worth and demand and a certain inner "freedom" [24, 25], which determine the degree of emotional and professional security and satisfaction with the performance of one's professional duties, especially when performing constantly dangerous professional tasks, which is inherent to the professional component of the emergency services specialist [26].

Research into the problems of psychological well-being in domestic and world psychology was carried out by a significant number of scientists, among whom the works of A. Sozontova, M. Yagoda, M. Argyla, E. Dinera, N. Bradburn, K. Riffa, P. Fesenko, and P. Shevelenko are quite notable. T., Desi E., Watermana A., Rayyana R., Voronin A., Shamionova R., Oleksandrova Yu., Karginoi N., Kanemana D., Volynets N., Seligmana M., Kasliuka Yu., Style Sh. And other scientists [27].

These studies related to the question of the structure of personal psychological well-being, among which the variability of its components and the definition of interrelationships and interdependencies with value-orientation directions and

meaningful awareness of the meaning of life, the quality and completeness of personal functioning, opportunities for self-realization and personal success in various personal and professional directions were singled out. , emotional experiences and behavioral reactions in the socio-cultural environment, etc. [28–30]. At the same time, among domestic scientists, the development of typological models of personal psychological well-being was carried out by Danylchenko T., Chebotaryova O. and others, functional models by A. Lebedeva, Shamionov R. and others, structural models by M. Argyle and Martin M., E. Benko. , Bocharova O., Bashkatova S. and Gafarova N., Baturina N., Brandstetter G., Veenhoven R., Diener E., Eliseeva O., Cooper H. and Denev K., Desi E. and Ryan R., Idobaeva O., Riff, K., Roth, T., and Harter, J., Sokolova, M., Seligman, M., Sokolska, M., Shamionova, R., Hedei, B., and Veering, A. et al., multivariate –Shevelenkova, T., and Fesenko, P., Giovanini E., Bakhareva N., Karapetyan L., Taylor T., Shiryayeva O. and others. [31].

At the same time, certain issues of this issue remain poorly developed both in world and domestic psychology [32–34].

The most debatable are the issues of interdependencies and the priority of subjective and psychological well-being [35, 36]. Thus, some scientists assume that the psychological derives from "eudaimonia" and is based on the complete self-realization of the personality (its harmonization), and the subjective - on a certain "experience" of it and the desire to maximize personal physical pleasure and avoid pain and is connected with hedonism Other works determine the relationship between the possibilities of achieving personal psychological well-being with intra-

personal possibilities and features (temperament, personality typology, character traits, etc.), and the subjective relationship with cognitive-affective personal components (emotional manifestations, evaluations and judgments, etc.) [37, 38]. Thus, there are various approaches to the essence of the concept of psychological well-being, among which there are two main ones that determine the greatest interest [39]:

- the hedonistic approach (from the Greek Hedone - "pleasure") defines psychological well-being from the point of view of aiming for happiness through achieving the maximum possible physical pleasure and avoiding any pain and suffering. Proponents of this approach give preference to feelings of happiness, satisfaction from achieving primary goals and avoiding dissatisfaction, the preference of positive experiences over negative ones (emotional component) as indicators of achieving psychological well-being. This approach is widespread mainly in cognitive-behavioral psychology [40];

- the eudaemonistic approach (from the Greek Eudaimonia – "happiness, bliss") is based on the concepts and ideas of humanistic psychology. This approach defines psychological well-being from the point of view of complete self-realization (harmonization) of the individual in the environment, definition of a certain role and individuality in the surrounding society. Proponents of this theory consider psychological well-being as a multifactorial subjectivity that integrates certain factors (sociocultural, psychophysical and psychophysiological, economic, spiritual, etc.). At the same time, self-realization completely depends on the existing system of personal values and priorities, and the study of psychological well-being is based on the study of the value-meaning and

motivational sphere of the individual and the determination of the main priorities and goals in the direction of achieving a sense of happiness [40].

Some scientists (E. Diner, A. Sozontov, K. Riff, S. Semenov, etc.) mostly considered subjective well-being as the main component of psychological well-being, others (R. Shamionov, G. Puchkova, etc.), on the contrary, defined psychological well-being as a subjective component. Separate works (E. Panin, E. Bocharova, N. Bradburn, etc.) stated the subjective and psychological components as synonymous terms. At the same time, Mayer J. and Salovey P. singled out the emotional component as the main prerequisite for achieving positive psychological well-being [41].

Given the significant number of studies conducted on psychological well-being, there is also a significant list of approaches to formulating the definition of the concept and its main points.

For example, Bradburn N. in 1969 defined psychological well-being as a subjective feeling of general satisfaction, given a person's ability to maintain a balance between negative and positive affects [42].

In 1984, E. Diener introduced the concept of subjective well-being, which includes cognitive-emotional components and valuable personal guidelines [43].

Riff K. [44] defines the concept of psychological well-being as the positive functioning of the individual, integrating in his theory the humanistic concepts of positive personal development of Maslow A., Rogers K., Jung K., Erikson E., Allport H., Newgarten B., Buhler Sh. and Yagoda M. (proposed a generalized model of psychological well-being).

In addition, modern psychological research determines a significant interest in the study of psychological well-being

in the context of a person's professional activity, which is determined by the need to improve the quality of a person's professional life and increase personal and collective work efficiency.

It should be noted that the majority of studies define professional well-being as satisfaction with the work performed and the achievement of personal and collective professional goals. World researchers have been paying attention to the achievement of professional well-being for a long time [45]. Thus, Gallup J. determined back in 1958 that achieving high professional well-being helps a person reach 90 years of age [46].

At the same time, the analysis of foreign studies determines a significant variety of terms that describe the phenomenon of professional well-being: occupational well-being, employee well-being, work-related well-being or job-related well-being, related to work), well-being at work (well-being at work), well-being at workplace (well-being at the workplace), etc.

Prominent scientists such as Baker A., Van Horn E., Warr P., Leontiev D. and others were concerned with the problem of professional well-being. [47]. They identified a significant number of approaches to the concept of "professional well-being", due to which it is customary to classify them according to certain opposite directions: orientation to needs (motivations, personal needs) - orientation to incentives; isolated (individual) job satisfaction – collective (general) job satisfaction; professional satisfaction as a temporary state - job satisfaction as a stable reaction; focusing on the past (on the situation) - focusing on the future (achieving certain goals), etc.

Modern approaches of foreign authors to determining the components of professional well-being are mainly focused on establishing the influence of

various work factors on professional motivation: monitoring and control, professional workload and personal social support (Stensfeld S., Shipley M., Fuhrer R. and Kivimaki M., Hid J. and others); structuring workload, social relationships and contacts, collective directions and tasks, social identity and regular activities (Gabriel F., Garnoz G., etc.); safety and monitoring of the professional process, social support and balance between received psychological and material rewards and applied efforts [48]; the degree of influence of cognitive and affective structural personal components on the level of professional well-being; main evaluation factors and criterion evaluations (negative or positive indicators, etc.) [49], etc.

Ukrainian-speaking psychologists, in turn, mainly structure the components of professional motivation into professional well-being and job satisfaction, for the determination of which an important component is the isolation of the relationship between corporate loyalty and professional well-being [50], which allows to effectively influence the overall work results as separate, as well as all workers in general and general corporate activity to achieve common goals and objectives. These components (professional well-being and organizational loyalty) have a significant impact both on the personal professional activity and efficiency of specialists, and on corporate success as a whole. It is determined that it is "human capital" that appears as the most important prerequisite for corporate competitiveness and the effectiveness of its activities, and therefore is an effective target for intervention to achieve corporate professional well-being [47].

Thus, according to the structural characteristics of the concept of psychological well-being, it is one of the

main elements of the overall personal psychological well-being of a person (who is engaged in professional activity) and allows it to be separated into a separate independent component and considered as an independent phenomenon.

Summarizing the approaches of various researchers (presented in modern world literature) to defining the concept and structural characteristics of professional well-being, it is necessary to single out three of its main components, which generally characterize this phenomenon:

- emotional component, which includes various components of job satisfaction, a sense of personal happiness, a positive emotional component and mood, and an emotional assessment of the relationship to oneself or the surrounding environment and external working conditions;

- the cognitive component involves the value-oriented component of personal abilities to consciously treat one's work as a means of effective self-realization and self-actualization and to determine professional goals, to be autonomous and independent at the same time and to interact with other employees and superiors, establishing positive interpersonal relationships and maintaining emotional balance, etc;

- the behavioral component determines the interest in one's professional passion and establishes the level of motivational-need orientation, directing all personal professional activity in the direction of finding effective opportunities for self-realization and realization of one's professional and personal potential, or transforming the conditions of society to one's needs or adapting to them.

However, all the above-mentioned components of the phenomenon of

professional well-being as a structural component of personal psychological (both negative and positive) reflect only a few possibilities of structuring this definition and cannot fully explain it from the point of view of a multi-component approach. Therefore, the development of generalized model-conceptual principles of professional well-being within the framework of modern domestic organizational psychology is a very relevant and necessary task.

**Conclusions.** Taking into account the results of modern research by international and domestic scientists, the main approaches to determining the structural characteristics of the concept of personal psychological well-being are distinguished based on literary data.

The structural components of the phenomenon of professional well-being, as the main component of personal psychological well-being, are established, which allow it to be separated into an independent element and considered as an independent phenomenon.

The need to develop generalized model-conceptual principles of professional well-being within the limits of modern domestic organizational psychology is determined.

### References

1. Kisarchuk Z. G. Psychological assistance to victims of crisis traumatic events: method. manual. Kyiv: LLC Publishing House "Logos", 2015. 206 p.
2. Psychoprophylaxis and psychocorrection of professional alienation in the employees of the State Emergency Service of Ukraine: monograph / O. O. Sergienko et al. Kharkiv: National University of Civil Defence of Ukraine, 2021. 133 p.
3. Karskanova S. V. Questionnaire "K. Riff's Psychological Well-being Scales": process and results of adaptation.

Practical Psychology and Social Work. 2011. № 1. P. 1–10.

4. Pavliuk M., Shopsha O., Tkachuk T. Psychological well-being as a prerequisite for the development of personal independence of future specialists. *Science and Education*. 2018. Iss. 3. P. 192–199. doi: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-3-25>

5. Balakhtar V. V. Features of the professional development of the personality of a social work specialist depending on psychological well-being. *Theoretical and Applied Problems of Psychology*. 2018. № 3 (1). P. 17–25. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp\\_2018\\_3\(1\)\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(1)_5)

6. Markush O. V. Personal determinants of well-being of youth in modern conditions of life. *Vinnytsia*, 2022. 111 p.

7. Volynets N. V. Operationalization of the concept of "psychological well-being of a working individual (employee)". *Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychology*. 2018. Issue 1. P. 1–20. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2018\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6).

8. Ihumnova O., Dzhigun L., Rudenok A. Psychological well-being of future psychologists with different achievement motivation types. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy. Psychology*. 2020. № 16. P. 164–172. doi: <https://doi.org/10.18372/2411-264X.16.14694>

9. Volynets N. V. Structural, level and typological models of psychological well-being of personality. *Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychological sciences*.

*Khmelnitskyi: Publishing house of the NASBGS*, 2017. № 3 (8). P. 21–42.

10. Serdyuk L. Z. Structure and function of psychological well-being of personality. *Actual problems of psychology. Collection of scientific works of the H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2017. Vol. V: Psychophysiology. *Psychology of labor. Experimental psychology*. Issue 17. P. 124–133.

11. Warr P., Inceoglu I. Work Orientations, Well-Being and Job Content of Self-Employed and Employed Professionals. *Work, Employment and Society*. 2018. Vol. 32 (2). P. 292–311.

12. Mykhailova O. I. Features of mature personality awareness of rejected life alternatives. *Dissertation abstract for the degree of Candidate of Psychological Sciences*. Kyiv, 2012. 24 p.

13. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol*. 2001. № 52. P. 141–166.

14. Shyshko N. S. Social internet practices as a factor of psychological well-being of high school students. *19.00.05 social psychology; psychology of social work*. Kyiv, 2020. 223 p.

15. Yermolaieva Ye. S. Parameters of psychological well-being of students. *Scientific bulletin of Kherson State University. Series: Psychological sciences*. 2017. № 4 (2). P. 36–40. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_4\(2\)\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4(2)_8)

16. Kargina N. V. Resources and factors of psychological well-being of personality: thesis for the degree of Candidate of Psychological Sciences in specialty 19.00.01. *Odessa*, 2018. 269 p.

17. Galich T. O. Internet social networks as an agent of youth

socialization. Contemporary social problems in the dimension of sociology of management. 2014. Vol. 15, No. 281. P. 250-256.

18. Shvalb Yu. M. Psychological foundations of social well-being of personality in mature age. Actual problems of psychology. Collection of scientific works of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ecological psychology. K. : G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2019. Issue 47, Vol. VII. P. 314-331.

19. Grub'yak O. M. Psychological well-being of personality in early adulthood: abstract of thesis for the degree of Candidate of Psychological Sciences in specialty 19.00.07. K., 2016. 18 p.

20. Karskanova S. V. Psychological well-being of personality as the basis for professional growth: thesis for the degree of Candidate of Psychological Sciences in specialty 19.00.01. K., 2012. 200 p.

21. Turinina O. L. Psychology of traumatic situations: a textbook for students of higher educational institutions. K. : DP "Publishing House" Personnel ", 2017. 160 p.

22. Veresova V. D., Abanina G. V. The problem of professional identity in the context of the phenomenon of psychological well-being. Actual issues of modern science and practice: materials of the scientific and practical conference (Kyiv, November 15, 2018). K. : University "KROK", 2018. P. 499-501.

23. Psychological consequences of rescuers' stay in the area of anti-terrorist operation: monograph; ed. N. V. Onishchenko, O. V. Timchenko. Kharkiv: NUCSU, 2019. 176 p.

24. Naydonov M. I., Hryhorovska L. V., Naydonova L. A. Representative

reflection and reflexive capacity of the communication environment as mechanisms and procedures for vocational guidance in the implementation of the National Qualifications Framework. Scientific studies in social and political psychology. 2016. Issue 37. P. 218-245.

25. Naydonov M. I., Naydonova L. A., Hryhorovska L. V. Conscious and systematic self-regulation of subjects of socialization: group-reflexive approach. International Journal of Education & Development. Vol. 3. Psychology / Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukrainian Association of Educational and Developmental Psychology. Co-publ. : Publishing office: Accent Graphics Communications. Hamilton ON, 2017. P. 25-37.

26. Volynets N. Structural components of personal well-being in the professional activity environment. Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: psychological sciences. 2019. No. 1 (12). P. 33-54.

27. Hrebin N., Lisen Y. Assessment of psychological well-being of working women with different forms of employment. Bulletin of Lviv University. Series Psychological Sciences. 2021. Issue 10. P. 207-218. doi: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>.

28. Karskanova S. V. The "Psychological Well-being Scale" questionnaire by C. Riff: process and adaptation results. Practical psychology and social work. 2011. No. 1. P. 1-10.

29. Karskanova S. V. Psychological well-being of personality as the basis for professional growth: thesis for the degree of Candidate of Psychological Sciences in specialty 19.00.01. K., 2012. 18 p.

30. Kashlyuk Y. I. Main factors affecting the psychological well-being of

personality. Problems of modern psychology. 2016. No. 34. P. 170-186. URL:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_34\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16)

31. Volynets N. Empirical model of personal psychological well-being of the personnel of the State Border Guard Service of Ukraine. Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. 2018. Issue 2. P. 1-16.

32. Nosenko E. L. Ways of bringing the subject of psychological research closer to its object (on the example of studying the activity of personality). Actual problems of psychology: collection of scientific works of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ecological psychology. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University. 2009. Vol. 7, No. 19. P. 149-154.

33. Serdyuk L. Z., Zaviryukha V. V. Positive psychotherapy in promoting personal psychological well-being. Actual problems of psychology: collection of scientific works of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. General psychology. History of psychology. Ethnic psychology. 2018. Vol. IX, Issue 11. P. 185-193.

34. Serdyuk L. Z. Structure and function of personal psychological well-being. Actual problems of psychology: collection of scientific works of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Psychophysiology. Psychology of work. Experimental psychology. 2017. Vol. V, Issue 17. P. 124-133.

35. Titarenko T. M. Ways to increase psychological well-being of

individuals who have experienced trauma. Psychology: theory and practice: collection of scientific works; ed. I. O. Kornienko. Mukachevo: RVV MDU, 2018. Vol.1 (1). P. 112-119.

36. Titarenko T. M. Happiness, health, well-being: achieving the unattainable. Perspectives of psychological well-being of personality: collection of abstracts of reports of the All-Ukrainian scientific-practical seminar "Perspectives of psychological well-being of personality", June 9, 2017, Nizhyn; ed. T. M. Titarenko (chief ed.) et al. Nizhyn: NDU named after M. Gogol, 2017. P. 7-11.

37. Oleksandrov Yu. M. Criteria of personal well-being. Actual problems of practical psychology: collection of scientific works. Kherson: PP Vyshemyrskiy V. S., 2008. Part 1. P. 12-14.

38. Oleksandrov Yu. M. Self-regulation as a factor of psychological well-being of student youth: author's abstract of dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences: 19.00.01. Kharkiv, 2010. 22 p.

39. Titarenko T. M. Social-psychological practices as ways of personal life construction. Psychology of personality life creation in the modern world: monograph. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology. K.: Millennium, 2016. P. 13-56.

40. Sozontov A. E. Hedonistic and eudaimonic approaches to the problem of psychological well-being. Questions of psychology. 2006. № 4. P. 105-114.

41. Rudenko O. V., Grebenchykova T. D. Empirical study of psychological well-being of preschool teachers. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological

Sciences, Vol. 1, Issue 1. Kherson, 2017. P. 109–114.

42. Karakasidou E., Pezirkianidis C., Stalikas A., Galanakis M. Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek Sample. *Psychology*. 2016. Vol. 7, № 14. P. 1753–1765.

43. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 542–575.

44. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *J. of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4. Vol. 69. P. 719–727.

45. Cartwright S., Cooper C. L. *The Oxford Handbook of Organizational Well Being*. Oxford: Oxford University Press, 2008. 616 p.

46. Rath T., Harter J. *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Washington, D.C.: Gallup Press, 2010. 240 p.

47. Rik H. Features of the relationship between professional well-being and organizational loyalty of IT professionals. *HUMANITARIUM*. 2020. Vol. 44, Issue 1. P. 132–139.

48. Stanfeld S. A. et al. Work characteristics and personal social support as determinants of subjective well-being. *Public Library of Science ONE*. 2013. Vol. 8(11). P. 1–8.

49. Warr P. *How to Think About and Measure Psychological Well-being*. In: M. Wang, R.R. Sinclair, L.E. Tetrick (Eds.), *Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis*. New York: Psychology Press/Routledge, 2013. P. 76–90

50. Herbert D., Rosenstil von L. *Organizational psychology. Man and organization*. Kharkiv: [b. i.], 2006. 420 p.

Надійшла до редколегії: 06.04.2023

Прийнята до друку: 14.04.2023

УДК: 159.9

*Т. Сальнікова, аспірант ад'юнктури  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДОВИХ Я-КОНЦЕПЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Стаття присвячена дослідженню особливостей складових Я-концепції учасників бойових дій. Встановлено, що Я-концепція особистості – це стрижневе утворення онтогенетичного розвитку людини, центральна ланка самосвідомості, відносно усталена динамічна і певною мірою усвідомлена система уявлень особи про саму себе, цілісний образ власного Я, котрий синтезує її самосприйняття та ідеалістичне уявлення про себе. Я-концепція виконує адаптивну, прогностичну та захисну функції. Виокремлено структуру Я-концепції учасників бойових дій, до якої належать такі компоненти, як Я-психічне, Я-фізичне та Я-соціальне. Емпіричним шляхом доведено, що у більшості досліджуваних переважає дисгармонійний тип Я-концепції, а домінуючим типом дисгармонійності є сімейний. Віковим піком дисгармонійності серед учасників бойових дій є середня дорослість. У чоловіків більш виражена зазначена дисгармонійність. З підвищенням рівня освіченості – дисгармонійність знижується. В учасників бойових дій, що перебувають у шлюбі, високі показники дисгармонійності Я-концепції, проте якщо родина має дітей, то дисгармонійність збалансовується. Дисгармонійність Я-концепції знижується з часом перебування у зоні бойових дій, що спонукає до подальшого дослідження особливостей адаптованості наших захисників та захисниць, чинників, що на неї впливають, та їхній взаємозв'язок з Я-концепцією. Найбільш проблемним типом дисгармонійності є учнівська Я-концепція в порівнянні з професійною та сімейною. Зазначена дисгармонійність виникає через відмінності у показниках компонентів Я-концепції, гармонійність – виникає у приблизно однаковому розподілі особистісного ресурсу людини у особистісній, професійній та сімейній сферах.

**Ключові слова:** учасники бойових дій, Я-концепція, гармонійний тип Я-концепції, дисгармонійний тип Я-концепції, збалансований тип Я-концепції.

**Актуальність дослідження.** Тривалість російсько-української війни ставить перед державою численні завдання, серед яких здійснення соціально-психологічного супроводу учасників бойових дій. Для надання компетентної психологічної допомоги та здійснення соціально-психологічного супроводу важливо спрогнозувати можливі ризики виникнення деструктивних особистісних утворень та визначити ефективні методи попередження

виникнення або психокорекції негативних особистісних наслідків цієї війни.

У світовій психологічній науці проблема впливу війни на особистість розкривається у наукових працях А.Адлера, Д.Барлоу, Б.Літца, З.Фрейда, В.Франкла та ін. Вітчизняними науковцями активно досліджуються проблеми наслідків бойових дій для особистості та особистісні особливості учасників війни (В. Осьодло, О. Сафін,

О. Тимченко, Ю. Ширококов). Вектори психологічної допомоги учасникам бойових дій визначили О. Кокун, О. Блинов, О. Колесніченко, Я. Мацегора та ін.

Попри значущу кількість психологічних праць, присвячених Я-концепції, її особливості у учасників бойових дій практично не висвітлені у вітчизняній науковій літературі.

Все це робить своєчасним та актуальним проведення самостійного дослідження, метою якого є емпірично виявити особливості компонентного складу Я-концепції учасників бойових дій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Адаптивні функції самосвідомості, Я-концепції особистості розкриті в наукових роботах представників різних напрямів: функціонального (У. Джемс); інтеракціонального (Ч. Кулі, Дж. Мід); когнітивного (М. Розенберг, Дж. Роттер); психоаналітичного (А. Адлер, З. Фрейд); екзистенційного (Р. Бернс, К. Роджерс) та ін. Дослідження різних сторін, аспектів, характеристик Я-концепції в межах зазначених підходів дозволило виділити її функції, структурну організацію, зв'язки з іншими особистісними утвореннями.

Вивчення різних варіантів структурування особистісного Я показало, що Я-концепція багатоконпонентна, тому в нашій роботі ми будемо розглядати її як психологічну єдність когнітивного, афективного і поведінкового компонентів [3; 9].

Змістовна структура Я-концепції поділяється за різними критеріями.

• *За модальністю:* Я-реальне (який я насправді); Я-ідеальне (яким я хотів би бути), ступінь розбіжності між цими аспектами Я-концепції

вважається причиною відмінностей у рівні самооцінки.

• *За характером властивостей людини* Я-концепція поділяється на: Я-фізичне, Я-соціальне, Я-інтелектуальне, Я-особистісне. За тимчасовим вимірюванням зміст Я-концепції поділяється на Я-минуле, Я-теперішній і Я-майбутнє.

Найважливішою функцією Я-концепції є набуття внутрішньої узгодженості особистості, відносної стійкості її поведінки, іншими словами, набуття ідентичності.

Я-концепція формується під впливом життєвого досвіду людини, в якому особливо важливу роль відіграють дитячо-батьківські стосунки. Однак ще з раннього вікового періоду Я-концепція набуває активної ролі, впливаючи на інтерпретацію цього досвіду, на ті цілі, які людина ставить перед собою, на відповідну систему очікувань, прогнозів щодо майбутнього, оцінку досягнень і тим самим на власне становлення, розвиток, діяльність і поведінку [9].

Я – концепція – не лише продукт самосвідомості, а й важливий чинник спричинення людської поведінки, діяльності, вчинку, тобто внутрішнє утворення, котре фундаментально опосередковує і нашу особисту позицію, і набір соціальних ролей, і професійний статус, і навіть нашу долю [3].

Формування Я-концепції особистості – це тривалий і складний процес, який відбувається під впливом виховання та життєвого досвіду, діяльності та спілкування з іншими.

Я-концепція – стрижневе утворення онтогенетичного розвитку людини, центральна ланка самосвідомості, відносно усталена динамічна і певною мірою

усвідомлена система уявлень особи про саму себе, цілісний образ власного Я, котрий синтезує її самосприйняття такою, якою вона є, і хоче бути в ідеалі, і має обов'язково стати [5].

Дослідники з галузі психології розвитку А.Реан та Г.Крайг виокремили у своїх наукових працях особливості Я-концепції особистості в віковому періоді – зрілість. Розвиток дорослої людини автори описують у контексті трьох самостійних систем, що співвідносяться з різними аспектами її Я. До них належить розвиток особистого Я, Я як члена сім'ї (доросла дитини, шлюбний партнер або батько/мати) і Я робітника. Зазначені системи взаємопов'язані. Ще одна важлива складова Я-концепції дорослого – Я-індивідуальне, що розкривається через встановлення власної ідентичності в близьких стосунках з іншими людьми [6].

Перенесені травми ведуть за собою дисгармонізацію Я-концепції. Дисгармонізація веде за собою дезінтеграцію Я-образів (Я-реальне, Я-ідеальне, Я-дзеркальне) і дезорієнтацію часової протилежності Я (дисбаланс Я-минулого, Я-теперішнього, Я-майбутнього), підсилення екстернальної тенденції в суб'єктивному контролі. В тому випадку, якщо очікування не збігаються, утворюються захисні механізми психіки. Вони допомагають людині інтерпретувати події таким чином, щоб вони відповідали її образу Я. Отже, дисгармонія Я-концепції учасників бойових дій є фактором соціальної дезадаптації особистості.

Таким чином, як показав теоретичний аналіз літератури з проблеми Я-концепції, досі не існує єдиного, чіткого визначення даного явища, яке розкривало б усі основні

його особливості. Багато в чому це пов'язано з термінологічною підміною або ототожненням понять Я-концепції, Я-образу, самосвідомості, самості та інших.

На початкових етапах наукового вивчення Я, науковці ототожнювали його з ідентичністю. Проте Я – це той простір, у якому відбувається власна ідентифікація та ідентифікація з навколишнім світом.

У подальшому науковому пошуку виникли зацікавлення самосприйняттям Я. А саме, як Я представлене через різні сфери предметності, Я-психологічне, Я-соціальне, Я-фізичне. Було визначено, що Я співіснує не в предметному визначенні, а в якісних ознаках. Самовизначення Я – це самовизначення в предметному світі.

Конструкт Я-образ відображає взаємодію індивіда зі світом. Цей конструкт узагальнює досвід індивіда, проте він мало структурований, досить рухомий (Я-реальне, Я-потенціальне, Я-ідеальне).

У науковому дослідженні А.Шевцова розкрита специфіка та компонентний склад учасників бойових дій з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, до якого належать: Я-фізичне (складний біосоціальний комплекс, який складається з досвіду функціонування індивіда як фізичного об'єкта і формується під впливом оцінок фізичного тіла з боку соціального оточення, існуючих норм, уявлень і стереотипів); Я-психічне (включно з ідентичністю та генеративністю); Я-соціальне, в якому виділяється Я-професійне (становлення професійної ідентичності, професійний досвід), Я-сімейне (член сім'ї, доросла дитина, шлюбний партнер, батько або матір),

Я-учнівське (досвід та спрямованість суб'єкта навчальної діяльності) [11].

У своєму науковому здобутку [7] науковці навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ описали вплив такого компонента, як Я-фізичне, що впливає на соціальну та соціально-психологічну адаптацію осіб, які набули обмежень життєдіяльності в молодому віці. На думку авторів, політравматизація ветеранів спричинена участю у військових діях та набутті порушень функцій опорно-рухового апарату спричинює підвищення значущості в структурі Я-концепції компоненту Я-фізичне, який, в свою чергу, змінює структурний склад Я-концепції.

На думку авторів [7], представлені компоненти Я-концепції, можуть бути розвинуті в різних пропорційних співвідношеннях, проте гармонійність Я-концепції є наслідком їх рівнозначності. І відповідно дисгармонійність Я-концепції визначається різкою відмінністю у показниках зазначених компонентів.

Розглядаючи дисгармонійність Я-концепції учасників бойових дій, важливо зазначити, що вона виникає внаслідок переважання однієї складової (компонента) над іншими. Також участь у бойових діях може спричинити порушення здоров'я. Будь-яке порушення здоров'я людини може спричинити зростання компонента Я-фізичне, що впливатиме на гармонійність Я-концепції, а саме – зменшуватиме показники Я-соціального та Я-психічного і в кінцевому результаті спричинюватиме дисгармонійність.

Встановлено [7], що ускладнення соціально-психологічної адаптації (а у випадку учасників бойових дій - до мирного життя), характеризуються

порушеннями різних особистісних сфер, що може ускладнювати можливість працевлаштування та може знизити вираження Я-професійного, що співвідносно не лише з провідною діяльністю зрілої особистості, але й з виконанням основних завдань зазначеного періоду.

Участь у війні одного з членів сім'ї може ускладнювати специфіку внутрішньосімейних стосунків. Зазначені особливості можуть позначитися і на такому компоненті, як Я-сімейне. Проте відповідно до сучасних досліджень, саме на сім'ю припадає основне навантаження адаптації учасника бойових дій, і саме сім'я розв'язує численні наслідки військових дій. Хоча частина сімей не витримують зазначеного навантаження та розпадаються. Вищезазначене може впливати на такий компонент Я-концепції, як Я-сімейне [4].

Пережита травма участі у військових діях може спричинювати перешкоди у саморозвитку та самоосвіті, а у деяких випадках, коли необхідно здобути нову професію, освіті учасника бойових дій. Це зумовлено нищівним впливом травматичного досвіду на когнітивні та емоційні процеси. Вищезазначене може вплинути на Я-психічне та Я-учнівське [1: 2].

Важливо, щоб усі зазначені компоненти Я-концепції учасників бойових дій (окрім Я-фізичного, що важливий на більш ранніх стадіях розвитку) були гармонійно пропорційними, оскільки нереалізованість в одному компоненті, внаслідок механізмів компенсації, викликає гіпертрофований розвиток інших компонентів. Порушення компонентного складу Я-концепції

може спричинити її дисгармонійність [8].

### Результати дослідження.

Дослідження здійснювалося упродовж 2022-2023 років на базі Харківського воєнного гарнізону. У дослідженні взяли участь 90 учасників російсько-української війни.

Для з'ясування особливостей Я-концепції учасників бойових дій були застосовано опитувальник «Дослідження особливостей Я-концепції молоді» І. Чухрій. Зазначена методика призначена для діагностики компонентного складу Я-концепції осіб з обмеженнями життєдіяльності, оскільки у зазначеній категорії досліджуваних компонент Я-фізичне є одним з провідних у структурі Я-концепції, на відміну від осіб з типовим розвитком [10]. Нами було обрано зазначену методику, оскільки переважна частина учасників бойових дій під час війни набуває різних видів травмування, що також може спровокувати підвищення значущості зазначеного компонента [1].

За результатами проведеного дослідження встановлено, що до компонентного складу Я-концепції учасників бойових дій увійшли: Я-фізичне - 17%, Я-психічне - 20%, Я-професійне - 22%, Я-сімейне - 23%, Я-учнівське - 18%.

Встановлено, що компоненти Я-сімейне, Я-професійне та Я-психічне демонструють більш високі показники, що властиво саме досліджуваним віковій категорії. Відповідно до наукового положення Р. Крайга, в періоді зрілості основні

компоненти Я-концепції – це Я-особистісне, що розкривається у запропонованій методиці у компоненті Я-психічне, Я-професійне та Я-сімейне.

Компоненти Я-учнівське та Я-фізичне також увійшли до складу структури Я-концепції досліджуваних, що може обґрунтовуватися ризиками та втратою фізичного здоров'я досліджуваними внаслідок участі у бойових діях та можливим регресом до ранніх особистісних структур. Я-учнівське зайняло значну позицію через необхідність перекваліфікації або підвищення професійної кваліфікації досліджуваних.

Заслугує на увагу дисгармонійність досліджуваних компонентів, що виражається у відмінності їх відсоткових значень. Для даної методики ми вводимо такі результуючі показники:

- потужність Я-концепції, як загальна кількість набраних за методикою балів;

- тип Я-концепції. Можливі варіанти: 1) гармонійний; 2) збалансований; 3) дисгармонійний. Ці типи визначаються близькістю балів за шкалами методики. При цьому використовуємо міру «середньоквадратичне відхилення»;

- характер дисгармонійності Я-концепції, як домінуюча сфера Я-концепції.

Як бачимо, домінуюча більшість вибірки досліджуваних мала дисгармонійний тип Я-концепції (68%) (Табл. 1).

**Табл.1. Особливості Я-концепції учасників бойових дій**

Тип Я-концепції		Частота	Відсоток	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	Гармонійна	16	17,8	17,8	17,8

Табл.1. (Продовження)

	Збалансована	13	14,4	14,4	32,2
	Дисгармонійна	61	67,8	67,8	100,0
	Разом	90	100,0	100,0	

При цьому домінуючим типом дисгармонійності виявився сімейний (50%), тоді як професійний і

учнівський склали приблизно однакові відсотки (23,5% і 26,% відповідно) (Табл. 2).

**Табл.2. Особливості гармонійності/дисгармонійності компонентів Я-концепції учасників бойових дій**

Тип дисгармонійності		Частота	Відсотки	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	Професійна	14	23,0	23,0	23,0
	Сімейна	31	50,8	50,8	73,8
	Учнівська	16	26,2	26,2	100,0
	Разом	61	100,0	100,0	

Важливо зауважити, що значна частина досліджуваних учасників бойових дій вказувала на складності саме сімейних взаємовідносин та конфліктну взаємодію з членами подружжя. Саме сім'я зустрічається з складністю адаптування учасників бойових дій до умов мирного життя, не завжди близькі розуміють всю специфіку наслідків військових дій, оскільки самі пізнають складну парадигму емоційних переживань.

Було досліджено зв'язок типу Я-концепції з певними соціально-демографічними характеристиками, а саме: з віковою групою, статтю, рівнем освіти, професійною зайнятістю, сімейним станом, наявністю дітей та часом і місцем несення служби у зоні бойових дій.

За результатами дослідження встановлено, що спостерігається певна вікова динаміка дисгармонійності. Її пік приходить на період середньої

дорослості, тоді як до 30 й після 50 років визначено тенденцію до зниження. У віковій психології саме період середньої дорослості визнаний як найбільш стабільний, у період якого людина розширює власні можливості, вдосконалює надбання попередніх вікових періодів, можливо, це певним чином і впливає на гармонізацію Я-концепції досліджуваних.

До зазначеного періоду в учасників бойових дій, можливо, було виконано ряд важливих життєвих завдань, а захист рідної держави додає вже сформованому особистісному конструкту переживання виконання місії захисту наступних поколінь, боротьби з несправедливістю, примноження національного спадку незалежності, національної ідентичності та волі, що може містити у собі розвиток генеративності як цілісності особистості.

Встановлено, що в чоловіків дисгармонійність Я-концепції більш виражена, ніж у жінок. Проте, цей результат не може вважатися репрезентативним, оскільки відсоток жінок у досліджуваній вибірці склав лише 8%.

Щодо рівня освіти, відзначимо найменшу дисгармонійність в осіб з середньою освітою, тоді як в інших двох категоріях майже на однаковому рівні домінує дисгармонійність. При цьому відзначимо, що особам з вищою освітою майже у два рази більше притаманна гармонійність (18,6% проти 10,0%).

У працюючих до призиву на військову службу дисгармонійний тип Я-концепції зустрічається частіше, ніж у непрацюючих, й, одночасно, переважає гармонійність. З одного боку, це вказує на те, що забезпечення виконання провідної діяльності дорослого періоду життя певним чином формує гармонійність, але з іншого боку, складність адаптування до нових, професійних вимог, проблеми міжособистісної взаємодії та інші все ж таки викликають дисгармонійність.

Досить цікавими виявилися показники дисгармонійності Я-концепції в осіб з різним сімейним

станом. Усі особи – вдівці, мали дисгармонійний тип Я-концепції, що є цілком логічним. Проте в осіб, що перебувають у шлюбі, виявився найнижчим показник гармонійності (15,6%) та дуже значним – показник дисгармонійності – у 75% досліджуваних.

Щодо зв'язку наявності дітей з типом Я-концепції, відзначимо, що тут у єдиному випадку виявлено статистичну значимість (за критерієм хі-квадрат). В осіб, що не мають дітей, порівняно з іншими переважають гармонійний і дисгармонійний типи Я-концепції, тоді як в осіб, що мають дітей, досить потужною виявилася частка осіб зі збалансованим типом (31% проти 6%). Можна припустити, що генеративна функція Я-концепції, а саме: можливість передачі власного досвіду наступним поколінням, продовження людського роду, досвіду, моральних цінностей, любові спричинює гармонізацію Я-концепції.

Досить суперечливу тенденцію було виявлено щодо часу перебування у зоні бойових дій. З таблиці можна бачити, що відсоток з дисгармонійним типом Я-концепції (так само, як і зі збалансованим) має тенденцію до зменшення зі збільшенням терміну перебування (Табл. 3).

**Табл.3. Особливості гармонійності/дисгармонійності Я-концепції та тривалості участі у бойових діях (у %)**

Тип Я- концепції	Тривалість участі у бойових діях			Всього
	до 6 місяців	від 6 місяців до року	більше року	
Гармонійна	8,3%	18,2%	25,0%	18,0%
Збалансована	16,7%	13,6%	12,5%	14,0%
Дисгармонійна	75,0%	68,2%	62,5%	68,0%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Тобто можна припустити, що із збільшенням терміну перебування на війні учасники бойових дій пристосовуються до військових умов, що спричиняє гармонізацію основних компонентів Я-концепції. Хоча важко собі уявити можливість гармонізації особистісних конструктів в умовах нестабільності спокою, військових дій

та хаосу, що супроводжують нищівну дію війни.

Щодо місця перебування у зоні бойових дій визначено, що в осіб, що несли службу в лінії оборони, дисгармонійність Я-концепції виявилася суттєво вищою (76% проти 57%), ніж в учасників бойових дій, які воювали у зоні безпосереднього зіткнення (Табл. 4).

**Табл.4. Особливості гармонійності/дисгармонійності Я-концепції та лінії оборони / зіткнення в умовах війни (у %)**

Тип Я- концепції	Лінія		Всього
	оборони	зіткнення	
Гармонійна	10,3%	28,6%	18,0%
Збалансована	13,8%	14,3%	14,0%
Дисгармонійна	75,9%	57,1%	68,0%
Разом	100,0%	100,0%	100,0%

Зазначені особливості можуть вказувати на те, що безпосередня участь у бойових діях впливає на гармонійність Я-концепції, оскільки травматичний досвід порушує її цілісність і гармонійність.

**Висновки.** Емпіричним шляхом встановлено, що до компонентного складу Я-концепції учасників російсько-української війни увійшли: Я-психічне, Я-сімейне, Я-професійне, Я-фізичне та Я-учнівське, що відповідає віковій динаміці розвитку та специфіці участі у бойових діях.

Також встановлено, що у більшості досліджуваних переважає дисгармонійний тип Я-концепції, а домінуючим типом дисгармонійності є сімейний. Зазначена дисгармонійність виникає через відмінності у показниках компонентів Я-концепції, гармонійність – виникає у приблизно однаковому розподілі особистісного ресурсу людини у особистісній, професійній та сімейній сферах.

Віковим піком дисгармонійності серед учасників бойових дій є середня дорослість. У чоловіків більш виражена зазначена дисгармонійність, а з підвищенням рівня освіченості – дисгармонійність знижується.

В учасників бойових дій, що перебувають у шлюбі, високі показники дисгармонійності Я-концепції, проте якщо родина має дітей, то дисгармонійність збалансовується.

Дисгармонійність Я-концепції знижується з часом перебування у зоні бойових дій, що спонукає до подальшого дослідження особливостей адаптованості наших захисників та захисниць, чинників, що на неї впливають, та їхній взаємозв'язок з Я- концепцією.

Отримані результати доводять необхідність розробити та апробувати програму психокорекції дисгармонійності Я-концепції учасників бойових дій.

### Література

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології [Текст] : монографія / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології [Текст] : монографія. Том II / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В.В., 2022. 436 с.
3. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.
4. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посіб. Київ : ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 206 с.
5. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. //Психологія і особистість, 2016. №1. С.11-17.
6. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агрпромовидав України, 1998. 348 с.
7. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : монографія / за заг. ред. Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 201. 176 с.
8. Психологія особистості : хрестоматія : навч. посіб. / О.Б. Мельничук, Р. Ф. Пасічняк, Л. М. Вольнова та ін. Київ : НПУ імені Н.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
9. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Львів : Новий світ, 2006. 360 с.
10. Чухрій І. В. Особливості переживання психічної травми ветеранами АТО/ООС з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. / Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти. //Науковий вісник КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти» / за науковою редакцією М. І. Томчука : зб. матеріалів IV Подільської наук.-практ. конф. з міжн. участю. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2019. Вип. № 3(26). С. 155–157.
11. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології : монографія. Київ : МП Леся, 2009. 483 с.

*T. Salnikova, graduate student*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

### FEATURES COMPONENTS OF SELF-CONCEPT OF COMBATANTS

The article is devoted to the study of the features of the components of the self-concept of combatants. It has been established that the self-concept of a person is a core formation of a person's ontogenetic development, a central link of self-awareness, a relatively established dynamic and to some extent conscious system of a person's ideas about himself, a holistic image of his own self, which synthesizes his self-perception and idealistic self-image. Self-concept performs adaptive, prognostic and protective functions. The structure of the self-concept of combatants is singled out, which includes such components as the mental self, the physical self, and the social self. Empirically, it has been proven that the disharmonious type of self-concept prevails in most of the researched, and the dominant type of disharmony is family. The age peak of disharmony among combatants is middle adulthood. In men, the indicated disharmony is more pronounced. As the level of education increases, disharmony decreases. Married combatants have high rates disharmony of self-concept, but if the family has children, the disharmony balances out. The disharmony of the self-concept decreases with the time spent in the combat

zone, which prompts further research into the peculiarities of the adaptability of our defenders, the factors that influence it, and their relationship with the self-concept. The most problematic type of disharmony is the student's self-concept compared to professional and family self-concept. The specified disharmony arises due to differences in the indicators of the components of the self-concept, harmony arises from an approximately equal distribution of a person's personal resources in the personal, professional and family spheres.

**Keywords:** combatants, self-concept, harmony type of self-concept, disharmony type of self-concept, balanced type of self-concept.

### References

1. Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnoi ta kryzovii psykholohii [Tekst] : monohrafiia / Za zah. red. V.P. Sadkovoho, O.V. Timchenka; NUTsZU. Kh.: FOP Mezina V.V., 2017. 512 s.

2. Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnoi ta kryzovii psykholohii [Tekst] : monohrafiia. Tom II / Za zah. red. V.P. Sadkovoho, O.V. Timchenka; NUTsZU. Kh.: FOP Mezina V.V., 2022. 436 s.

3. Humeniuk O. Ye. Psykholohiia Ya-kontseptsii : navchalnyi posib. Ternopil : Ekonomichna dumka, 2004. 310 s.

4. Kisarchuk Z. H. Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii : metodychni posib. Kyiv : TOV Vydavnytstvo «Lohos», 2015. 206 s.

5. Maksymenko S.D. Poniattia osobystosti u psykholohii. /Psykholohiia i osobystist, 2016. №1. S.11-17.

6. Psykholohiia zhyttievoi kryzy / vidp. red. T. M. Tytarenko. Kyiv : Ahropromvydav Ukrainy, 1998. 348 s.

7. Psykholohichni naslidky perebuvannia riatuvalnykiv u zoni

provedennia antyterorystychnoi operatsii : monohrafiia / za zah. red. N.V. Onishchenko, O.V. Timchenka. Kharkiv : NUTsZU, 201. 176 s.

8. Psykholohiia osobystosti : khrestomatiia : navch. posib. / O.B. Melnychuk, R. F. Pasichniak, L. M. Volnova ta in. Kyiv : NPU imeni N.P. Drahomanova, 2009. 532 s.

9. Furman A. V., Humeniuk O. Ye. Psykholohiia Ya-kontseptsii : navch. posib. Lviv : Novyi svit, 2006. 360 s.

10. Chukhrii I. V. Osoblyvosti perezhyvannia psykhičnoi travmy veteranamy ATO/OOS z porushenniamy funktsii oporno-rukhovoho aparatu. / Psykholohichni zasady rozvytku, psykhdiahnostyky ta korektsii osobystosti v systemi neperervnoi osvity. //Naukovyi visnyk KVNZ «Vinnytska akademiia neperervnoi osvity» / za naukovoio redaktsiieiu M. I. Tomchuka : zb. materialiv IV Podilskoi nauk.-prakt. konf. z mizhn. uchastiu. Vinnytsia : FOP Rohalska I.O., 2019. Vyp. № 3(26). S. 155–157.

11. Shevtsov A. H. Osvitni osnovy reabilitolohii : monohrafiia. Kyiv : MP Lesia, 2009. 483 s.

Надійшла до редколегії: 10.04.2023

Прийнята до друку: 20.04.2023

# КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923:351.746.1(043.3)

*Н. Литовченко<sup>1</sup>, кандидат психологічних наук,  
доцент (ORCID: 0000-0002-7358-070X)*

*К. Боришкевич<sup>2</sup>, студентка*

<sup>1</sup>*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, кафедра загальної та  
практичної психології*

<sup>2</sup>*Ніжинський ліцей Ніжинської міської ради при Ніжинському державному  
університеті імені Миколи Гоголя*

## ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ

Психологічне дослідження спрямоване на обґрунтування та опис особистісних особливостей переживання людиною екстремальних ситуацій життя. Об'єднувальною ознакою для понять (життєві, критичні, кризові, надзвичайні, травмівні, екстремальні ситуації) є екстраординарність в життєвому досвіді людини. Така ситуація суттєво впливає на людину, викликає сильні емоційні переживання, обумовлює зміни в структурі особистості (у першу чергу – в ціннісно-смысловій, емоційно-вольовій сферах особистості), трансформує її, призводить до різкої зміни основних характеристик життєдіяльності. Вплив екстремальної ситуації відбувається таким чином, що у людини активізуються *переживання* як особлива внутрішня робота по *подоланню* життєвих подій або травм і необхідність залучення ресурсів для подолання ситуації. Суб'єктивні переживання виступають особливою формою внутрішньої діяльності, націленою на відновлення психологічної рівноваги, втраченої осмисленості буття. Особливості переживання залежать від того, які смисли людина вкладає в ситуацію, яку переживає.

У результаті проведеного емпіричного дослідження та порівняння особливостей переживання екстремальних ситуацій з переживанням життєвих подій виявлено суттєві, статистично значимі відмінності, пов'язані з переживанням комбатантами відчуття своєї місії в цьому світі, переконаністю в тому, що переживання важких подій сповнене смислу, з позитивною оцінкою пройденого життєвого шляху, задоволеністю тим, що вдалося досягнути й вирішити. У дослідженні показано, що переважній більшості досліджуваних, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, властиві ціннісні переживання, які відзначаються формуванням нових смислів. Серед досліджуваних контрольної вибірки, навпаки, переважають реалістичні переживання, у ході яких особистість приймає реальність такою, як вона є, пристосовується до неї, відмовляється від того смислу життя, який був раніше.

**Ключові слова:** екстремальна ситуація, травмівна ситуація, життєва подія, переживання, смисл, смисложиттєва орієнтація, наратив, комбатант.

**Актуальність дослідження.** Події попереднього десятиріччя в країні в черговий раз занурили український народ у переживання травми. Війна пред'являє до людських здібностей і можливостей такі вимоги,

які не передбачені її психофізіологічними можливостями і перевищує їх здатність адекватно реагувати на складні, стресогенні ситуації життєдіяльності. У процесі переживання складних життєвих

ситуацій, які виходять за межі буденного, повсякденного досвіду особистості, людина змушена перебудувати наявні способи взаємодії, реагування з навколишнім та з самим собою, оскільки такі екстремальні ситуації обумовлюють надзвичайно швидкісну трансформацію внутрішнього світу, саморозуміння, самовідчуття свого «Я». Сучасна психологія орієнтована на вивчення суб'єктивного, індивідуального сприймання, переживання й осмислення людиною життєвих ситуацій, на відміну від минулої орієнтації наукових досліджень на пошук об'єктивних параметрів психічного життя. У сучасній психології накопичена достатня кількість наукових досліджень переживання особистістю екстремальних ситуацій, проте серед дослідників немає одностайності у визначенні цього поняття, його психологічної сутності та видів. Недостатня вивченість особливостей переживання людиною екстремальних ситуацій та запити на психологічну допомогу постраждалим внаслідок воєнних дій обумовили вибір теми даного дослідження.

#### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Психологія ситуацій є одним із сучасних найважливіших векторів розвитку психологічної науки, оскільки дозволяє здійснювати дослідницький пошук у напрямку розуміння проблеми співвідношення **внутрішнього** світу людини та **зовнішнього** впливу ситуацій [1, 2, 6, 13].

У сучасній психології існує багато схожих термінів: життєві ситуації, критичні ситуації, кризові ситуації, надзвичайні ситуації,

травмівні ситуації, екстремальні ситуації.

Під критичною ситуацією в сучасній психології розуміють ситуацію, яка суттєво впливає, обумовлює зміни в структурі особистості, трансформує її [2, 5, 6, 7, 13]. Т.М. Титаренко порівнює критичні (кризові) ситуації з роздоріжжям на життєвому шляху. У критичній ситуації під загрозою опиняється життєвий задум, плани на майбутнє, руйнується взагалі світосприймання, людині необхідно переглянути, а іноді навіть відмовитися від прийнятих нею цінностей, ідеалів і смислів [16]. Для переживання травмівної ситуації характерні зміни самооцінки та мотивації, а також активізація переживань як особливої внутрішньої роботи з подолання життєвих подій або травм і вимагає залучення ресурсів для подолання ситуації. Виникнення порушень внутрішнього світу людини та діяльності зумовлює не сама травмівна ситуація, а суб'єктивне сприймання цієї ситуації [8, 11, 12].

Основні характеристики травмівної ситуації наближають це поняття до поняття «екстремальна ситуація», оскільки фундаментальна ознака травмівної ситуації – загроза життю чи здоров'ю людини, руйнування світосприймання та сприймання себе. Таким чином, багато дослідників ототожнюють поняття екстремальної ситуації з поняттям надзвичайної ситуації та травмівної ситуації.

Н.В. Чепелева зазначає, що спільним для усіх кризових ситуацій є те, що вони потребують спеціальної внутрішньої роботи, спрямованої на подолання (копінг), відновлення втраченого сенсу, набуття нових смислів [12, 13, 17].

Особливою формою діяльності, націленою на відновлення психічного гомеостазу, втраченої осмисленості буття є суб'єктивні переживання. Вплив екстремальної ситуації відбувається таким чином, що в людини активізуються *переживання* як особлива внутрішня робота з *подолання* життєвих подій або травм і необхідність залучення ресурсів для подолання ситуації [4, 6, 12, 13, 18].

**Організація та методики дослідження.** В емпіричному дослідженні особливостей переживання екстремальної ситуації здійснена спроба поєднати переваги ідеографічного та номотетичного підходів до психологічного дослідження. Ідеографічне вивчення особистості забезпечує глибоке розуміння унікальності та неповторності кожного, один із методів – наратив – дозволяє глибоко вивчати окремі випадки. Таким чином, для досягнення поставленої мети та перевірки висунутої гіпотези, були застосовані наступні методи та методики:

1. Метод наративу. В оповідній формі людина прагне прийти до розуміння себе й оточення. Наративний вимір особистості сконцентрований на вивченні індивідуального досвіду переживань особистості, втіленого в текстах (наративах), які створює людина. Ці тексти є результатом внутрішньоособистісних процесів переживання, осмислення і проживання життя людиною. Психологічний аналіз наративів дозволяє досліднику глибоко зрозуміти суть переживань людини, викликаних екстремальною ситуацією [10, 11, 12, 13, 18].

Для отримання наративу в

даному дослідженні використовувалась бесіда, у ході якої досліджуваному давалось завдання: «Пригадайте ситуацію, яка багато чого змінила, здійснила значний вплив на Ваше життя чи на Вашу особистість». Прийомами нереклексивного слухання стимулювалась розповідь, максимально вільна від втручань/коментарів дослідника. Наприкінці бесіди усім досліджуваним задавалось питання: «Які важливі істини, знання про себе і світ, важливі для вас досвід Ви винесли з цієї події?». Розповідь із дозволу досліджуваного була записана на диктофон та пізніше перенесена в текстовий вигляд, а у випадку заборони запису – записувалась дослідником вручну (три випадки).

2. Скринінг-тест проявів ПТСР [3]. Тест використовувався для відхилення включення у вибірку осіб із симптомами ПТСР.

3. Методика визначення вольового потенціалу особистості [9] дозволяє визначити рівень вираженості вольового потенціалу особистості в переживанні нею екстремальної ситуації. Високий рівень вираженості вольового потенціалу виявляється в прагненні переборювати складнощі життя, готовності до певного ризику та відповідальності, формуванні твердої позиції з принципових питань та стійкості відстоювати цю позицію.

4. Тест СЖО (тест смисложиттєвих орієнтацій). Це адаптована версія теста «Purpose-in-Life Test, PIL» Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика. Методика була розроблена на основі теорії логотерапії Віктора Франкла та втілювала основні положення теорії [26]. Тест має шкали трьох конкретних смисложиттєвих орієнтацій - «Ціль», «Процес»,

«Результат», та два аспекти докосу - «Локус контролю-Я», «Локус контролю-життя». Шкали дають можливість визначити смислову насиченість переживання людиною подій життя, смислові основи здійснених виборів, відповідальності за прийняті рішення. Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій досягається за наявності в особистості чітких усвідомлених цілей, задоволення досягненими результатами, сформованого уявлення про смисл власного життя [15].

У даному дослідженні розрізняються поняття «екстремальна ситуація» та «подія». У сучасній психології під подією розуміється певний фрагмент або одиниця особистого досвіду, який надовго запам'ятовується, привносить зміни в звичайний хід життєдіяльності. У психологічній герменевтиці (Н.В. Чепелева, С. Гуцол та ін.) стверджується ідея про те, що подія тільки тоді може стати подією, коли вона описана, й саме опис події надає їй цілісності, завершеності й визначеності [12, 16, 17, 18]. За В.А. Роменцем [14], подія – це подія, результат вчинку, який є універсальним і єдиним способом існування людини у світі. Услід за Т.М. Титаренко [16] ми розглядаємо подію як значимий випадок, який суттєво змінює життя. В емпіричному дослідженні здійснена спроба виокремити особливості переживання особистістю екстремальної ситуації в порівнянні з переживанням події життя, але не пов'язаної з ризиком для життя та здоров'я, тобто, власне травмівними ситуаціями.

Вибірку досліджуваних (36 осіб) було розділено на дві частини. Одна частина вибірки складалась із 11 дорослих людей у віці 23-55 років,

яким довелося пережити екстремальну ситуацію (7 з них – комбатанти, учасники бойових дій, які перебували на лікуванні чи реабілітації протягом 2-6 місяців з часу поранення), інші – пережили бомбардування будинку та 1 людина була травмована й засипана уламками будівлі (вибірка Е).

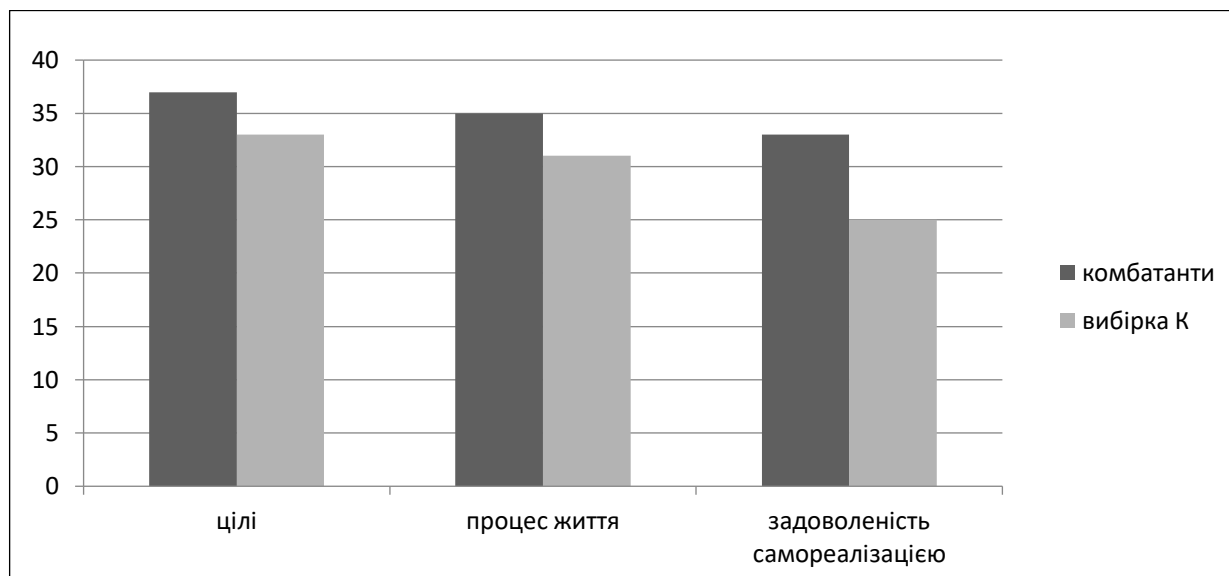
Контрольну вибірку склали 25 дорослих людей у віці 19-51 рік, яким довелося пережити певну життєву подію (вибірка К).

**Інтерпретація даних емпіричного дослідження.** Аналіз отриманих даних за методикою визначення смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) показав переважно високий та вище середнього рівень загальної усвідомленості життя досліджуваних: у вибірці досліджуваних, яким довелося пережити екстремальну ситуацію (вибірка Е) високий рівень СЖО в 70% досліджуваних, у контрольній вибірці – 86%. Отримані результати свідчать про високий рівень прагнення до пошуку осмисленості власного життя, усвідомлену постановку цілей та переважання обґрунтованих життєвих рішень. Слід врахувати, що дослідження проводилося невдовзі після деокупації області. Події широкомасштабного вторгнення Росії поставили українців в екстремальну ситуацію виживання та збереження себе як нації, що, вірогідно, стало своєрідним каталізатором смислотворення.

Порівняльний аналіз за шкалами методики СЖО показав відсутність статистично значимих відмінностей за шкалами між вибіркою досліджуваних, яким довелося пережити екстремальні ситуації та досліджуваними контрольної вибірки. Однак, окремий аналіз даних методики у вибірці комбатантів виявив

статистичну значимість відмінностей за шкалою «Результативність життя (задоволеність рівнем самореалізації)»

з контрольною групою («цивільна» частина вибірки).



**Рис.1. Задоволеність самореалізацією у вибірках комбатантів та цивільних (Значення t-критерія Стьюдента: 3.08. Різниця статистично значима на рівні ( $p=0.005657$ ))**

На статистичному рівні значимості комбатантам властиве відчуття недаремності перенесених страждань і зроблених зусиль, позитивну оцінку прожитого етапу життя, задоволеність тим, що вдалося досягнути й вирішити. Як показав у подальшому аналіз їх наративів, військовослужбовці відзначали, що «робили і будуть робити все для перемоги».

Переживання будь-якої екстремальної ситуації супроводжується, на думку науковців [6,16], паралічем волі, який не дає змоги діяти, вибудувувати стратегії оволодіння екстремальною ситуацією. Таким чином, визначення рівня вольового потенціалу особистості досліджуваних, як передбачалося на початку емпіричного дослідження, дозволить мати ще одну характеристику особливостей переживання екстремальної ситуації:

при низькому рівні - схильність «плисти за течією» подій життя, надання переваги тим справам, які не вимагають значних зусиль. Проте отримані емпіричні дані показали загальний високий та вище середнього рівень вольового потенціалу у всіх вибірках. Певним чином це пов'язано, очевидно, із тим періодом серйозних випробувань, який переживають зараз українці, і ці випробування вимагають максимальної концентрації вольових зусиль. Зате кореляційний аналіз даних за шкалою методики СЖО «Задоволеність самореалізацією» та за методикою визначення вольового потенціалу особистості показав статистично значимий зв'язок у контрольній вибірці ( $r=0.58$  за Пірсоном).

Наратив (послідовність впорядкованих речень, що передають зв'язний порядок подій) є одним із способів спочатку фіксації

переживання, а потім і осмислення та «вписування» переживання травмивного досвіду в безперервний потік життя людини, спрямованого на остаточне «проживання» травми. Наратив, як фіксований та проявлений назовні фрагмент досвіду переживання екстремальної ситуації, містить унікальні особливості переживання людиною свого буття [1, 8, 10, 11, 18].

Проведений контент-аналіз отриманих наративів дозволив виокремити конкретні типи, властиві різним частинам вибірки. У фундаментальній праці «Психологія переживання» Ф. Василюк обґрунтував можливі типи особистісних переживань. *Гедоністичне переживання*: людина ігнорує реальність, спотворює й заперечує її, формуючи ілюзію задоволеності та взагалі прагне збереження порушеного плину життя. *Реалістичне переживання*: особистість приймає реальність такою, як вона є, пристосовується до її умов. Людина адаптує свої потреби, інтереси до зміненого життя. Важливий момент реалістичного переживання: особистість відмовляється від того смислу життя, який був раніше, до кризи. *Ціннісне переживання* визнає суперечливу чи загрозливу цінностям реальність, але не приймає її. Подія, яка сталася в житті людини, визнається як факт буття, є незворотною й непідвладною людині реальність. Отже, ціннісне

переживання допомагає переформувати смисл, знайти новий смисл життя. Попередній смисл життя не відкидається, не заперечується: ціннісне переживання зберігає його в естетично завершеному образі, роблячи моментом історії життя. Ф. Василюк пише: «Якщо гедоністичне переживання відкидає реальність, реалістичне беззастережно приймає її, ціннісне її ідеально перетворює, то *творче переживання* будує (творить) нову життєву реальність. ... Нереалізований минулий смисл життя не тільки естетично зберігається творчим переживанням в історії життя, а й етично продовжується в задумах і справах нової життєвої реальності, що будується ним» [4, с.83].

Типи переживання в наративах досліджуваних визначалися за допомогою методу експертних оцінок (група експертів – три кандидати психологічних наук, 2 з них – практикуючі психотерапевти).

З табл. 1 видно, що для людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, більш властиві ціннісні переживання, у той час у контрольній вибірці переважають реалістичні переживання. Як показують наукові дослідження, ціннісне переживання допомагає переформувати смисл, знайти новий смисл життя. Попередній смисл життя не відкидається, не заперечується: ціннісне переживання зберігає його в естетично завершеному образі, роблячи моментом історії життя.

**Табл.1. Типи переживань, відображені в наративах\* (у відсотках)**

	Гедоністичне переживання	Реалістичне переживання	Ціннісне переживання	Творче переживання
вибірка Е	-	55	100	18
вибірка К	8	80	20	-

\* Переживання, відображені в деяких нарративах, важко було віднести до одного певного типу, тому сума не дорівнює 100%

Приклади типів переживань, відображені в нарративах (зі збереженням авторського стилю): *гедоністичне переживання*: «став більше цінувати відпочинок», «треба легше ставитися до життя в цілому».

*Реалістичне переживання*: «раніше центр світу був у моєму хлопцю, а зараз я знаю, що не можна предавать себе» «я не знав, що найріднішими можуть бути чужі люди»

*Ціннісне переживання*: «тепер мій дім там, де я і мої рідні, а не стіни чи меблі...»; «я знаю, що я видержав, і витяг свої побратимів, тепер я видержу

все».

*Творче переживання*: «все не так, як мені розказували..., тепер я по-другому все воспринімаю. Тепер важно, що є Україна»; «я все тепер зроблю, щоб їх наказати. Тільки перемога».

У проведеному дослідженні психологічних особливостей переживання та усвідомлення учасниками АТО життєвих подій О.Д. Кресан пропонує виокремлювати теми нарративів [10]. У даному дослідженні у нарративах людей, яким довелося пережити екстремальні події, переважають теми мужності та сили духу (55% усіх нарративів), а також порівну – втрати та зради (по 18% відповідно).

**Табл.2. Темы нарративів (у відсотках)**

Темы нарративів/ ключова подія	Вибірка Е			Вибірка К
	комбатанти	цивільні	вибірка в цілому	
історія успіху	-	-	-	8
історія поразки	14	-	9	16
Історія зради	14	25	18	8
історія втрати	14	25	18	36
історія кохання	-	-	-	20
історія мужності та сили духу	57	29	55	12

Серед нарративів комбатантів переважають теми мужності та сили духу – 57%. Творення саме такого типу нарративу можна пояснити високим рівнем смислового наповнення як рішення вступити в боротьбу з російським агресором, так і значенням усіх наступних подій на лініях бойового зіткнення. Один з учасників дослідження, фермер. Який отримав інвалідність внаслідок поранення, і це поставило його перед необхідністю

змінити звичне життя («я не знаю, чим зараз буду займатися, їздити на тракторі та іншу роботу вже робити не можу») сказав наприкінці зустрічі: «Я ні про що не шкодую, знов би пішов, якщо треба б було».

Можна стверджувати, що, незважаючи на пережиті випробування та отримане каліцтво, це нарративи переможців.

Аналіз отриманих нарративів показав, що основні смисли

переживань життєвих ситуацій (як розподілились наступним чином (див. результат осмислення та усвідомлення значення пережитих подій) табл. 3)

**Табл.3. Основні смисли переживань життєвих ситуацій (у відсотках по вибірці)**

Особистісні смисли ситуацій	Вибірка Е	Вибірка К
цінність життя /цінності здоров'я	36	8
цінності сім'ї/цінності іншої людини поряд	27	36
цінність Я (усвідомлення нових граней Я)	18	20
цінність приймати реальність як є, відмова від ілюзій	9	20
національні цінності	9	16

Для учасників дослідження, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, на даному етапі їх життя центром переживання і творення нових смислів життєдіяльності є переважно цінності життя, здоров'я й цінності сім'ї / іншої людини (усього 63% наративів у вибірці Е). Прикладами таких результатів осмислення власних переживань є: «ніколи не думав, що просто побачити і понюхати день – це так круто», «я став ще більше цінувати свою сім'ю», «я поняв, що моя дружина і діти для мене центр всього». У контрольній вибірці смислоутворення концентрується на усвідомленні цінності сім'ї, нових аспектів Я, і також – відмова від ілюзій, готовність приймати реальність такою, як вона є

(сумарно 76% наративів). Прикладами таких смислоутворюючих ідей є: «я тепер не планую так надовго, розумію, що може трапитися будь-що, коли завгодно», «він був усім для мене, своє Я я геть відсунула кудись. Тепер я змінила своє життя, проходжу вебінари з психології, зрозуміла, що не можна так із собою».

Використання *метафор* (наявність метафор науковці трактують як ментальне явище і основний спосіб творення нових концептів у мовній картині світу, які структурують відчуття людини, її поведінку), залучення *часових характеристик подій*, опис та спроба рефлексії *почуттів* є ознаками переживання, на які вказують дослідники [8, 10, 11, 18].

**Табл.4. Метафори, деталізація, почуття та часова визначеність у переживаннях**

Вибірки	Метафори	Деталізація опису переживання	Часова визначеність переживання події	Маркери почуттів та емоцій	
				Вербальні	Невербальні

Табл.4. (Продовження)

Досліджувані, які пережили екстремальні ситуації	23%	82%	82%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● емоційно насичені слова 27%</li> <li>● повтор 18%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● дрижання/здавленість голосу 100%</li> <li>● почервоніння/поблідніння 27%</li> <li>● зміна пози тіла 100%</li> <li>● стискання кулаків 64%</li> <li>● похитування ногою, рукою чи всім тілом 73%</li> <li>● паузи в мовленні 27%</li> <li>● сльози 45%</li> </ul>
Контрольна вибірка	52%	12%	32%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● емоційно насичені слова 56%</li> <li>● повтор 12%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Дрижання/здавленість голосу 20%</li> <li>● почервоніння/поблідніння 0</li> <li>● зміна пози тіла 28%</li> <li>● стискання кулаків 8%</li> <li>● похитування ногою, рукою чи всім тілом 72%</li> <li>● паузи в мовленні 24%</li> <li>● сльози 0</li> </ul>

Як свідчать дані, наведені в таблиці, досліджувані контрольної вибірки частіше використовували метафори при описі переживань ситуації (52% наративів) – наприклад, «треба бути готовим, що в будь-який момент усе може піти коту під хвіст», у той час як у вибірці людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, таких наративів із метафорами лише четверта частина (приклад: «ті молоді хлопці, вони як цуценята до мене прижались, питають: «дядя Вова, ми виживем?»»). Наявність метафор науковці трактують як ментальне явище й основний спосіб творення нових концептів у мовній

картині світу, які структурують відчуття людини, її поведінку. метафор як образного опису події, своїх почуттів тощо. О. Кресан вважає, що метафора «є характеристикою як переживання, так і усвідомлення, бо метафора допомагає створити ніби «місток» між почуттями, образами і знаннями людини, її когнітивними компонентами свідомості» [10, с.98]. Така відмінність у використанні метафор при описі переживань у різних частинах вибірки може бути викликана тим, що переживання екстремальних ситуацій досліджуваними ще не завершено, знаходиться в процесі. Цим же можна

пояснити й різницю в часовому визначенні переживання: в описах у вибірці Е іноді вказувався не тільки рік, місяць чи день, а навіть точний час події, хоча комбатанти зауважували, що на бойових позиціях часто втрачали лік часу.

З таблиці 4 яскраво видно різницю в деталізації розповіді про переживання ситуацій досліджуваними різних частин вибірки. Розповіді комбатантів та інших «екстремалів» містять багато деталей нюансів обставин та емоційних проявів переживань. При контент-аналізі нарративів вважалися емоційно-насиченими вислови типу «остолбенел», «просипався з тривогою», «фізична втома додавала напруги» тощо. Розповідаючи про ситуації, досліджувані знов починали емоційно переживати події, що супроводжувалось невербальними ознаками сильних переживань. Найбільше у вибірці Е таких невербальних ознак: дрижання/здавленість голосу, постійна зміна пози тіла (закидання ноги за ногу, совання тощо), стискання кулаків, похитування ногою, рукою чи всім тілом та сльози.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про загальний високий рівень прагнення досліджуваних до пошуку осмисленості власного життя, усвідомлену постановку цілей та переважання обґрунтованих життєвих рішень.

Порівняння особливостей переживання екстремальних ситуацій із переживанням життєвих подій продемонструвало суттєві, статистично значимі відмінності в смисложиттєвих орієнтаціях досліджуваних у різних частинах вибірки, які пов'язані з переживанням відчуття своєї місії в цьому світі,

переконаністю в тому, що переживання важких подій сповнене смислу. Переживання екстремальних ситуацій у досліджуваних комбатантів пов'язані з суб'єктивним задоволенням тим, як вдалося пережити страшні обставини, з позитивною оцінкою пройденого життєвого шляху, задоволеність тим, що вдалося досягнути і вирішити.

Проведений контент-аналіз нарративів досліджуваних показав суттєві відмінності в змістовому наповненні опису переживань людей, яким довелось пережити екстремальну ситуацію, у порівнянні з контрольною вибіркою. Для учасників дослідження, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, на даному етапі їх життя центром переживання і творення нових смислів життєдіяльності є переважно цінності життя, здоров'я і цінності сім'ї / іншої людини. У контрольній вибірці смислоутворення концентрується на усвідомленні цінності сім'ї, нових аспектів Я, і також – відмова від ілюзій, готовність приймати реальність такою, як вона є.

Важливими ознаками особистісних переживань є використання метафор, залучення часових характеристик подій, опис та спроба рефлексії почуттів. Досліджувані контрольної вибірки частіше використовували метафори при описі переживань ситуації, у той час як у вибірці людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, таких нарративів із метафорами лише четверта частина. Така відмінність у використанні метафор при описі переживань у різних частинах вибірки може бути викликана тим, що переживання екстремальних ситуацій досліджуваними ще не завершено, знаходиться в процесі. Цим же можна пояснити й різницю в часовому

визначенні переживання: в описах переживань людей, яким довелося пережити екстремальну ситуацію, іноді вказувався не тільки рік, місяць чи день, а навіть точний час події, хоча комбатанти зауважували, що на бойових позиціях часто втрачали лік часу. Виявлена суттєва різниця в деталізації розповіді про переживання ситуацій досліджуваними різних частин вибірки. Розповіді комбатантів та інших «екстремалів» містять багато деталей нюансів обставин та емоційних проявів переживань. Розповідаючи про ситуації, досліджувані знов починали емоційно переживати події, що супроводжувалось невербальними ознаками сильних переживань. Найбільше у вибірці Е таких невербальних ознак: дрижання/здавленість голосу, постійна зміна пози тіла (закидання ноги за ногу, совання тощо), стискання кулаків, похитування ногою, рукою чи всім тілом та сльози.

У наративах комбатантів переважають теми мужності та сили духу. Творення саме такого типу наративу можна пояснити високим рівнем смислового наповнення як рішення вступити в боротьбу з російським агресором, так і значенням усіх наступних подій на лініях бойового зіткнення. Можна стверджувати, що, незважаючи на пережиті випробування та отримане каліцтво, це наративи переможців.

### Література

1. Construction of Meaning (UK Higher Education OUP Psychology).  
URL:[https://www.researchgate.net/publication/247743750\\_Narrative\\_Psychology\\_Trauma\\_and\\_the\\_Study\\_of\\_SelfIdentity](https://www.researchgate.net/publication/247743750_Narrative_Psychology_Trauma_and_the_Study_of_SelfIdentity)

2. Leach John. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments.  
URL:<https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13728-016-0048>

3. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

4. Василюк Ф.Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций. Москва: МГУ, 1984. 199 с.

5. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки.  
URL:<http://journals.uran.ua/index.php/227-6246/article/view/185695/185277>

6. Вінтюк Ю. Найпоширеніші надзвичайні ситуації у повсякденності та типові способи населення реагувати на них. *Особистість в екстремальних умовах: особливості і наслідки*: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Львів, 21 травня 2021 р.  
URL:<https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/8361/1/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202021.pdf>

7. Губанов В. М., Михайлов Л. А., Соломін В. П.. Надзвичайні ситуації соціального характеру і захист від них.  
URL:[https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vp-chrezvychnyye-situacii-socialnogo-haraktera-i-zaschita-ot-nih\\_c53a92867f6.html](https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vp-chrezvychnyye-situacii-socialnogo-haraktera-i-zaschita-ot-nih_c53a92867f6.html)

8. Дзюба Т.М. Травмуюча

ситуація в життєдіяльності людини:  
URL:

[https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30\\_03\\_2017/pdf/9.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/9.pdf)

9. Діагностика вольового потенціалу особистості.

URL:<http://weplib.pp.ua/129-diagnostika-volevogo-potentsiala-22408.html>

10. Кресан О.Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО.

URL:[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=tri\\_2016\\_2\\_3\\_4](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tri_2016_2_3_4)

11. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою наративу. *Актуальні проблеми психології*. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 32. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С. 42-49.

URL:[http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual\\_psixoil\\_32.pdf](http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual_psixoil_32.pdf)

12. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Логос», 2015. 207 с.

13. Психологія екстремальних ситуацій.

URL:<http://weplib.pp.ua/vvedennya-v-psihologiyu-ekstremalnih-situatsiy-istoriya-ta-etapi-stanovlennya-ekstremalnoyi.html#b53575>

14. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії* / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ: Либідь, 2006. С. 11–36.

15. Тест СЖО. URL:<https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>

16. Титаренко Т.М. Свобода ставлення до скрутних обставин. Життєва криза очима психолога. URL:[https://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis4.html](https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html)

17. Чепелева Н. В. Самопроєктування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)* / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – Київ, 2016. URL:[https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf)

Шебанова В. Наративна психологія. URL:[http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1\\_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1](http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1)

<sup>1</sup>N. Lytovchenko, PhD (Psychology), assistant professor of the chair of general and practical psychology

<sup>2</sup>K. Boryshkevych, student

<sup>1</sup>Nizhyn State University named after Mykola Gogol (Ukraine)

<sup>2</sup>*Nizhyn Local Lyceum Nizhin State University named after Mykola Gogol (Ukraine)*

## PERSONAL CHARACTERISTICS OF EXPERIENCING EXTREME SITUATION

Psychological research is aimed at substantiating and describing the personal characteristics of person's experience of extreme life situations. A unifying feature for concepts (life, critical, crisis, emergency, traumatic, extreme situations) is the extraordinary in the life experience of a person. This situation significantly affects a person, causes strong emotional experiences, causes changes in the structure of the personality (primarily in the value-semantic, emotional-volitional spheres of the personality), transforms it, leads to a sharp change in the basic characteristics of life. The influence of an extreme situation occurs in such a way that a person activates experiences as a special internal work to overcome life events or injuries and the need to attract resources to overcome the situation. Subjective experiences are a special form of internal activity aimed at restoring psychological balance, the lost meaningfulness of existence. The specifics of the experience depend on what meanings a person puts into the situations he is experiencing.

As a result of the conducted empirical research and comparison of the features of experiencing extreme situations with the experience of life events, crucial and statistically significant differences were found, related to the combatants' experience of a sense of their mission in this world, the conviction that the experience of difficult events is full of meaning, with a positive assessment of the past life path, satisfaction with what has been achieved and resolved. The research shows that the vast majority of those under study who had to experience extreme situations have valuable experience characterized by the formation of new meanings. Among those under study of the control group, on the contrary, have predominated realistic experiences (worries), during which the individual accepts reality as it is, adapts to it, and refuses the meaning of the life that existed before.

**Keywords:** extreme situation (life condition), traumatic situation, life event, experiences, meaning, meaningful life orientation, narrative, combatant.

### References

1. Construction of Meaning (UK Higher Education OUP Psychology). URL:[https://www.researchgate.net/publication/247743750\\_Narrative\\_Psychology\\_Trauma\\_and\\_the\\_Study\\_of\\_SelfIdentity](https://www.researchgate.net/publication/247743750_Narrative_Psychology_Trauma_and_the_Study_of_SelfIdentity)
2. Leach John. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. Psychological factors in exceptional, extreme and torturous environments. URL:<https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13728-016-0048>
3. Ahaiev N.A., Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V., Tkachenko V.V. Zbirnyk metodyk dlia diahnozyky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtiv: Metodychni posibnyk. Kyiv: NDTs HP ZSU, 2016. 234 s.
4. Vasyliuk F.E. Psykholohyia perezhyvanyia : analiz preodolenyia krytycheskykh sytuatsii. Moskva: MHU, 1984. 199 s.
5. Vashchenko I., Ananova I. Osobystist i zhyttievi sytuatsii u kontseptualnomu prostori psykholohichnoi nauky. URL:<http://journals.uran.ua/index.php/227-6246/article/view/185695/185277>
6. Vintiuk Yu. Naiposhyrenishi nadzvychaini sytuatsii u povsiakdennosti ta typovi sposoby naseleattia reahuvat na nykh. Osobystist v ekstremalnykh umovakh: osoblyvosti i naslidky: Materialy Kh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii m. Lviv, 21 travnia 2021 r. URL:<https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/8361/1/%D0%97%D0%B1%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202021.pdf>
7. Hubanov V. M., Mykhailov L. A., Solomin V. P.. Nadzvychaini sytuatsii

- sotsialnoho kharakteru i zakhyst vid nykh.  
URL:[https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vm-chrezvychnaynye-situacii-socialnogo-harakteru-i-zaschita-ot-nih\\_c53a92867f6.html](https://www.studmed./gubanov-vm-mihaylov-la-solomin-vm-chrezvychnaynye-situacii-socialnogo-harakteru-i-zaschita-ot-nih_c53a92867f6.html)
8. Dziuba T.M. Travmuiucha sytuatsiia v zhyttiediiialnosti liudyny: URL:  
[https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30\\_03\\_2017/pdf/9.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/9.pdf)
9. Diahnostyka volovoho potentsialu osobystosti. URL:<http://weplib.pp.ua/129-diagnostika-volevogo-potentsiala-22408.html>
10. Kresan O.D. Psykholohichni aspekty perezhyvannia zhyttievkykh podii uchasnykamy ATO. URL:[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=tri\\_2016\\_2\\_3\\_4](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tri_2016_2_3_4)
11. Odnostalko O.S., Kireieva Z.O. Vidobrazhennia prozhyvannia vazhkoj zhyttievoi sytuatsii («crash-etapu») za dopomohoiu naratyvu. Aktualni problemy psykholohii. Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom X. Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia. Vyp. 32. Kyiv: DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2018. S. 42-49. URL:[http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual\\_psixoil\\_32.pdf](http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i32/Aktual_psixoil_32.pdf)
12. Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: metodychni posibnyk / Z.H. Kisarchuk ta in. ; za red. Z.H. Kisarchuk. Kyiv : TOV «Lohos», 2015. 207 s.
13. Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii. URL:<http://weplib.pp.ua/vvedennya-v-psykholohiyu-ekstremalnih-situatsiy-istoriya-ta-etapi-stanovlennya-ekstremalnoyi.html#b53575>
14. Romenets V. A. Vchynok i postannia kanonichnoi psykholohii. Liudyna. Subiekt. Vchynok: filosofsko-psykholohichni studii / za zah. red. V. O. Tatenka. Kyiv: Lybid, 2006. S. 11–36.
15. Test SZhO. URL:<https://psycabi.net/testy/256-test-smyslozhiznennye-orientatsii-metodika-szho-d-a-leontev>
16. Tytarenko T.M. Svoboda stavlennia do skrutnykh obstavyn. Zhyttieva kryza ochyma psykholoha. URL:  
[https://upsihologa.com.ua/tytarenko\\_crisis4.html](https://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis4.html)
17. Chepelieva N. V. Samoproektuvannia osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh obstavynakh. Osobystist v umovakh kryzovykh vyklykiv suchasnosti: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy (24 bereznia 2016 roku) / Za red. akademika NAPN Ukrainy S.D. Maksymenka. – Kyiv, 2016. URL:[https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf)
18. Shebanova V. Naratyvna psykholohiia. URL:[http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1\\_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1](http://ekhsuir.kspu.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/10660/1_%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1)].

Надійшла до редколегії: 30.03.2023  
Прийнята до друку: 10.04.2023

**УДК 159.9**

*О. Лич, д. психол. н., доцент (ORCID 0000-0002-0873-3319)*  
*О. Ічанська, канд. психол. н., доцент (ORCID 0000-0001-9289-3878)*  
*О. Гірчук, старший викладач (ORCID 0000-0001-9363-8385)*  
*Національний авіаційний університет, Київ*

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДИМИ ЖІНКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Стаття присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню особливостей відчуття самотності у жінок в період молодості в умовах війни. Для розкриття зазначеної проблеми наведено розуміння самотності як соціального та психологічного феномену у вітчизняній та зарубіжній літературі та означено психологічні характеристики періоду молодості. Теоретично доводиться, що самотність – це складне явище, яке відчували протягом життя більшість людей різного віку, але найбільш вразливими є молоді жінки.

Наводяться найбільш вагомі емпіричні результати психодіагностичних методик, отриманих онлайн-тестуванням, що доводять відмінність у суб'єктивному відчутті самотності відповідно до гостроти його переживання. Здійснено порівняльний аналіз двох груп з середнім та високим рівнями переживання самотності з використанням методів математичної статистики. В групі молодих жінок з середнім рівнем відчуття самотності значно вищі показники за шкалами «самопочуття», «активність», «настрій», на відміну від молодих жінок з високим рівнем відчуття самотності. Проаналізовано зв'язок між ступенем переживання самотності та функціональними станами (самопочуття, активність, настрої) на основі кореляційного аналізу статистичного пакету «SPSS».

Встановлено, що молоді жінки, які відчувають самотність на середньому рівні продовжують здійснювати свою професійну діяльність, намагаються бути активними, спроможними переживати різні емоції, підтримуючи якість свого життя в умовах війни. Молоді жінки з високим рівнем відчуття самотності мають пригнічений стан загального самопочуття, поганий настрій та відсутність активно діяти, через що погіршується якість їхнього життя. І такий стан, на який впливають внутрішні та зовнішні чинники, посилюються через дистанціювання з оточуючими, що впливає на несвоєчасність надання допомоги.

**Ключові слова:** самотність, рівні відчуття самотності, самопочуття, настрої, активність, жінки періоду молодості.

**Вступ.** Актуальність дослідження полягає в розкритті проблеми самотності та її впливу на життєдіяльність молодих жінок в умовах війни. Самотність як явище у різні віки була темою для створення кардинально різних поглядів та стереотипів, називаючи самотніх людей або життєлюбамі, вільними від відповідальності за інших або невдахами, нездатними до відповідальності за інших. Проте

важливо розрізняти такі стани, як «бути самотньою» людиною і «бути наодинці», що тільки за зовнішніми ознаками збігаються. Але самотність і самотність не пов'язані між собою ні чуттєво, ні логічно. «Йдеться не про те, наскільки щільно індивід оточений іншими людьми – або тваринами у подібному розумінні, – але про те, як індивід переживає власний зв'язок з іншими» [2, с.29], наскільки хвилює наявність чи відсутність взаємодії з

іншими оточуючими.

На характер та ступінь самотності можуть впливати не лише внутрішні чинники особистості, а й умови, що можуть опосередковано позначитись на життєдіяльності особистості, на її життєвому шляху. Як зазначає Г. Крайг, у різні історичні періоди самотність була сумним наслідком будь-якого лиха або війни [5]. На думку Т. Титаренко, суспільно-історичні трансформації, соціальні катаклізми типу революцій та війн утягують особистість у стрімкий плин соціального часу, порушуючи синтез її минулого та майбутнього та її індивідуальну своєрідність [3], що важлива на етапі молодості.

Молодість це період шляху до професіоналізму та жадоби до життя [1, с. 328]. В той же час, саме молодість – це вік вибору між інтимністю та ізоляцією (Е.Ерісон) [4]. Молодість у вікових періодизаціях це період 24-30 років, що називається рання зрілість, період дорослішання, початковий період зрілості.

До психологічних характеристик цього вікового періоду відносять: час пошуку себе; вироблення індивідуальності; усвідомлення себе як дорослої людини з відповідними правами й обов'язками; формування більш конкретного уявлення про майбутнє життя; зустріч з майбутнім подружжям; одруження; спеціалізація в обраній професії; набуття майстерності; можлива свідомо зміна професії [4]. Маркерами цього періоду виступають не фізичні показники, а соціальні орієнтири, ролі, стосунки, що складають цикли сімейного життя та кар'єри [1], і відчуття самотності особи в умовах війни може суттєво позначитись на життєвих та професійних перспективах.

**Аналіз останніх досліджень і**

**публікацій.** Проблема самотності не нова і цікавила науковців тривалий час і розглядалась у розрізі з фізичними та психологічними захворюваннями, сімейним станом, девіантною поведінкою [11] тощо. Самотність також розглядалась як гальмуючий чинник для створення міжособистісних стосунків [8]. Самотність відзначається як складне психологічне явище, на розмір (тривалість та інтенсивність) якого можуть впливати комбінації різноманітних чинників, і в той же час вони ж можуть запобігати їй [6]. Отже, самотність це досвід, що пережила кожна людина [9], включаючи й молодь. Важливо дослідити відчуття самотності молодих жінок та їх психологічні характеристики у вкрай небезпечних умовах (війни).

**Методи дослідження.** Наше дослідження проводиться у межах держбюджетної кафедральної науково-дослідної роботи «Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності» (№23-2022/12.01.11, з 01.09.2022 до 30.08.2025). Наша вибірка складалась з незаміжніх жінок періоду молодості, середній вік досліджуваних становить  $\pm 26$  років, всі незаміжні та не мали близьких стосунків з іншою статтю задовго та у період проведення дослідження. Важливо, що усі наші досліджувані знаходились на території України під час проведення дослідження, територіально за місцем проживання.

Загальна кількість досліджуваних становить 54 особи, які проходили онлайн-опитування через гугл-форми з вересня до січня. Цей період відзначається нестабільними умовами життя та діяльності (перебої з електропостачанням, відсутність теплопостачання, загроза ракетних

обстрілів, часті повітряні тривоги тощо), що можуть впливати на загальний стан самопочуття особистості, посилюючи переживання самотності.

Для розкриття проблеми суб'єктивного переживання самотності була використана батарея психодіагностичних методик, частину результатів за якими представимо нижче: зокрема, за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона) та тестом «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскіна). Участь у дослідженні була добровільною та за власним бажанням.

Для обробки емпіричних даних нами було застосовано методи математичної статистики: для встановлення розподілу даних –

критерій Колмагорова-Смірнова, для порівняння у групах за певними показниками – t-критерій Стюдента та непараметричний критерій Манна-Уїтні, а також кореляційний аналіз за допомогою математично-статистичного пакету SPSS 23.0 для Windows. Наведемо найбільш важливі результати.

**Результати емпіричного дослідження.** У дослідженні брали участь 54 (100%) особи періоду молодості і першою психодіагностичною методикою, що дозволила встановити ступінь переживання самотності була методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела та М. Фергюсона). Узагальнені результати відповідей наведені у таблиці 1.

**Табл.1. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями суб'єктивного переживання самотності (за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона)**

	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість досліджуваних	26	28	0
Кількість досліджуваних у %	48,15	51,85	0

В основі цієї методики знаходяться ряд тверджень, що дозволяють особистості самій обирати наскільки вона себе вважає самотньою у цей період часу у відповідних обставинах. Як видно з результатів дослідження серед молодих жінок переважають два рівні переживання самотності – високий та середній. Результати досліджуваних за високим та середнім рівнями переживання самотності розподілилась майже порівну. Це означає, що у половини вибірки досліджуваних (у 48,15% осіб)

загострилось суб'єктивне відчуття самотності, що відобразилось на високих результатах за відповідною психодіагностичною методикою. Друга половина вибірки досліджуваних (51,85% осіб) мають середній рівень переживання самотності.

Виходячи з отриманих результатів дослідження молоді жінки були розділені на дві групи відповідно до рівнів переживання самотності. Так, до групи 1 потрапили 28 молодих жінок (100%) з середнім рівнем

переживання самотності і до групи 2 – 26 молодих жінок (100%) з високим рівнем переживання самотності. Серед цієї вибірки не встановлено у жодної молодої жінки низький рівень переживання самотності. Причинами такого результату можуть бути невелика кількість досліджуваних, а також їхнє перебування на території держави, де відбувається війна під час проведення психодіагностичного опитування.

Відомо, що відчуття самотності сприймається як індивідуальне переживання, що характеризується повним зануренням у свій внутрішній світ. З одного боку, відчуття самотності може охопити повністю особистість та її життєвий простір і негативним чином позначитись на її життєвому шляху. З іншого боку, відчуття самотності може підштовхнути особистість на пошук протидії такому стану. Особливо тоді, коли затягується усамітнене життя особистості, коли її очікування та надії залишаються у сфері мрій, а не дій.

Тоді стан самотності як своєрідна форма самопізнання може набувати й негативного значення для самої ж людини. Самотність стає вже не пізнавальною складовою вивчення свого внутрішнього світу, а небажаним станом, що може впливати на самопочуття та настрої особистості.

Тому наступна методика, що була запропонована досліджуваним, дозволяє провести оцінку функціональних станів – це психодіагностична методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскіна), що містить відповідні шкали. Методика побудована за принципом семантичного диференціалу, коли наводяться пари слів з протилежним значенням (позитивним та негативним), що стосуються сфери самопочуття, активності, настрою. Наведемо отримані результати досліджуваних відповідно до рівнів відчуття самотності – середнім (група 1) та високим (група 2) (див. табл. 2).

**Табл.2. Розподіл результатів досліджуваних за рівнями функціональних станів (за тестом «Самопочуття. Активність. Настрій» В. Доскіна)**

	Самопочуття		Активність		Настрій	
	Група 1	Група 2	Група 1	Група 2	Група 1	Група 2
Високий рівень	71,42	23,07	42,85	15,38	71,42	38,46
Середній рівень	28,57	15,38	35,71	53,84	21,42	19,23
Низький рівень	0	61,53	21,42	30,76	7,14	42,31

Виходячи з представлених результатів за даною методикою у групі 1, можна побачити за шкалою «самопочуття» у 71,42% осіб високий рівень самопочуття та у 28,57% осіб середній рівень самопочуття. Цікаво, що жодна молода жінка не отримала низьких показників за шкалою «самопочуття».

У групі 2 за шкалою

«самопочуття» у 61,53% особи встановлено низький рівень самопочуття, у 15,38% осіб – середній рівень самопочуття, у 23,07% осіб – високий рівень самопочуття.

За шкалою «активність»: у групі 1 високий рівень отримали 42,85% осіб, середній рівень – 35,71% осіб і низький рівень – 21,42% осіб; у групі 2 високий рівень отримали 15,38% осіб, середній

рівень – 53, 84% осіб і низький рівень – 30,76% осіб.

З шкалою «настрій» високий рівень у групі 1 отримали 71,42% осіб та у групі 2 – 38,46% осіб, середній рівень у групі 1 отримали 21,42% осіб та у групі 2 – 19,23% осіб, низький рівень у групі 1 отримали 7,14% осіб та у групі 2 – 42,31% осіб.

Порівняння результатів за середніми показниками функціональних станів у групах 1 та 2 доводять відмінність між досліджуваними, які переживають самотність по-різному. Так, молоді жінки з групи 1, які мають середній рівень переживання самотності, оцінили своє самопочуття у межах норми ( $\Sigma=54,92$ ), а настрої – вище норми ( $\Sigma=56,42$ ). Ці результати свідчать про прагнення досліджуваних групи 1 налагодити своє життя, адаптуватись до небезпечних умов і продовжувати свою життєдіяльність. Про це свідчать показники активності ( $\Sigma=47,5$ ), що наближуються до норми. Така позитивна тенденція підвищених показників самопочуття та настрою характеризують оптимальне емоційне тло молодої жінки. Іншими словами, налагоджується емоційне тло життєдіяльності, що впливає на її активність, на її дії. Припускаємо, що навіть у таких умовах невизначеної небезпеки, підвищеного стресового навантаження, особистість з середнім рівнем відчуття самотності спроможна надати оцінку собі, власному емоційному стану і здатна до ефективних дій.

У групі 2, до якої потрапили досліджувані з високим ступенем переживання самотності, показники усіх функціональних станів знаходяться на рівні, нижчому за норму: самопочуття ( $\Sigma=40,23$ ), активність ( $\Sigma=42,53$ ), настрої

( $\Sigma=44,53$ ). У цій групі досліджуваних простежується зв'язок між самопочуттям та активністю і це є зрозумілим. Припускаємо, що при поганому настрої складно підштовхнути себе на будь-яку активність, тим більше, коли людина перебуває в умовах небезпеки. Крім того, дещо підвищений настрої у молодих осіб цієї групи може виступати у ролі захисного механізму. Оскільки повсякчасне перебування у небезпечних умовах і постійне переживання напруги, стресу, переживання за власне життя та близьких людей може позначитись не тільки на функціональних станах, а й на психологічному здоров'ї людини. Важливо, що середньоарифметичні показники у цій групі за усіма функціональними станами не являються критичними, проте вартими уваги з боку психологів та близьких оточуючих.

При порівняльному аналізі виявлено, у групі досліджуваних з середнім рівнем відчуття самотності (група 1) значно вищі показники за функціональними станами – самопочуття ( $p=0,00$ , гр.1  $U=35,36$ , гр.2  $U=19,04$ ) та настрої ( $p=0,001$ , гр.1  $U=34,50$ , гр.2  $U=19,96$ ), ніж у досліджуваних з високим рівнем відчуття самотності (група 2).

Крім того, за складовими шкали «самопочуття» молоді жінки з групи 1 відрізняються більш гарним самопочуттям ( $p=0,037$ , гр.1  $U=31,64$ ; гр.2  $U=23,04$ ), відчуваючи внутрішню силу ( $p=0,00$ , гр.1  $U=34,71$ ; гр.2  $U=19,73$ ), готові працювати ( $p=0,00$ , гр.1  $U=34,50$ ; гр.2  $U=19,96$ ), сповнені сил ( $p=0,00$ , гр.1  $U=34,64$ , гр.2  $U=19,81$ ), відчувають себе відпочилими ( $p=0,001$ , гр.1  $U=33,93$ ; гр.2  $U=20,58$ ), свіжими ( $p=0,00$ , гр.1  $U=34,29$ ; гр.2  $U=20,19$ ), бадьорими

( $p=0,02$ , гр.1  $U=32,00$ , гр.2  $U=22,65$ ), витривалими ( $p=0,00$ , гр.1  $U=34,43$ ; гр.2  $U=20,04$ ) та здоровими ( $p=0,033$ , гр.1  $U=31,64$ , гр.2  $U=23,04$ ).

За складовими шкали «самопочуття» відзначається відмінність серед молодих жінок з групи 2, які відчувають внутрішню слабкість ( $p=0,00$ , гр.2  $U=33,73$ ; гр.1  $U=21,71$ ), відчувають себе розбитими ( $p=0,00$ , гр.2  $U=35,04$ ; гр.1  $U=20,50$ ), знесиленими ( $p=0,00$ , гр.2  $U=34,96$ , гр.1  $U=20,57$ ), втомленими ( $p=0,00$ , гр.2  $U=35,42$ ; гр.1  $U=20,14$ ), виснаженими ( $p=0,00$ , гр.2  $U=34,88$ ; гр.1  $U=20,64$ ), швидко стомлюючими ( $p=0,00$ , гр.2  $U=34,04$ ; гр.1  $U=21,43$ ) та хворими ( $p=0,002$ , гр.2  $U=31,81$ , гр.1  $U=23,50$ ).

За складовими шкали «настрій» досліджувані 1 групи, на відміну від досліджуваних 2 групи, відзначали, що мають гарний ( $p=0,001$ , гр.1  $U=34,21$ ; гр.2  $U=20,27$ ), запальний ( $p=0,003$ , гр.1  $U=33,29$ ; гр.2  $U=21,27$ ), оптимістичний ( $p=0,002$ , гр.1  $U=33,57$ ; гр.2  $U=20,96$ ), повний надій настрої ( $p=0,002$ , гр.1  $U=33,64$ ; гр.2  $U=20,88$ ).

За цією ж шкалою у досліджуваних 2 групи було встановлено поганий ( $p=0,01$ , гр.2

$U=32,12$ , гр.1  $U=23,21$ ), нещасливий ( $p=0,00$ , гр.2  $U=31,81$ , гр.1  $U=23,50$ ), похмурий ( $p=0,02$ , гр.2  $U=33,12$ , гр.1  $U=22,29$ ), смутний ( $p=0,019$ , гр.2  $U=32,12$ , гр.1  $U=23,21$ ), тужливий ( $p=0,001$ , гр.2  $U=34,12$ , гр.1  $U=21,36$ ), песимістичний ( $p=0,002$ , гр.2  $U=31,81$ , гр.1  $U=23,50$ ), розчарований настрої ( $p=0,002$ , гр.2  $U=31,81$ , гр.1  $U=23,50$ ).

За шкалою «активність» досліджувані 1 групи відрізнялись більшою активністю ( $p=0,00$ , гр.1  $U=35,71$ ; гр.2  $U=18,65$ ), рухливістю ( $p=0,004$ , гр.1  $U=33,21$ ; гр.2  $U=21,35$ ), захопленням ( $p=0,033$ , гр.1  $U=31,71$ ; гр.2  $U=22,96$ ), легкістю розуміння ( $p=0,017$ , гр.1  $U=32,07$ ; гр.2  $U=22,53$ ). В той час, як за цією ж шкалою у 2 групі досліджувані характеризувались пасивністю ( $p=0,00$ , гр.2  $U=35,04$ , гр.1  $U=20,50$ ), малорухливістю ( $p=0,010$ , гр.2  $U=32,35$ , гр.1  $U=23,00$ ), ускладненим розумінням ( $p=0,021$ , гр.2  $U=32,04$ , гр.1  $U=23,29$ ), неухважністю ( $p=0,031$ , гр.2  $U=31,07$ , гр.1  $U=23,65$ ).

Для з'ясування статистичної достовірності отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз (див. табл. 3).

**Табл.3. Кореляційні зв'язки між самотністю та функціональними станами досліджуваних**

	Складові шкали	За критерієм Спірмена		Шкали
		Показник Значимості	Показник Критерію	
Самотність	Відчуття сили	-,750**	0,01	Самопочуття
	Відчуття слабкості	,661**	0,01	Самопочуття
	Втомленість	,437*	0,05	Самопочуття
	Виснаженість	,545**	0,01	Самопочуття
	Витривалість	-,500*	0,05	Самопочуття
	Неквапливість	,498**	0,01	Активність
	Швидкість	-,590**	0,01	Активність
	Бажання відпочити	,437*	0,05	Активність
	Нещасний	,412*	0,05	Настрій

Табл.3. (Продовження)

	Життєрадісний	-,553**	0,01	Настрій
	Тужливий	,413*	0,05	Настрій
	Похмурий	,575**	0,01	Настрій

Було встановлено прямі позитивні зв'язки між наступними показниками: «самотність» та «відчуття слабкості» ( $r=0,661$ , при  $p \leq 0,01$ ), «самотність» та «втомленість» ( $r=0,437$ , при  $p \leq 0,05$ ), «самотність» та «виснаженість» ( $r=0,545$ , при  $p \leq 0,01$ ), а також зворотні зв'язки між такими показниками, як: «самотність» та «відчуття сили» ( $r = -0,750$ , при  $p \leq 0,01$ ), «самотність» та «витривалість» ( $r = -0,500$ , при  $p \leq 0,05$ ). У молодих жінок, які гостро переживають самотність самопочуття характеризується ослабленістю, виснаженістю, втому, нестачею внутрішніх сил та неможливістю їх швидкого відновлення.

Кореляційні прямі зв'язки встановлено між «самотністю» та «некваліфікаційністю» ( $r=0,498$ , при  $p \leq 0,01$ ), «самотністю» та «бажанням відпочити» ( $r=0,437$ , при  $p \leq 0,05$ ) та зворотній зв'язок між «самотністю» та «швидкістю» ( $r = -0,590$ , при  $p \leq 0,01$ ). Гостре переживання самотності впливає на сферу активності молодих жінок, позначаючись на уповільненості дій з неможливістю прискорення виконання завдань, супроводжуючись повсякчасним бажанням відпочити.

Встановлено прямі зв'язки між: «самотністю» та «відчуттям себе нещасною» ( $r=0,412$ , при  $p \leq 0,05$ ), «самотністю» та «тужливістю» ( $r=0,413$ , при  $p \leq 0,05$ ), «самотністю» та «похмурістю» ( $r = 0,575$ , при  $p \leq 0,01$ ), а також зворотній зв'язок – між «самотністю» та «життєрадісністю» ( $r = -0,553$ , при  $p \leq 0,01$ ). У стані

глибокої самотності молоді жінки мають настільки тужливий настрій, що емоційна сфера насичена сумними емоціями.

Глибока суб'єктивна самотність торкається функціональних станів особистості, що відбивається на різних сферах особистості: емоційній, когнітивній, діяльній тощо, що потрібно враховувати при психологічній корекційній роботі.

#### Обговорення результатів.

Самотність переживається людьми різного віку: підлітками, молодими та зрілими людьми, людьми похилого віку [6; 7; 9]. Вважалось, що тривале життя наодинці негативно позначалось лише на літніх людях, посилюючи їхню самотність [7].

Досліджувані нашої вибірки вели тривалий час усамітнене життя, починаючи з ковідного періоду карантину і тепер через війну, а також продовжували виконувати професійні обов'язки в онлайн режимі. Такий режим життя та роботи можуть посилювати відчуття самотності, оскільки мінімізовано безпосереднє спілкування з оточуючими, яке насичується обміном емоцій, думок, вражень, переживань тощо. Саме створення зв'язків емоцій та дій важливі в управлінні самотністю [6].

Дослідниками доведено, що з віком жінки справляються з самотністю краще, ніж чоловіки [10], однак вона посилюється саме у молодому віці серед жінок [9; 11]. Такий усамітнений спосіб життя молодих жінок нашої вибірки в умовах війни ще більше їх відчужує від

оточуючих, гальмуючи створення стійких та глибоких соціальних зв'язків. Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у процесі реадптації до складних умов [8]. Тому при впровадженні корекційної роботи потрібно, крім внутрішніх чинників, враховувати умови війни, тобто зовнішні умови, що несуть постійну небезпеку, психологічно калічать життєву перспективу особистості.

**Висновки.** Отже, отримані результати порівняльного та кореляційного аналізу показали наскільки відчуття самотності у жінок молодого віку торкається їхніх функціональних станів і наскільки це впливає на життєдіяльність.

Якщо відчуття самотності присутнє, але не заважає здійснювати молодим жінкам свою професійну діяльність та відчувати смак життя, то при глибокому відчутті самотності їхня якість життя значно погіршується. Молоді жінки з високим рівнем відчуття самотності мають пригнічене самопочуття, поганий настрій та небажання активно діяти. І такий стан посилюються через дистанціювання з оточуючими, які за зовнішніми ознаками не зможуть визначити ступінь гостроти відчуття самотності. А нестача внутрішніх сил у молодих жінок і небажання щось робити при гострому переживанні самотності може пригальмувати звернення як за допомогою до близького оточення, так і за психологічною професійною допомогою до спеціалістів. Тому подальшого доопрацювання та аналізу потребують результати психодіагностичного дослідження у жінок періоду молодості.

### Література

1. 1. Киричук О.В, Роменець В.А. Основи психології: підручник.

Київ: Либідь, 2006. 632 с.

2. Свендсен Л. Філософія самотності. Львів: Анетти Антоненко; Київ: Ніка-Центр, 2017. 208 с.

3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

4. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. та ін. Психологія: підручник. Київ: Либідь, 1999. 558 с.

5. Craig G. Human Development. Prentice Hall, 1989, 636 p.

6. Davidson P. (1995). The process of loneliness for female adolescents: A feminist perspective. *Health Care for Women International*, 16:1, 1–8, DOI: 10.1080/07399339509516152 (дата звернення: 27.03.2023).

7. Delisle M.-A. (1998). What does Solitude Mean to the Aged? *Canadian Journal on Aging*, 7:4, 358–371, DOI: 10.1017/S0714980800014859 (дата звернення: 27.03.2023).

8. Jerusalem M., Hahn A., Schwarzer R. (1996). Social bonding and loneliness after network disruption: A longitudinal study of East German refugees. *Social Indicators Research*, 38:3, 229–243, DOI: 10.1007/BF00292047 (дата звернення: 27.03.2023).

9. Rokach A. (2000) Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal of social behavior and personality*, 15:1, 67–84.

10. Rokach A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20:1, 3–18. DOI: 10.1007/s12144-001-1000-9 (дата звернення: 27.03.2023).

11. West D.; Kellner R.; Moore-West M. (1986). The effects of loneliness: A review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27:4, 351–

363, DOI: 10.1016/0010- 27.03.2023).  
440X(86)90011-8 (дата звернення:

*O. Lych, Doctor of psychology, Associate professor*  
*O. Ichanska, Candidate of psychological sciences, Assistant professor*  
*O. Hirschuk, Senior lecturer*  
*National Aviation University, Kyiv (Ukraine)*

## FEATURES OF EXPERIENCING LONELINESS IN YOUNG WOMEN DURING THE WAR

The article is dedicated to the theoretical analysis and empirical study of the peculiarities of loneliness among women during their youth in conditions of war. To address this issue, the understanding of loneliness as a social and psychological phenomenon in domestic and foreign literature is presented, and the psychological characteristics of the youth period are defined. Theoretically, it is argued that loneliness is a complex phenomenon that is experienced by most people of different ages, but young women are the most vulnerable.

The most significant empirical results of psychodiagnostic methods obtained through online testing are presented, which demonstrate the difference in subjective feeling of loneliness depending on the severity of its experience. A comparative analysis of two groups with average and high levels of loneliness using methods of mathematical statistics was conducted. In the group of young women with an average level of loneliness, the indicators for "well-being," "activity," and "mood" are significantly higher than in young women with a high level of loneliness. The relationship between the degree of loneliness experience and functional states (well-being, activity, mood) is analyzed based on correlation analysis of the statistical package "SPSS." Young women who feel loneliness at an average level continue to carry out their professional activities, try to be active, able to experience different emotions, and maintain their quality of life in conditions of war.

Young women with a high level of loneliness have a depressed state of general well-being, a bad mood, and a lack of activity, which worsens the quality of their life. Such a state, influenced by internal and external factors, is intensified by distancing from the surrounding people, which affects the untimeliness of providing assistance.

**Keywords:** loneliness, levels of loneliness, well-being, mood, activity, young women.

### References

1. Kyrychuk O.V., Romenets V.A. (2006). *Osnovy psykholohii: pidruchnyk. [Fundamentals of psychology: a textbook].* Kyiv: Lybid. 632 s. [in Ukrainian].
2. Svendsen L. (2017). *Filosofiiia samotnosti. [The philosophy of loneliness].* Lviv: Anetty Antonenko; Kyiv: Nika-Tsentr. 208 s. [in Ukrainian].
3. Tytarenko T.M. (2003). *Zhyttievyyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti. [The life world of a personality: within and beyond the everyday life].* Kyiv: Lybid. 376 s. [in Ukrainian].
4. Trofimov Yu.L., Rybalka V.V., Honcharuk P.A. ta in. (1999). *Psykholohiia: pidruchnyk. [Psychology: a textbook].* Kyiv: Lybid, 558 s. [in Ukrainian].
5. Craig G. *Human Development.* Prentice Hall, 1989, 636 p. [in English].
6. Davidson P. (1995). *The process of loneliness for female adolescents: A feminist perspective.* *Health Care for Women International*, 16:1, 1–8, DOI: 10.1080/07399339509516152.
7. Delisle M.-A. (1998). *What does Solitude Mean to the Aged?* *Canadian*

---

Journal on Aging, 7:4, 358–371, DOI: 10.1017/S0714980800014859.

8. Jerusalem M., Hahn A., Schwarzer R. (1996). Social bonding and loneliness after network disruption: A longitudinal study of East German refugees. *Social Indicators Research*, 38:3, 229–243, DOI: 10.1007/BF00292047.

9. Rokach A. (2000) Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal of social behavior and*

*personality*, 15:1, 67–84.

10. Rokach A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20:1, 3–18. DOI: 10.1007/s12144-001-1000-9.

11. West D.; Kellner R.; Moore-West M. (1986). The effects of loneliness: A review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27:4, 351–363, DOI: 10.1016/0010-440X(86)90011-8

Надійшла до редколегії: 03.04.2023

Прийнята до друку: 12.04.2023

**УДК 159.9:159.96**

*Л. Перелигіна, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах  
(ORCID 0000-0001-5019-7671)*

*Д. Похілько, провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії  
екстремальної та кризової психології (ORCID 0000-0003-3374-8771)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

**ЗМІНИ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ ПІД  
ВПЛИВОМ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Вивчення смисложиттєвих орієнтацій особистості є актуальною темою, на нашу думку саме тому, що і досі зарубіжні та вітчизняні дослідники не прийшли до єдиного тлумачення цього поняття. І це має певний сенс, тому як на формування та розвиток ціннісно-сислової сфери впливає багато факторів (вік, мотивація, спрямованість особистості, Я- концепція, соціалізація і інакше) і по сьогоднішній день являється однією із актуальних тем глибокого дослідження та вивчення.

В нашому дослідженні ми вивчаємо вплив коронавірусної хвороби викликаного COVID-19 та зміни та трансформації у смисложиттєвих орієнтаціях особистості.

Показано, що ситуація навколо пандемії для певної частини опитаних є кризовою подією, яка обумовлює певним чином трансформаційні процеси в ціннісно-сислової сфері особистості.

Під впливом пандемії почали змінюватися уявлення людей, змінювався процес повсякденної життєдіяльності, з'являлися обмеження і заборони. При цьому потреба людини у дотриманні вимог щодо запобігання поширенню вірусу, потреба контролювати власну поведінку та поведінку оточуючих стає реальністю, соціально доброзичливе ставлення змінюється підозрілістю та стигмою. Люди в усьому світі вже не живуть так, як раніше – такий спосіб життя став новою соціальною реальністю для кожного.

Усі виявлені трансформації ціннісно-сислової сфери чоловіків та жінок свідчать проте, що в залежності від вплива нової соціальної ситуації, у нашому дослідженні це карантинні обмеження викликані коронавірусною хворобою COVID-19, виразно проявляється в активному розвитку морально-ціннісних та естетичних почуттів, освоєнні нових соціальних ролей (економічні, професійні, громадянські, сімейні, побутові тощо); налаштуванні міжособистісних відносин; відбувається закріплення або реконструкція старих, а також формування нових схильностей та інтересів, визначення перспектив життя та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

За результатами видно, що у молоді не має ніяких відмінностей за шкалами СЖО між чоловіками та жінками, водночас у всіх інших групах відмічаються відмінності але слід зазначити, що найбільші відмінності спостерігаються у 3 віковій групі за шкалами «Цілі», «Результат», «Локус контролю життя», «Свідомість життя».

**Ключові слова:** смисложиттєві орієнтації; ціннісно-сислова сфера; коронавірусна хвороба.

**Вступ.** В Україні коронавірусна інфекція Covid-19 (пневмонія нового типу) вперше була діагностована 3 березня 2020 року в Чернівцях. 13 березня було зафіксовано перший летальний випадок внаслідок коронавірусної інфекції. На 10 квітня 2023 в Україні налічувалося 5465954 занедужавших, з них померлих — 111676 [14].

Трансформації соціальних утворень, зміна культурно-історичних систем впливає на зміни цінностей, відображаються в сенсі життя і ціннісних пріоритетах кожної людини. Це питання є досить актуальним, саме тому воно привернуло увагу психологів і філософів, педагогів, соціологів та представників інших суміжних наук.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Процес набуття людиною сенсу існування та вплив цього чинника на життя людини є актуальною темою дослідження багатьох наук. Сенс людського життя передбачає зв'язок індивідуального сенсу з загальнолюдським. При цьому сенс життя, як явище, — це не просто певне поняття, життєва мета, що стала високозначущою цінністю людини, а психологічна форма, яка має свої особливості та етапи формування. Питання сенсу життя пов'язані з питаннями особистості [1].

Психологія вивчає сенс життя як феномен свідомості, компонент структури особистості та регулятор індивідуальної життєдіяльності, а також як психологічний фактор, що опосередковує спілкування, міжособистісну взаємодію та організацію спільної діяльності людей у групах. Проблема смисложиттєвих орієнтацій особистості займає гідне місце у роботах видатних психологів. Зокрема, ще у 1927 р. М.М.

Рубінштейн видав роботу «Про сенс життя», в якій стверджував, що людина – це істота, яка спрямована у майбутнє, тобто має «проект» цього майбутнього [4].

А. Адлер в теорії індивідуальної психології виділяє три фундаментальні життєві проблеми трьох об'єктивних аспектів людського буття, до яких відносяться (тобто сенс життя визначається трьома зв'язками, які визначають усе індивідуальне людське буття):

- факт життя людини в суспільстві породжує проблему міжособистісних відносин, кооперації і дружби;

- факт життя людини на Землі в конкретних умовах існування породжує проблему праці та професійного самовизначення;

- факт існування двох статей породжує проблему відносин між ними, любові і шлюбу [9].

У 70-80-ті роки ХХ ст. бурхливо розвивається психологічна теорія сенсу життя та формуються поняття, що описують структурні елементи смислової сфери особистості, наприклад у роботах А.Г.Асмолова, Б.С.Братусь; запропоновані класифікації смислових утворень (Є.Є.Насіновська та ін.), концепції смислової саморегуляції (В.А.Іванников, Б.В.Зейгарник), концепції смислової динаміки (Ф.Є.Василюк) [2].

У контексті наших наукових досліджень має важливе значення роботи В. Є. Чудновського, які зокрема підтвердили доцільність висвітлити достатність і оптимальність сенсу життя, де він запропонував основні ознаки сенсу життя:

- «реалістичність» сенсу життя як відповідність сенсу життя, з

одного боку, наявним, об'єктивним умовам, необхідним для його реалізації, з іншого індивідуальним можливостям людини;

• «конструктивність» сенсу життя як характеристика, що відображає ступінь його позитивного (або негативного) впливу на процес становлення особистості та успішність діяльності людини [6].

О.Ю. Гетьманова вважає, що концепцію сенсу життя особистості можна представити як трирівневу структуру: когнітивний, афективний, конативний [5].

Натомість, за В. Г. Немировським можна виділити дев'ять основних концепцій сенсу життя, де кожна представлена у свідомості особистості як її спрямованість:

- творчо-альтруїстична,
- соціально-творча,
- соціально-демографічна,
- престижна,
- лідерська,
- гедоністична,
- конформістська,
- теологічна чи релігійна [3].

Кожна людина розуміє життя себе та оточуючих, виходячи зі свого світогляду, віку, соціального статусу, потреб та інтересів, сподівань та бажань. Сенс, що виникає в результаті взаємодії людини зі світом, який перекладається на стимул для подальшої взаємодії, звідси почуття поділяються на стимулюючі та наслідкові.

З загальної точки зору сенс життя визначається як динамічна система, маюча мотиваційний аспект особистого життя та спрямованість намірів і емоційну насиченість.

Якщо розглядати сенс життя через призму психологічних функцій, то вони можуть бути систематизовані на три основні категорії:

1. Провідна функція: суб'єктоутворююча.

2. Базові функції: відбивні та регулюючі.

3. Приватні функції: захисні, комунікативні, спонукаючі, ті що спрямовують, смислоутворювальні, ідентифікаційні, оцінюючі [8].

Існує багато психологічної літератури за кордоном, а також вітчизняних дослідників які класифікують кризи на 2 групи: кризи, в залежності від ситуації (проблемна, конфліктна, емоційно важка, напружена, важка, кризова), та виділяють види криз: криза першого виду- де викликана ситуація, може серйозно ускладнити реалізацію життєвого замислу, проте зберігається можливість відновлення перерваного кризою перебігу життя; та криза другого виду - робить реалізацію життєвого замислу неможливою. Результат – модифікація самої особистості, її переродження, прийняття нового замислу життя, нових цінностей [10].

Криза свідчить про наявність або відсутність додаткових сил для вивільнення потенціалу, для змін та долання рубежу між старим і новим. Процес переживання кризової ситуації в більшій мірі здійснює вплив на особистість, зміну його сенсу життя, оскільки при переживанні складної ситуації відбувається трансформація, перебудова внутрішнього світу людини. Вплив негативного (сумного) досвіду (наприклад, переживання тяжкої втрати, невиліковна стадія раку, втрата всього через залежність, серйозна інвалідність, близькь зустріч зі смертю), тобто переживання сильних страждань, вони немов змінюють людину, водночас в неї може змінитися сенс життя.

Після певних подій (кризових ситуацій) особистість перестає приймати життя як належне, такі люди набувають сильного почуття вдячності за все: говорять про дорожочинність близьких людей, власного життя та тіла, красу та дива природи. Таким чином відбувається трансформація сенсу життя, при якій особистість відчуває новий зв'язок із Всесвітом, яка стає менш матеріалістичними і більш альтруїстичними, при цьому майно і кар'єрне зростання втрачають свою значущість, тоді як творчість, любов і альтруїзм стають набагато важливішими. Такі люди відчувають себе дуже «живими». В цілому таку трансформацію можна описати як набуття нового сенсу життя [10].

Структура смислової області індивідуальних значень за своєю суттю динамічна. Поле ціннісної семантики в цілому є досить стабільною формою, але воно змінюється в залежності від соціальних, побутових, екзистенціальних подій. Особливо важливим елементом у знаходженні сенсу життя людиною вважаються цінності та ціннісні орієнтації, що спрямовують особистість до пізнання, розвитку, самоактуалізації, цілісності та гармонії.

У кризовій ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості: людина намагається знайти сенс своєї ситуації для розуміння та інтерпретації досвіду та свого існування – шукає сенс, який продовжує її існування. Ця реконструкція внутрішнього світу. Це хоч і завдає певних втрат, але й відкриває перед людиною новий горизонт особистісного зростання через рефлексивну перебудову системи власних ціннісних орієнтацій і всього поля ціннісних смислів. За

такого підходу криза стає не символом розпаду духовного світу особистості, а необхідним кроком для подальшого особистісно-духовного зростання [13].

Ціннісна орієнтація стосується ступеня, до якого індивід під час прийняття рішення зосереджується на завданні та його технічних аспектах або на людських і соціальних аспектах проблеми [14].

**Метою** цієї статті є вивчення змін у смисложиттєвих орієнтаціях особистості під впливом вітальної загрози, викликаною захворюваністю на COVID-19.

**Методика дослідження.** Проблема вивчення впливу COVID-19 на психоемоційний стан населення України хоча відійшла на другий план у зв'язку із повномасштабним вторгненням РФ на Україну, але все ж таки доволі актуальна. Ми спостерігаємо вплив на усі складові життя населення і в залежності від сприйняття загрози COVID-19 можна виділити 2 категорії: більш стурбовані ситуацією навколо пандемії та ті, хто адекватно пристосовуються до реалій життя під час пандемії [11].

Отже, враховуючи вищезазначене, 243 особи, які взяли участь в нашому дослідженні, ми розділили на чотири групи випробуваних за віком (1- 16-24 років; 2- 25-35 років; 3- 36-44 роки; 4- 45-60 років), а також за статтю на дві групи (чоловіки та жінки).

Для дослідження особливостей змін у смисложиттєвих орієнтаціях був використаний Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтєва, який дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Математично-статистичний метод t-критерій Стьюдента для порівняння двох незалежних вибірок, було використано для аналізу

результатів дослідження та їх обробка здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS for Windows 15.

**Табл.1. Показники сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок: вік 16-24 (бали)**

Шкали	М	Ж	t	p-рівень
Цілі	31,42±6,50	31,58±6,74	-0,090	0,929
Процес	27,17±5,69	30,14±5,93	-1,893	0,069
Результат	25,27±4,44	24,61±4,72	0,645	0,524
Локус контролю - Я	20,67±3,97	21,15±4,84	-0,500	0,620
Локус контролю - життя	30,80±5,09	30,97±6,65	-0,133	0,895
ОЖ	94,15±13,09	97,42±14,96	-0,962	0,343

Молоді люди спроможні до саморегуляції своїх емоційних станів, ставлення до себе теж набуває більш стійкого позитивного змісту. Почуття, формуючись в узагальненому вигляді, поєднуються зі знаннями і виражають більш-менш стійкі світоглядні настанови. Тому даний віковий період чутливий до формування світогляду як системи стійких переконань. Значне місце в ньому займає моральна орієнтація як ставлення до людей, норми поведінки тощо. Моральна свідомість в юнацькому віці піднімається до ступеня стійких моральних переконань, що уможливує свідому регуляцію поведінки. За дослідженнями американського психолога Л.Кольберга, автора теорії морального розвитку, юнацький вік характеризується досягненням особистістю постконвенційного рівня. На думку Л.Кольберга, особистість досягає рівня справжньої моральності не раніше 20-ти років. Початок юнацького періоду характеризується виокремленням інтересів, які стають більш серйозними, зрілими та стійкими. У власне юності інтереси інтегруються у спрямованість

особистості, що може мати просоціальний, асоціальний чи антисоціальний зміст. Статус студента зумовлює активізацію пізнавальних інтересів юнака, вони набувають професійного і дослідницького спрямування. Навчання в університеті сприяє розвитку здібностей молоді людини, як загальних, так і спеціальних [12].

У табл.1 представлені результати теста «СЖО» чоловіків та жінок молодого віку (16-24). За результатами, ми бачимо, що відмінності між шкалами у жінок та чоловіків – відсутні. Ми припускаємо, що це можливо із за того, що під час пандемії молоді люди більшою мірою мотивовані пошуком нових вражень, інформації, різноманітних задоволень, шляхів самореалізації, покращенням матеріального становища, підвищенням соціального престижу та професійного статусу. Ці потреби, мотиви та цінності є характерними для осіб даного віку. У зв'язку з цим, ми думаємо, що завдяки своєму віку молоді люди не сильно стурбовані навколишньою ситуацією та швидко можуть адаптуватися до нових умов життя.

**Табл.2. Показники сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок: вік 25-35(бали)**

Шкали	м	ж	t	p-рівень
Цілі	34,00±6,97	33,51±5,62	0,255	0,801
Процес	31,01±2,78	29,06±5,97	1,599	0,120
Результат	30,25±9,12	25,79±4,40	<b>2,128</b>	<b>0,044</b>
Локус контролю - Я	20,77±7,64	21,43±3,92	-0,447	0,658
Локус контролю - життя	34,10±4,63	32,63±5,12	1,004	0,326
ОЖ	101,50±13,33	96,84±13,74	1,323	0,196

На початку раннього дорослого віку остаточно завершується зростання та дозрівання організму, людина досягає вершини своїх фізичних можливостей, так триває до 30 років, потім починається їх повільний малопомітний спад. В цьому віці на психіку впливають як нормативні (передбачувані), так і ненормативні (несподівані) події, які можуть спричинити стресові реакції. Сильнішу реакцію напруження викликають непрогнозовані стресогенні події. Це пов'язано, за висловом С.М. Костроміної, з ще нестійкою системою цінностей і емоційною чутливістю молодої людини. Однак помірні стреси потрібні для психіки дорослого, так як мобілізують та стимулюють її. В процесі виходу зі стресових ситуацій особистість навчається опанувальній поведінці, що забезпечує конструктивне розв'язання життєвих проблем та збереження психічного здоров'я.

Основне прагнення у ранньому дорослому віці зайняти вагоме місце у обраній сфері діяльності, вияви

творчості в професійній праці за визначенням «етапів професійного циклу» за С'юпером; вдосконалення професійних та особистісних якостей та компетенцій фахівця «стадії професійного циклу» за Бодровим.

Згідно отриманих результатів у вікової групи 25-35 років, ми бачимо, що відмінності існують лише за шкалою «Результат», де більший бал мають чоловіки. На нашу думку, це може свідчити про те, що чоловіки більш націлені в цьому віці на вдосконалення професійного рівня, підвищення своєї кваліфікації задля подальшого гарного майбутнього, та згідно інтерпретації тест «СЖО» шкала «Результат» свідчить про задоволеність своїм життям та самореалізацією.

Також вважаємо слід зазначити, що показники у жінок за шкалою «Результат», менші, але не з великою розбіжністю, і це може свідчити про те, що жінки достатньо задоволені своїм життям і розуміють, що їх певний відрізок життя має сенс та продуктивність.

**Табл.3. Показники сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок: вік 36-44(бали)**

Шкали	ч	ж	t	p-рівень
Цілі	36,50±0,88	32,58±5,59	<b>3,436</b>	<b>0,002</b>
Процес	33,50±1,84	31,71±4,79	1,523	0,141

Табл. 3. (Продовження)

Результат	29,51±2,23	25,00±5,49	<b>3,692</b>	<b>0,001</b>
Локус контролю - Я	22,00±3,61	21,29±4,75	0,607	0,550
Локус контролю - життя	36,50±1,53	33,50±6,14	<b>2,205</b>	<b>0,038</b>
ОЖ	110,75±2,33	99,58±13,12	<b>4,206</b>	<b>0,000</b>

Аналіз результатів дослідження динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок 3 вікової групи показав, що є суттєві розбіжності показників за шкалами «Цілі» ( $p=0,002$ ), «Результат» ( $p=0,001$ ) та «Локусу контролю – життя» ( $p=0,038$ ). Стосовно цілей життя у жінок, можна припустити, що вони були переглянуті та їх кількість зменшена. Напевне, було враховано реалії часу, які потребують внесення змін у життєві плани. Чоловіки в свою чергу, згідно показників, живуть сьогоднішнім днем і на довготривалій час не можуть планувати майбутнє.

За шкалою «Результат» ми бачимо, що чоловіки в цілому задоволені своєю реалізацією та прожитим життям, коли жінки демонструють менший бал, який свідчить про те, що вони наразі несповна вдоволені теперішнім становищем.

Високі показники у чоловіків за шкалою «Локус контролю - життя» свідчать про те, що вони мають уявлення як контролювати своє життя і будувати плани на майбутнє, а жінки не відчують такої стабільності і вважають, що планувати недоречно.

Всі ці відмінності ми пов'язуємо з тим, що ймовірно більшість опитуваних чоловіків біль реалізовані у соціальному вимірі, і саме тому мають впевненість в тому, що все можна налагодити та спланувати, так як в них саме пік зрілого віку і своєї самореалізації.

Скоріш за все скоротилася часова перспектива, оскільки пандемічна ситуація не сприяє продукуванню довготривалих планів та цілей. Це також підтверджується зниженням контролю власного життя та свободи вибору, які спостерігаються під час дослідження. Тобто ситуація, яка склалася через поширення COVID-19, сприяє втраті впевненості в собі та власних рішеннях, відповідальності за життя, формує фаталістичні установки, підвищує напругу та фрустрацію особистості, яка на початку пандемії не мала суттєвих переживань стосовно неї.

Таким чином, у досліджуваних чоловіків трансформація сенсожиттєвих орієнтацій відбулася як корекція життєвих цілей та усвідомлення неконтрольованості подій, зростання напруги стосовно майбутнього, скорочення часової перспективи.

Табл.4. Показники сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків та жінок: вік 45-60(бали)

Шкали	м	ж	t	p-рівень
Цілі	33,25±6,35	37,54±2,98	<b>-3,140</b>	<b>0,005</b>
Процес	32,41±8,14	34,78±4,45	-1,329	0,195
Результат	27,75±4,97	29,29±3,28	-1,423	0,168

Табл.4. (Продовження)

Локус контролю - Я	21,26±4,72	23,56±3,23	<b>-2,146</b>	<b>0,041</b>
Локус контролю - життя	33,00±6,66	35,04±4,03	-1,429	0,166
ОЖ	101,29±17,93	109,33±10,62	-1,862	0,074

За думкою О.Г. Маклакова, середня дорослість є одним із найбільш продуктивних періодів в творчості людини, особливо якщо її діяльність пов'язана з гуманітарними знаннями. Середня дорослість – дуже насичений подіями та відповідними їм внутрішніми змінами період. Конструктивне проходження особистістю кризи середини життя сприяє оновленню життєвих цілей та стратегій. Важливим завданням даного віку є стабілізація самоповаги, яка є центральною ланкою Я-концепції зрілої особистості.

Чоловіки зазвичай більш гостро переживають кризу середини життя через тиск суспільного ідеалу маскулітності як уособлення сили та мужності. У деяких чоловіків деструктивний характер кризи середини життя викликає початок психологічного падіння через алкоголізацію. Чоловіки більше хвилюються за свої сексуальні можливості, що іноді провокує їх зав'язувати позашлюбні сексуальні стосунки. В середній дорослості в зв'язку з досягненням значного соціального статусу та матеріальних статків чоловіки стають привабливими для молодих жінок. В той же час багато жінок відчуває, що стали менш цікавими для чоловіків. Ознаки старіння жінки сприймають як втрачання жіночності та привабливості. Особистісна самореалізація аналізується в зв'язку з переживанням кризи середини життя. Однією з найважливіших сфер залишається родина, зокрема хвилювання викликають самотність чи

сімейні негаразди дітей, турбота про батьків похилого віку, розлучення. Жінки більш болісно реагують на втрату чи згасання кохання, дуже вразливо сприймають розлучення з чоловіком через малу ймовірність подальшого налагодження сім'ї та тривалі попередні стосунки. Жінки частіше страждають від рольового напруження та рольового конфлікту.

За результатами, як зазначені у *табл. 4* ми бачимо відмінності за шкалами «Цілі» та «Локус контролю-Я», де найбільший показник у балах належить до жінок.

На нашу думку, такі показники жінок свідчать про наявність у них цілей на майбутнє спираючись на сімейні цінності та догляд за родиною, дітьми – виходячи з вище зазначених вікових характеристик. Але також можемо зазначити, що високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки про цілеспрямованість особистості, а і про плани, які не мають опори в теперішньому часі. І саме такий висновок ми пов'язуємо з впливом пандемії COVID-19.

За шкалою «Локус контролю – я» жінки також переважають, і високі бали свідчать про те, що незважаючи на вплив пандемії, жінки відчувають себе сильною особистістю, що вони можуть володіти свободою вибору, а також будувати своє життя у відповідності до своїх цілей. І це на нашу думку пов'язано з тим, що жінки в цьому віці, не зважаючи на кризову ситуацію з невизначеністю у часовому вимірі, мають дбати про родину, близьких та себе і саме ця відповідальність тримає їх.

**Висновки.** Джерелом ціннісних орієнтацій є сприйняття життя, активність особистості, яка визначає рівень домагань і її бажання. Психолого-педагогічне тлумачення сенсу життя безпосередньо пов'язано із парадигмою, у якій воно реалізоване: рефлексія, психоаналітична; когнітивна; гуманітарна; екзистенціальна парадигми.

Визначено фактори, рушії та умови розвитку трансформації сенсу життя людей у кризових ситуаціях. Цінності відображаються в сенсі життя і ціннісних пріоритетах кожної людини. Тобто кризовій ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості: людина намагається знайти сенс своєї ситуації для розуміння та інтерпретації досвіду та свого існування – шукає сенс, який продовжує її існування. У зв'язку з цим паралельно іде трансформація смисложиттєвих орієнтацій особистості у жінок та чоловіків різного віку.

В ході нашого дослідження ми прийшли висновку, що пандемія викликана коронавірусною хворобою COVID-19 внесла певні зміни у СЖО особистостей. Так ми можемо зазначити, що особи молодого віку (16-24) більшою мірою мотивовані пошуку нових вражень, інформації, різноманітних задоволень, шляхів самореалізації, покращенням матеріального становища, підвищенням соціального престижу та професійного статусу. Ці потреби, мотиви та цінності є характерними для осіб даного віку. У зв'язку з цим, ми думаємо, що завдяки своєму віку молоді люди не сильно стурбовані навколишньою ситуацією та швидко можуть адаптуватися до нових умов життя.

Найбільш виражені трансформації, ми спостерігаємо у осіб віку середньої зрілості (36-44 роки). Стосовно цілей життя у жінок, можна припустити, що вони були переглянуті та їх кількість зменшена. Напевне, було враховано реалії часу, які потребують внесення змін у життєві плани. Чоловіки в свою чергу, згідно показників, живуть сьогоdnішнім днем і на довготривалий час не можуть планувати майбутнє.

### Література

1. Аніщенко О.В. Смесложиттєві орієнтації у професійній діяльності педагога / О.В. Аніщенко // Я – концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі професійного розвитку особистості: зб. наук. пр. / редкол. І.А. Зязюн ( голова ), О.М. Отич та ін. – К.: ІПОД НАПН України, 2014. – С. 174-181.
2. Балл Г. О. Інтегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування головних понять [Текст] / Г. Балл // Психологія і суспільство. Тернопіль, 2009. № 4 (38). С. 25–53.
3. Верменич Я. Донбас, як порубіжний регіон: територіальний вибір / Я. Верменич. Київ : Інститут історії України НАН України, 2015. 69 с.
4. Гаженко О. П. Система цінностей і життєвий стиль студентської молоді // Прак. психологія та соц. робота. 2021. № 12. С. 54-58.].
5. Голев С. В., Голева О. С. Методология и методы научного исследования, методика психологического исследования / С. В. Голев, О. С. Голева. Херсон: ОМУРЧ «Украина» ХФ, 2010. 213 с. Ч. 1.
6. Головатий М. Ф. Соціологія молоді : курс лекцій / М. Ф.

- Головатий. 2-ге вид., перероб. і доп. К.: МАУП, 2016. 304 с.
7. Казакова Є.С. Трансформація ціннісно-смыслові сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликані коронавірусною хворобою COVID-19: гендерний аспект. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. Т. 1, № 3. С. 131–140.
8. Карпінський К.В. Ідентифікаційна функція сенсу життя. Журнал «Психологічні дослідження», 2017. Том 10 №55
9. Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л. Методологічні та теоретичні проблеми психології / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов. К.: Ніка-Центр, 2019.
10. Мурзіна О. А. Формування професійних ціннісних орієнтацій майбутніх юристів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 теорія і методика проф. освіти / Мурзіна Олена Анатоліївна ; КПУ. К., 2017. 20 с.
11. Оніщенко Н. В., Казакова Є. С. Психологічні особливості сприйняття ситуації навколо пандемії COVID-19: Проблеми екстремальної та кризової психології 2021. № 2(2) - 6-18 с.
12. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
13. Чайка Г.В. Ціннісно-смыслова сфера у кризові періоди розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 9, № 6. С. 93–101.
14. Мінфін. Коронавірус в Україні. [index.minfin.com.ua](http://index.minfin.com.ua). URL: <http://index.minfin.com.ua/ua/reference/coronavirus/ukraine/> (дата звернення: 05.04.2023).
15. Rowe AJ, Mason R. O. *Managing with Style: A Guide to Understanding, Assessing and Improving Decision Making*. San Francisco, CA: Jossey - Bass, 1987.

*L. Perelighina, professor of the Department of Psychology of Activities in Special Conditions  
D. Pokhilko, leading researcher of the educational and scientific laboratory of extreme and crisis psychology*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## **CHANGES IN MEANINGFUL LIFE ORIENTATIONS OF AN INDIVIDUAL UNDER THE INFLUENCE OF THE COVID-19 PANDEMIC**

The study of meaningful orientations of the individual is a relevant topic, in our opinion, precisely because foreign and domestic researchers have not yet come to a unified interpretation of this concept. And this makes a certain sense, because the formation and development of the value-meaning sphere is influenced by many factors (age, motivation, personality orientation, self-concept, socialization, etc.) and to this day is one of the topical topics of in-depth research and study.

In our research, we study the impact of the coronavirus disease caused by COVID-19 and changes and transformations in the meaningful orientations of the individual.

It is shown that the situation surrounding the pandemic for a certain part of the interviewees is a crisis event that determines in a certain way transformational processes in the value-meaning sphere of the individual.

Under the influence of the pandemic, people's ideas began to change, the process of everyday life changed, restrictions and prohibitions appeared. At the same time, the need of a person to comply with the requirements to prevent the spread of the virus, the need to control one's own behavior and the behavior of others becomes a reality, a socially friendly attitude is replaced by suspicion and stigma. People all over the world no longer live the way they used to - this way of life has become a new social reality for everyone.

All identified transformations of the value-semantic sphere of men and women indicate, however, that depending on the influence of the new social situation, in our study it is the quarantine restrictions caused by the coronavirus disease COVID-19, clearly manifested in the active development of moral, value and aesthetic feelings, the development of new social roles (economic, professional, civil, family, domestic, etc.); adjustment of interpersonal relations; consolidation or reconstruction of old ones takes place, as well as the formation of new inclinations and interests, determination of life prospects and meaningful life orientations of the individual.

According to the results, it can be seen that there are no differences between men and women on the scales of SHO among young people, at the same time differences are noted in all other groups, but it should be noted that the biggest differences are observed in the 3rd age group on the scales "Goals", "Result", "Locus" control of life", "Consciousness of life".

**Keywords:** meaningful life orientations; value-meaning sphere; coronavirus disease.

## References

- Anishchenko O.V. Smyslozhyttievi oriientsatsii u profesiinii diialnosti pedahoha / O.V. Anishchenko // Ya – kontseptsiiia akademika Nelli Nychkalo u vymiri profesiinoho rozvytku osobystosti: zb. nauk. pr. / redkol. I.A. Ziaziun (holova), O.M. Otych ta in. – K.: IPOOD NAPN Ukrainy, 2014. – C. 174-181.
- Ball H. O. Intehrativno-osobystisnyi pidkhdid u psykholohii: vporiadkuvannia holovnykh poniat [Tekst] / H. Ball // Psykholohiia i suspilstvo. Ternopil, 2009. № 4 (38). C. 25–53.
- Vermenych Ya. Donbas, yak porubizhnyi rehion: terytorialnyi vybir /Ia. Vermenych. Kyiv : Instytut istorii Ukrainy NAN Ukrainy, 2015. 69 s.
- Hazhenko O. P. Systema tsinnosti i zhyttievyi styl studentskoi molodi // Prakt. psykholohiia ta sots. robota. 2021. № 12. S. 54-58.].
- Holev S. V., Holeva O. S. Metodolohiia y metody nauchnoho yssledovanyia, metodyka psykholohycheskoho yssledovanyia / S. V. Holev, O. S. Holeva. Kherson: OMURCh «Ukrayna» KhF, 2010. 213 s. Ch. 1.
- Holovatyi M. F. Sotsiolohiia molodi : kurs lektsii / M. F. Holovatyi. 2-he vyd., pererob. i dop. K. : MAUP, 2016. 304 s.
- Kazakova Ye.S. Transformatsiia tsinnisno-smyslovoi sfery osobystosti pid vplyvom vitalnoi zahrozy, vyklykanoi koronavirusnoiu khvoroboiu COVID-19: hendernyi aspekt. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2022. T. 1, № 3. S. 131–140.
- Karpinskyi K.V. Identyfikatsiina funktsiia sensu zhyttia. Zhurnal «Psykholohichni doslidzhennia», 2017. Tom 10 №55
- Korolchuk M. S., Trofimov Yu. L. Metodolohichni ta teoretychni problemy psykholohii / M. S. Korolchuk, Yu. L. Trofimov. K.: Nika-Tsentr, 2019.
- Murzina O. A. Formuvannia profesiinykh tsinnisnykh oriientsatsii maibutnykh yurystiv u protsesi fakhovoi pidhotovky : avtoref. dys. kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 teoriia i metodyka prof. osvity / Murzina Olena Anatoliivna ; KPU. K., 2017. 20 s.
- Onishchenko N. V., Kazakova Ye. S. Psykholohichni osoblyvosti spryiniattia sytuatsii navkolo pandemii COVID-19: Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii 2021. № 2(2) - 6-18 s.
- Serhieienkova O. P., Stoliarchuk O. A., Kokhanova O. P., Pasiaka

---

O. V. Vikova psykholohiia. Navch. posib. – K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2012. – 376 s.

13. Chaika H.V. Tsinnisno-smyslova sfera u kryzovi periody rozvytku osobystosti. Aktualni problemy psykholohii. 2015. T. 9, № 6. S. 93–101.

14. Minfin. Koronavirus v Ukraini. index.minfin.com.ua.

URL:

<http://index.minfin.com.ua/ua/reference/coronavirus/ukraine/> (data zvernennia: 05.04.2023)

15. Rowe AJ, Mason R. O. Managing with Style: A Guide to Understanding, Assessing and Improving Decision Making. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.

Надійшла до редколегії: 29.03.2023

Прийнята до друку: 14.04.2023

# МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

УДК 159.9:159.96:159.99

*М. Тімченко, аспірантка ад'юнктури (ORCID 0009-0004-3327-4689)  
Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ТА ПСИХІКИ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ

Анотація. Перспективи використання дихальних психотехнологій у психології, психотерапії та різноманітних системах розвитку створили необхідність заново подивитися на функцію дихання, а також визначити і уточнити місце самого процесу дихання в життєдіяльності і розвитку людини, роль інтенсивних дихальних психотехнологій у широкому спектрі дихальних практик.

Розглянуті позитивні моменти та недоліки у використанні системи парадоксальної дихальної гімнастики А. Стрельнікової, методики вольового дихання К. Бутейка, методики ребефінгу (зв'язного свідомого дихання) та його варіантів: вайвейшен, LRT, холотропного дихання С. Грофа, тощо.

Запропоновано спеціальний клас дихальних вправ, які можуть замінити і згладити більшість недоліків та побічних ефектів існуючих на сьогодні дихальних напрямків та слугувати основою для їх використання у соляних кімнатах (печерах) з метою відновлення організму та психіки осіб, постраждалих внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру (екскомбатанти, внутрішньо переміщені особи, колишні військовополонені, родичі загиблих захисників України та ін.). Теоретичною основою для суті запропонованого спеціального класу дихальних вправ послужили класифікації існуючих на сьогодні дихальних практик на основі їх використання та на основі отриманого від них ефекту.

**Ключові слова:** дихальні психотехнології, емоційно-психічні стани, дихальний цикл, соляна кімната.

**Вступ.** Історія досліджень інтегративних функцій дихання людини та його психосоматичної цілісності веде свій початок з трактату Аристотеля «Про душу» (384-322 рр. до н.е.), в якому він вчив, що «дихання є межею життя», інтегральний феномен життя, пов'язуючий у єдиний функціональний вузол тілесну та мозкову діяльність з психікою та її вищою формою – свідомістю людини [1].

Лікувальна гімнастика з її затримками дихання на вдиху та

видиху була відома ще древньогрецьким, римським та середньовічним лікарям (Платон, Гален, Цельс та ін.).

Наприкінці XIX століття лікарі вперше змогли ознайомитися з лікувальною технікою трьохфазного дихання німецького лікаря-терапевта Л. Кофлера. І саме з того моменту починають проводитися дослідження лікувально-оздоровчих ефектів дихальної гімнастики багатьма фізіологами та медиками в різних країнах світу.

Починаючи з праць З. Фрейда [2] та К. Юнга [3; 4], з середини ХХ століття увага західних дослідників дихання була прикована на вивчення психофізіологічних та трансових ефектів від застосування різноманітних систем дихальних вправ.

Післявоєнні дослідження дихання в СРСР були пов'язані з розробкою методик лікувальної гімнастики та спортивного тренування, ознаменувалися створенням системи парадоксальної дихальної гімнастики А. Стрельниковой [5], методики вольового дихання К. Бутейка [6], винаходом дихальних тренажерів, у тому числі, - зі зворотним біологічним зв'язком [7; 8; 9; 10].

З середини 70-х років ХХ століття в СРСР дихальні практики почали вивчатися з точки зору відомих у хатха-йогі вправ пранаями [11; 12; 13].

Паралельно з дослідженнями, які проводилися в СРСР, у 70-ті роки ХХ століття в США почали проводитися експерименти з впливу на свідомість людини психоделіків та дихальних психотехнік, основаних на методиці ребефінгу – зв'язного свідомого дихання та його варіантів (вайвейшен, LRT, холотропне дихання С. Грофа тощо), формуючих у тих, хто займається, змінні стани свідомості (транс, екстаз, осяяння, духовне переродження, містичні стани та т. ін.). У дослідженнях з застосуванням вищезазначених дихальних психотехнік був відмічений багатосторонній розвивально-оздоровчий, психотерапевтичний та психокорекційний вплив на функціональний стан та характеристики свідомості досліджуваних [14; 15; 16; 17; 18; 19]. Аналіз та узагальнення результатів

вищезазначених досліджень дозволили виділити типові психологічні ознаки змінених станів і характеристик свідомості, що виникали у досліджуваних під час сеансів зв'язного дихання. Було доведено, що в основі психологічних ефектів зв'язного дихання знаходиться феномен психофізичного трансу – проміжного між неспаннєм та сном, зміненого стану свідомості людини [20; 21].

М. Еріксон вважав, що транс – «...довільна увага, звернена всередину себе» [22, р. 16].

Згідно наукових поглядів засновника тілесно-орієнтованої психотерапії W. Reich [23], за допомогою спеціального режиму інтенсивного ритмічного дихання людина здатна вводити себе у стан трансу, завдяки якому вона може звільнитися від раніше пригніченої та витісненої у несвідому сферу (у тіло), фіксовану у м'язових затискачах («м'язовий панцир») життєвої біоенергії, що супроводжується відчуттям релаксації м'язів, поколюванням, повзанням «мурашок» по тілу, переживанням різних видів та зорових галюцинацій, а по виходу пацієнта з трансу – почуттям душевного оновлення та припливу життєвих сил [22, р. 130].

У наукових працях вітчизняних та закордонних авторів відмічається чіткий взаємозв'язок дихання з психічними станами людини [23; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41]. Теоретичні основи вищезазначеного взаємозв'язку полягають у наступному. З психофізіологічної точки зору дихальна діяльність людини носить низькочастотний аплітудно-волновий характер, що органічно пов'язує фізіологію зі

звукоутворюючими та мовно-мисленнєвими процесами, зі станами психіки і свідомості людини у періоди неспання та сну. На це положення вказували у своїх працях відомі психологи та психофізіологи [39; 40; 42; 43; 44].

Сучасне розуміння психічних станів та свідомості людини як інформаційного феномену, дозволило визначити методологічні підходи та принципи досліджень взаємозв'язків свідомості і дихання, здійснюваних за допомогою інтракомунікативних мовно-мисленнєвих процесів, вербального та невербального спілкування, способу життя людини. В аналізі цього питання ми, в основному, спиралися на психологічні праці радянських авторів (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, В.М. М'ясищев, О.М. Леонтьєв та ін.).

Так, Л.С. Виготський зазначав, що стани свідомості людини проявляються у її членороздільному мовленні, яке поділяється на зовнішнє (голос) та внутрішнє (мовно-мисленнєві процеси) [42]. Зовнішнє мовлення, як основний засіб спілкування людей, що складається з фонем (звуків-слів), породжується на видиху і управляється свідомістю шляхом довільного управління диханням. Внутрішнє мовлення може функціонувати в режимі мимовільного дихання. Голос є звуковим вираженням мови на видиху.

При звукоутворенні зовнішньої мови у черепній коробці виникають енергоінформаційні хвилі, що кодують смисли слів-фонем, які вимовляються. Хвилі звукового мовлення є одними з механізмів довільної регуляції дихальних циклів за їх частотою, ритмом та глибиною. У випадку порушення дихального циклу

мимовільної регуляції дихання можуть виникнути «зриви дихання» - мутизм, заїкуватість, спотворення звучання слів і букв, шепелявість, втрата голосу тощо. Смисловим змістом вимовляємим нами на видиху фонем мають шепіт, свист, кашель, спів, а на вдиху – сопіння [42].

При аналізі різноманітних режимів дихання особливу увагу вчених приваблює феномен дихального спокою (апноє), під час якого рівень неспання мінімізується, а мовно-мисленнєві процеси втрачають свою рефлексивність; досліджуваний занурюється у стан трансу, що використовується у психотехніках як вихідний (начальний) стан для трансперсональної медитації [45; 46].

Довільна регуляція дихання характерна для стану неспання, мимовільна автоматична регуляція – для стану сну. Проміжний стан – змінений стан свідомості, який об'єднує дихання з психічним станом і свідомістю, може з успіхом використовуватися під час дихального психотренінгу. При м'язовій напрузі, що виникає у стані стресу або під час довготривалої затримки дихання на видиху, спостерігається ефект звуження свідомості, а при подальшому м'язовому розслабленні – ефект розширення свідомості [47].

Згідно з законом Йеркса-Додсона свідомі дії індивіда будуть тим ефективнішими, чим ближче рівень його неспання буде наближатися до деякого «оптимуму», - ані надто високому, ані надто низькому [48]. Досягнення саме цього індивідуального для кожної людини рівня «оптимуму» неспання є метою дихального психотренінгу. Доречи, під час підготовки спортсменів до змагань цей «оптимум» отримав назву стану «бойової готовності» [49].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед наукових праць з проблем дихання можливо виділити групу робіт, в яких розглядаються різноманітні техніки (способи, прийоми і т. ін.) дихання для зміни не тільки фізичного, але й психічного та психофізіологічного стану людини, яка знаходиться у стані хвороби, предхворобливому стані, кризовому (критичному) стані психіки, а також для підвищення резервних можливостей організму (особливо психіки) людини в екстремальних станах.

У сучасній науковій літературі різноманітні техніки дихання та їх теоретичні основи поєднуються терміном «дихальні психотехніки» [20]. У межах цих праць дихання розглядають як особливий психофізіологічний процес, що забезпечує підвищення резервних можливостей людини, лікування низки соматичних та психосоматичних захворювань.

Енергетична сторона дихання багато років вивчалася лише фізіологами та розглядалася як фізіологічна функція підтримки процесів життєдіяльності, яку можна використовувати для профілактики та корекції різноманітних захворювань [6; 38; 50]. При цьому вся увага акцентувалася на підтримці тільки зовнішньої технології дихання.

Другий напрямок досліджень в області дихання пов'язаний не стільки з його фізіологічними, а скоріше з психічними ефектами. Адже відомо, що практично усі медичні школи використовували глибокі процеси дихання для трансформації внутрішнього психофізіологічного середовища (психіки, свідомості), базуючись на вивченні біоенергетичних процесів в організмі

людини. Тому використання, наприклад, пранаями, буддійських, латиноамериканських, шаманських та інших дихальних практик проходило після постановки енергетики організму та засвоєння принципів управління цією енергетикою [51].

На сьогодні, в практиці світової та вітчизняної психології і психотерапії достатньо широко і активно використовуються інтенсивні дихальні психотехнології – Ребефінг, Вайвейшн, Холотропне дихання С. Грофа та ін. Однак, усе частіше, роздаються голоси дослідників, які вказують на низку недоліків та побічних ефектів, що виникають при використанні вищезазначених інтенсивних дихальних психотехнологій. Наприклад:

1. Використання тільки гіпервентиляційних дихальних психотехнік (Ребефінг, Вільне дихання, Холотропне дихання С. Грофа тощо), як правило, призводить до своєрідного навантаження клітин організму і слугує перешкодою для енергетичного та фізичного розвитку особистості. Крім того, гіпервентиляційні техніки мають низку обмежень і протипоказань, так як відомі випадки провокації епілептичних припадків, порушень психіки при їх використанні [52].

2. Практичне використання багатьох дихальних психотехнологій потребує для проведення дихальних практик остаточно більшої кількості фізичної активності та енергії. Однак, знижені психічні та соматичні стани людини при багатьох захворюваннях, кризових станах особистості (депресія, пресуїцид тощо), іншими словами, - при виснаженні резервних можливостей організму, - не забезпечують включення пацієнта в

процес управління власним психофізіологічним станом [53].

3. Як правило, гіпервентиляційні дихальні психотехніки витісняють управляючий психічний фактор, віддаючи пріоритет формуванню певного фізичного стану, що може визвати тривалу нестабільність психоемоційного стану і, навіть, соціальну та фізичну дезорганізованість особистості [54].

Однак, як справедливо зазначає О.Ф. Бондаренко [55], перспективи використання дихальних психотехнологій у психології, психотерапії та різноманітних системах розвитку створили необхідність заново подивитися на функцію дихання, а також визначити і уточнити місце самого процесу дихання в життєдіяльності і розвитку людини, роль інтенсивних дихальних психотехнологій у широкому спектрі дихальних практик.

Методика дослідження. Запропонований у статті спеціальний клас дихальних вправ, які можуть замінити і згладити більшість недоліків та побічних ефектів існуючих на сьогодні дихальних напрямків та слугувати основою для їх використання у соляних кімнатах (печерах) з метою відновлення організму та психіки пацієнтів, було розроблено на основі власного практичного досвіду використання дихальних технік, як засобу само- та взаємодопомоги при регуляції стресових станів під час здійснення психореабілітаційних заходів з особами, постраждалими внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру (екскомбатанти (п=28), внутрішньо переміщені особи (п=156), колишні військовополонені (п=5), родичі загиблих захисників України (п=12). Нажаль, соляна печера, в якій

під час проведення сеансів використовувався запропонований цикл дихальних вправ, у зв'язку з російською агресією зазнала значних руйнувань і на сьогодні відновленню не підлягає.

Результати. За напрямком основної дії дихальні практики ми поділили на:

1. *Духовно-енергетичні дихальні технології*. З давніх-давен дихальні технології використовувалися з однією метою – придбання основних енергетичних і психічних можливостей організму, що дозволяють розширити границі сприйняття світу і стійко знаходитися у змінених станах свідомості. До таких напрямків можна віднести пранаяму, даоські практики, практики американський індійців тощо.

2. *Дихальні практики, створені спеціально для задач загального оздоровлення, профілактики та лікування низки захворювань*, наприклад, метод Бутейка, методика Стрельнікової тощо.

3. *Інтенсивні дихальні психотехнології*, метою яких є вирішення психологічних та психотерапевтичних проблем, встановлення зв'язків між свідомістю і фізичним тілом, розширення сприйняття і світогляду. До таких психотехнологій можна віднести практики Ребефінгу, Вайвейшн, Вільного дихання, Холотропного дихання С. Грофа та ін.

Ми вважаємо, що усі вищезазначені дихальні практики мають власні недоліки. Так, використання дихальних практик першого типу дуже часто утруднено відсутністю першоджерел (що є достатньо небезпечним), різноманітною (іноді важко сумісною з реальністю) філософсько-

світоглядною платформою, традиційністю і ритуальністю, від чого відносна ефективність використання дихальних методів у сучасних умовах знижується.

Дихальні практики другого напрямку у більшості своєму випускають з поля зору енергетичні та психологічні аспекти, що супроводжують процеси оздоровлення і адаптації до навколишнього середовища. Крім того, дихальні процеси даного типу, в основному, використовують гікопсичний ефект, що також має низку медичних обмежень.

Напрямки третього класу переважно у своєму робочому режимі використовують зв'язне глибоке дихання, що у більшому або меншому ступені призводить до гіпервентиляційного ефекту. Крім того, кожен з вищезазначених методів даного класу має обмеження за рахунок просторово-часових взаємодій.

Таким чином, наш власний досвід використання вищезазначених дихальних практик дозволяє стверджувати, що більшість інтенсивних дихальних психотехнологій, як психотерапевтичні методи, мають низку обмежень.

У зв'язку з вищезазначеним, ми вважаємо, що основними напрямками використання інтенсивних дихальних психотехнологій є – зміна світогляду

(як зміна сприйняття дійсності) та проробка психічних і психофізіологічних проблем. Вони цікаві для практичного використання тільки обмежену кількість разів або як підтримуючі психічні стани, досягнуті шляхом використання інших методів.

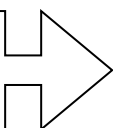
### **Обговорення результатів.**

Враховуючи усе вищесказане, ми спробували створити спеціальний клас дихальних вправ, які могли би замінити і згладити недоліки та побічні ефекти вищезазначених дихальних напрямків та слугувати основою для їх використання у соляних кімнатах (печерах) з метою відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру.

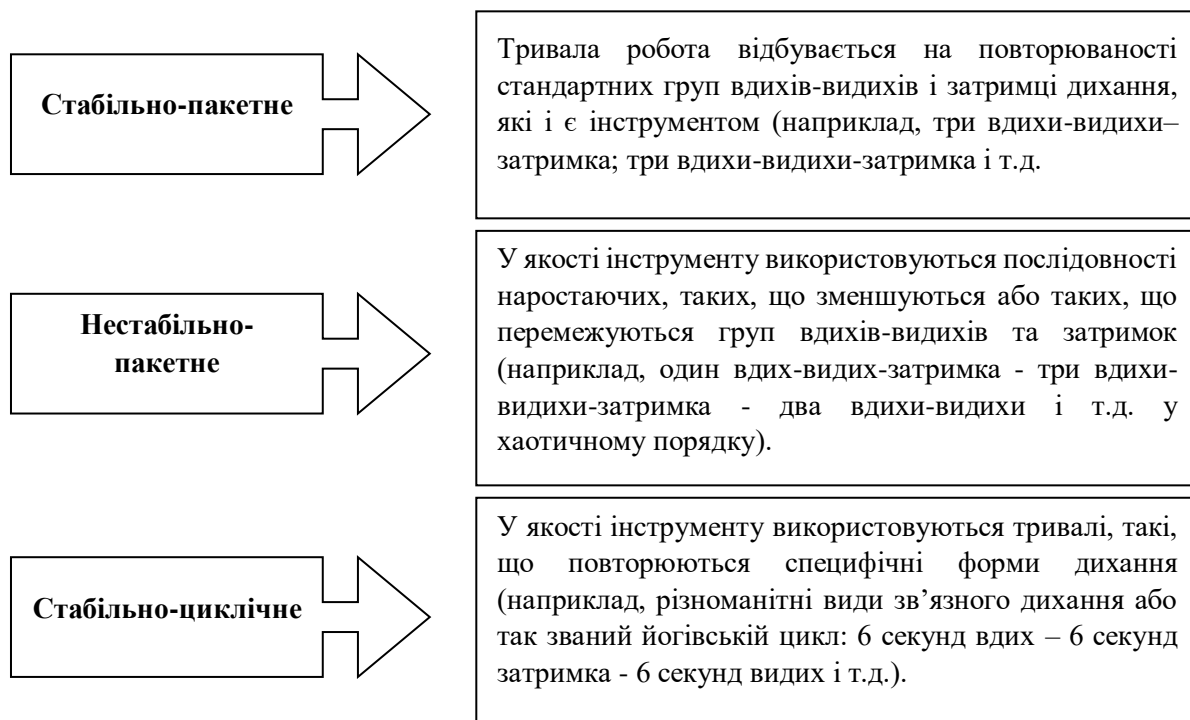
Теоретичною основою для суті спеціального класу дихальних вправ послужили класифікації дихальних практик на основі їх використання та на основі отриманого від них ефекту (див. рис. 1. та рис. 2.).

Основна спрямованість запропонованих нами дихальних вправ для їх використання під час сеансу у соляній кімнаті – зміна психофізіологічного статусу пацієнта. При цьому працює не змінений стан свідомості, а природний стан, який ще вчора був зміненим. У зв'язку з цим, при виконанні дихальних практик етап осмислення психічних процесів змінюється процесом набору досвіду.

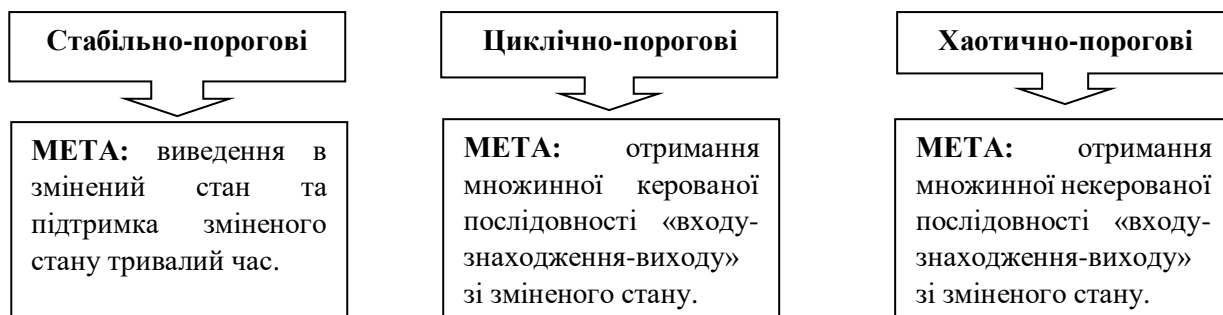
**Пікові одноразові**



Використовуються окремі цикли дихання вдих – видих як основний робочий інструмент (акцент на вдих) або видих – вдих (акцент на видих), при цьому використовується як саме дихання, так і відсутність його. Вони орієнтовані на форсований вхід у змінений стан свідомості.



**Рис.1. Класифікація дихальних практик на основі їх використання**



**Рис.2. Класифікація дихальних практик на основі отриманого від них ефекту**

Під час постановки основного дихального циклу ставиться за мету максимально ефективно використовувати можливості дихальної системи для: (а) тренування м'язів дихальної системи, (б) створення умов для масажу внутрішніх органів за рахунок участі у дихальному циклі можливо більшої кількості м'язів, які управляються синхронно, відповідно до послідовності, що задається, (в) розширення спектру сприйняття та (г)

можливості входу і знаходження у змінених станах свідомості.

Постановка основного дихального циклу здійснюється за допомогою навчання пацієнта навичкам активної психічної саморегуляції з управління фізіологічними та психічними процесами в організмі.

Для кращого розуміння суті запропонованих нами дихальних технік розглянемо один з типів дихального циклу.

Начало вдиху супроводжується усвідомленим управлінням м'язів та зв'язок, розташованих поперек тіла. Униз починає двигатися верхня діафрагма (представлена м'язово-апоневрозною системою), що знаходиться вверху груди; діафрагма, яка розділяє грудну та черевну порожнину; здухвинно-попередкові м'язи, які підтримують поперекове сплетення; м'язи проміжності, що формують мережу, натягнуту між крижом, куприком, сідалишними буграми та лобком. При цьому відчувається дещо подібне бугру, виникаючому у промежині і у самому низу живота. У подальшому під час вдиху акуратно і м'яко перекатуємо цей бугор по животу, по передній, нижній, середній та верхній частині живота і далі, на заключному етапі вдиху піднімається грудна клітина. Видих починається, коли піднялися увесь живіт та уся грудна клітина (при цьому м'язи живота та грудної клітини рухаються до хребта, прокатуючись хвилею від самої нижньої частини живота до верхньої частини грудної клітини).

Надалі, якщо під час дихального циклу починати приводити в порядок свої думки (а у підсумку, - навчитися їх відключати), збільшувати концентрацію уваги на дихальному процесі, розфокусувати очі, підвищити рівень розслабленості, то можливо поступово навчитися знаходитися в зміненому стані свідомості та звикнути до нього, як до звичайного.

Таким чином, вищеописаний дихальний цикл відрізняється, наприклад, від повного йогівського дихання у бік більшої системності, більшої кількості м'язів, задіяних у дихальному процесі та більш інтенсивною роботою свідомості щодо

управління багатоаспектними складовими дихального процесу.

Запропонований дихальний цикл використовувався нами як базовий під час проведення психопрофілактичних, психокорекційних, психореабілітаційних та/або психотерапевтичних заходів у соляній кімнаті [56; 57]. Крім того, використання даного циклу мало на увазі покрокове дихання. Адже техніка, яка заснована на покрокових ритмічних диханнях, допомагає психологу розширити можливості регуляції психоемоційних станів та реакцій психореабілітанта та розвитку у нього резервних можливостей організму за рахунок чергування ритмічних гіпервентиляційних дихальних циклів з гіпоксичними паузами (затримками дихання). Ритмічне дихання ми чергували з затримками його на видиху; час затримок визначали за появою значного дискомфорту у пацієнта при розслабленні.

Кількість дихальних вправ між затримками дихання під час кожного сеансу знаходження пацієнта у соляній кімнаті спершу збільшували від одного разу до трьох – десяти, потім поступово зменшували до 30 – 50% максимально досягнутого їх числа, після чого кількість їх знову збільшували до 60 – 70% і зменшували до початкових значень.

Основний розвиваючий ефект досягався за рахунок сугестивного впливу протягом сеансу, спрямованого на релаксацію організму та стабілізацію психіки пацієнта. Курс включав від 2-х до 7-ми таких сеансів протягом від 1 до 3-х місяців.

Чергування ритмічного дихання з затримками на видиху дозволяло значно розширити діапазон регулювання психоемоційних станів

та реакцій пацієнта. Адже затримки дихання на видиху дозволяють мобілізувати внутрішні психічні резерви організму за рахунок залучення на рівень свідомості додаткової енергії з підсвідомості. А більш глибоке проникнення в структури підсвідомості дає можливість розширити діапазон регулювання психоемоційних станів.

Збільшення кількості дихальних рухів від 1-го разу до 3-х – 10-ти разів забезпечувало плавне занурення в емоційно-психічний стан пацієнта за рахунок ступеневої нейтралізації психоемоційних станів під час затримок дихання.

Устояна стабілізація такого стану потребувала хвилеподібного зниження числа дихальних рухів між затримками та наступного збільшення та зниження до початкового значення. Рівні зниження та збільшення дихальних рухів між затримками знаходилися для кожного пацієнта опитним шляхом. Причому зменшення кількості дихальних рухів у циклах аж до вихідного дозволяло отримати плавності виходу зі зміненого стану без допомоги надмірних перевантажень для організму і психіки пацієнта та підготувати його до нормальної життєдіяльності.

Сугестивний вплив під час затримок дихання дозволив, - з однієї сторони, проводити ретельний контроль за зміною психоемоційних станів пацієнтів, а з іншої, - покращити процеси усвідомлення занурень пацієнтів за рахунок специфічного вербального та невербального впливу, спрямованого на релаксацію і стабілізацію психоемоційного стану.

### **Висновки та рекомендації.**

Запропоновані нами дихальні вправи у порівнянні з відомими мають, на наш погляд, суттєві переваги:

✓ на відміну від існуючих інтенсивних дихальних технік запропоновані нами дихальні вправи забезпечують більш широкий спектр регулювання психоемоційних станів та реакцій пацієнтів за рахунок максимального використання фізіологічних можливостей організму;

✓ запропоновані нами дихальні вправи забезпечують плавність регулювання психоемоційних станів одночасно в обидві сторони: (1) як зв'язану з затримками дихання (ефект гіпоксії), так і (2) з гіпервентиляційним ефектом;

✓ запропоновані нами дихальні вправи дозволяють більш якісно використовувати можливості усіх сфер пацієнта: як фізіологічну, так і психічну; як для входу в глибинні змінені стани свідомості так і для розвитку сприйняття у більш широкому діапазоні.

Під час проведення занять в соляній печері з постраждалими внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру рекомендуємо використовувати дихальні техніки трьох типів:

*Перший тип – заспокоєння*, – для нормалізації наявного стану і досягнення учасниками занять урівноваженого стану спокою.

*Другий тип – позитив*, – для зміни стану з дискомфортного на піднесено позитивний, комфортний.

*Третій тип – супровід*. Він застосовується для супроводу переживання негативних психічних станів пацієнта і трансформації їх у позитивні стани, з подальшим поглибленням і поширенням цих позитивних станів.

*Перший тип дихальної техніки (заспокоєння)* найбільш ефективно застосовувати при наявності у

постраждалого відчуття неспокою і певного дискомфорту перед початком занять. Він передбачає два етапи.

Перший етап – це зосередження пацієнта на власному диханні і відтворення свого звичайного, рівномірного дихання, на якому він зосереджує свою увагу і індивідуально знаходить для себе найбільш оптимальний, комфортний ритм частоти і глибини свого дихання. Як правило, коли оптимум характеристик дихання знайдено, спонтанно виникає стан спокою.

Другий етап - зосередження на власному стані спокою, знаходження у самовідчутті його епіцентру в тілі і поглиблення та поширення у просторі уяви цього стану спокою по всьому тілу із тенденцією виходу його за межі тіла. Внаслідок цього пацієнт може засвідчити, що він відчуває стан спокою в собі і себе у стані спокою. Доцільно побути у такому стані кілька хвилин до відчуття завершеності.

*Другий тип дихання (позитив)* передбачає три етапи.

Перший етап полягає у початковому видиху і невеликій затримці вдиху.

Після затримки дихання розпочинається другий етап глибокого і частого дихання із акцентом на вдих до виникнення легкого запаморочення. Як тільки у постраждалого починається запаморочення, - слід зупинитися. Як правило, внаслідок такого дихання виникає перенасичення організму киснем, що призводить до стану піднесення, легкості і комфорту.

Третій етап цього типу є аналогічним завершальному етапу попереднього типу дихання - заспокоєння. Пацієнт знаходить епіцентр комфортного стану в тілі і спокійним диханням поширює у

просторі уяви цей стан спочатку по всьому тілу, а потім і за межі тіла. Важливо побути постраждалому у досягнутому стані до відчуття повноти і завершеності набутого стану.

Алгоритм реалізації *третього типу дихальної техніки (супровід)* також складається із трьох етапів. Його змістом є сприяння при використанні процесу дихання переживанню трансформації негативних психічних станів постраждалого від надзвичайної ситуації воєнного характеру у позитивні.

Перший етап, – підготовчий, – полягає у допомозі пацієнту у з'ясуванні того факту, що його негативний стан є позитивною, захисною реакцією на небезпечний, загрозливий зовнішній чинник. При цьому ми просимо пацієнта згадати ситуації, в яких цей негативний стан, (якого він, як правило, хоче позбутись) виникає.

Другий етап полягає у допомозі пацієнту в усвідомленні відчуття цього стану як свого, як власної захисної реакції на загрозливий зовнішній чинник. Далі скеровуємо реабілітанта на визначення епіцентру цього негативного стану в тілі і зосереджуємо увагу і фокус спокійного дихання на цьому епіцентрі. Під час дихання надаємо простір цьому стану як власному захисту, сприяючи його захисному аспекту. Під час такого спокійного дихання виникають певні позитивні психічні стани, такі наприклад, як тепло, спокій, комфорт.

Змістом заключного третього етапу є вже знайоме з попередніх типів дихальних технік зосередження реабілітанта на епіцентрі набутих позитивних станів і їх поширення за допомогою уяви в своєму тілі із

подальшим їх сприйняттям як таких, що виходять за межі тіла. Доцільним є певне перебування пацієнта у досягнутих позитивних психічних станах до відчуття завершеності процесу.

Сподіваємось, що набутий нами досвід дозволяє запропонувати психологам сектору безпеки та оборони України, співробітникам центрів реабілітації військових і членів їхніх сімей, центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам, а також волонтерським організаціям та міждисциплінарним реабілітаційним командам використовувати дані дихальні технології під час проведення комплексної медико-соціально-психологічної реабілітації постраждалих від надзвичайної ситуації воєнного характеру до умов мирного життя.

### Література

1. Аристотель Про душу /Режим доступу : <https://uaeu.top/tsikave/aristotel-pro-dushu.html>
2. Зигмунд Фрейд: біографія, теорії, внески. Режим доступу : <https://uk.warbletoncouncil.org/sigmund-freud-8378>
3. К. Юнг. Архетипи та колективне несвідоме. Львів, 2018. 608 с.
4. К. Юнг. Нариси щодо символіки самості. Львів, 2019. 432 с.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М, 2000. 157 с.
6. Бутейко К.П. Метод Бутейко: Опыт внедрения в мед. практику, Киев – Москва – Новосибирск. М., 1990. 224 с.
7. Бреслав И.С. Паттерны дыхания. Л., 1985. 206 с.
8. Бреслав И.С., Глебовский В.Д. Регуляция дыхания. Л., 1981. 280 с.
9. Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание – методика третьего тысячелетия //Эффективная технология обеспечения здоровья, молодости и долголетия. Новосибирск, 1997. 129 с.
10. Фролов В.Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия. Новосибирск, 1999. 226 с.
11. Гримак Л.П. Моделирование состояний человека в гипнозе. М., 1978. 272 с.
12. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. М., 1987. 286 с.
13. Зубков А.М. Йога – путь к здоровью. М., 1991. 95 с.
14. Leonard J. Ph. Laut. Rebirthing. The Science of Enjoying All of Your Life.-Cincinnati, Ohio: Trinity Publications, 1988. № 1. P. 73-77.
15. Leonard J. Vivation - an effective method of coping with physical pain. // Breathe, 2002. September - November. № 89, P. 2-4
16. Leonard J. Vivation; What it will do for you // Breathe 2001, September –November. № 85, P. 10-12
17. Sawyer D, The British Rebirth Society - An Invitation // Breathe 2001. September - November, No 85, P. 18-19.
18. Schelde K. The magic power of the human voice Breathe 2001. N.Y., December-February, 2002, No 86, p. 10 -16.
19. Sisson C.P. Rebirthing Made Easy. A Gateway to Self-knowledge, Aliveness and Compassion. Singapore: Singapore National Printers Ltd, 1990. 196 p.

20. Хван Ю. Дыхание превратит в чудо-лекарство. Разработки школы Норбекова и Сам Чон До. М., 2001. 114 с.
21. Grof S. Healing Our Deepest Wounds: The Holotropic Paradigm Shift. Stream of Experience Productions, 2012. 276 p.
22. Reich W. Character analysis. N.Y., 1949. 267 p.
23. Лазоренко Б.П. Реабілітаційний комплекс надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу учасників АТО, що зазнали психотравми та ПТСР // Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали наук.-практ. конф. (Київ, 3 червня 2015 р.). К.: НУОУ, 2015. С. 190–192.
24. Лазоренко Б.П. Самопомога при негативних емоційних станах / Навчально-практичний центр психологічних інновацій ІСПП НАПН України. Вебінар від 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>
25. Лазоренко Б.П. Дихальні психотехнології саморегуляції стресових та посттравматичних станів у соціально-психологічному супроводі реадaptaції ветеранів АТО/ООС та волонтерів : проблеми, досвід, перспективи : матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (3-4 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С. 83–85. URL: <https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/2020.pdf>
26. Bloom. The Endorphin Effect. LTK, Piatkus Books, 2001. 137 p.
27. Шри Ауробиндо. Синтез Йоги. СПб., 1992. 666 с.
28. Чиа Манатек, Чиа Мениван. Нейгун или искусство омоложения организма. К., 2002. 290с.
29. Чиа Манатек, Чиа Мениван. Железная рубашка. К., 2002. 286 с.
30. Тейлор К. Практический семинар по холотропному дыханию: Руководство для подготовленных ведущих. М., 1992. 78 с.
31. Такаши Никамура. Восточная дыхательная терапия. К., 1996. 288 с.
32. Свободное Дыхание. Еще один шаг / Под ред. В.В.Козлова. М., 1992. 116 с.
33. Свободное Дыхание. Первые пять лет / Под ред. В.В.Козлова. М., 1994. 184 с.
34. Сайсон П.С. Экстаз дыхания. Практика ребефинга. М., 1999. 156 с.
35. Миняев В.И. Произвольное управление дыхательными движениями у человека. Калинин, 1978. 78 с.
36. Коляну Н. Введение в психотехнику свободного дыхания. Теория. Практика. Наблюдения. СПб., 1992. 26 с.
37. Бродов В.В. Истоки философской мысли Индии. Йога: методология практических занятий. М., 1990. 224 с.
38. Брахм С.К. Дыхание для долголетия и здоровья: Пранаяма в системе йоги. М., 1993. 132 с.
39. Бреслав И.С. Паттерны дыхания. Л., 1985. 206 с.
40. Бреслав И.С, Глебовский В.Д. Регуляция дыхания. Л., 1981. 280 с.
41. Афанасьев А.А. Йога пранаяма (дыхательная система йогов). Ростов-на-Дону, 1990. 46 с.
42. Психология людини: Л.С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. /

за ред. М. В. Папучі. Ніжин, 2018. Вип. 1. 127 с.

43. Козлов В.В. Практика свободного дыхания. Учебное пособие. Ярославль, 1991. 18 с.

44. Orr L., S.Ray. Rebirthing in the New Age. Berkeley, Cal., 1983. 275 p.

45. Каптен Ю.Л. Основы медитации. СПб., 1991. 330 с.

46. Smith S. How can a songbird sing? // Breathe, December-February, 2001. № 86. P. 2-4.

47. Юнг К.Г. Аналітична психологія. К., 2022. 250 с.

48. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 1975. 289 p.

49. Тимченко А.В. Проблема психологической готовности военного специалиста к экстремному действию в состоянии эмоционального стресса: Дисс... к. психол. н.: 19.00.01. – «Общая психология, история психологии» / Александр Владимирович Тимченко; Университет внутренних дел. Харьков, 1995. 175 с.

50. Бернштейн П.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности. М., 1966. 187 с.

51. Волков И.П. Влияние сеанса психорегуляции на психическое состояние спортсмена // Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Межвузовский сборник. Л., 1989. С. 144 – 149.

52. Корольчук М. С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах : Автореф. дис.... д-ра психол. наук : 19.00.02 «Психофізіологія» / Микола

Степанович Корольчук ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 1996. 33 с.

53. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. К., 2004. 265 с.

54. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навчальний посібник / І. Г. Гаврілець. К., 2006. 188 с.

55. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : [навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів] / О. Ф. Бондаренко. Харків, 1996. 237 с.

56. Тімченко М.В. Галотерапія в практиці корекції кризових станів екскомбатантів // Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: Матеріали VII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 29 листопада 2021 року). Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2021. С. 247-250.

57. Тімченко М.В. Вплив мікроклімату соляних печер на психічне та психологічне здоров'я професійних контингентів сектору безпеки та оборони України // Матеріали науково-практичної конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах» (м. Київ, 1 грудня 2022 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. С.168-173.

*M. Timchenko, graduate student  
National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## **BREATHING EXERCISES AND THEIR USE DURING BODY AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF PERSONS WHICH HAVE SUFFERED AS A RESULT OF A MILITARY EMERGENCY**

Prospects for the use of respiratory psychotechnologies in psychology, psychotherapy and various developmental systems have created the need to look anew at the function of breathing, as well as to determine and clarify the place of the breathing process itself in human life and development, the role of intensive respiratory psychotechnologies in a wide range of breathing practices.

The positive points and shortcomings of using A. Strelnikova system of paradoxical breathing gymnastics, K. Buteyk volitional breathing technique, rebefing technique (connected conscious breathing) and its variants: vivation, LRT, S. Grof holotropic breathing, etc., are considered.

A special class of breathing exercises is proposed, which can replace and smooth out most of the shortcomings and side effects of breathing directions existing today and serve as the basis for their use in salt rooms (caves) for the purpose of restoring the body and psyche of persons affected by an emergency of a military nature (ex-combatants, internally displaced persons, former prisoners of war, relatives of fallen defenders of Ukraine, etc.). The theoretical basis for the essence of the proposed special class of breathing exercises was the classification of breathing practices existing today based on their use and on the basis of the effect obtained from them.

**Keywords:** respiratory psychotechnologies, emotional and mental states, respiratory cycle, salt room.

### **References**

1. Arystotel Pro dushu / URL: <https://uaeu.top/tsikave/aristotel-pro-dushu.html>
2. Zygmond Freid: biohrafii, teorii, vnesky. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/sigmund-freud-8378>
3. K. Yunh. Arkhetypy ta kolektyvne nesvidome. Lviv, 2018. 608 p.
4. K. Yunh. Narysy shchodo symboliky samosti. Lviv, 2019. 432 p.
5. Shchetynin M. N. Dykhalna himnastyka Strelnykovoї. M., 2000. 157 p.
6. Buteiko K.P. Metod Buteiko: Dosvid zastosuvannia med. praktyku, Kyiv – Moskva – Novosybirsk. M., 1990. 224 p.
7. Breslav I.S. Patterny dykhannia. L., 1985. 206 p.
8. Breslav I.S., Hlibovskyi V.D. Rehuliuвання dykhannia. L., 1981. 280 p.
9. Frolov V.F. Endohenne dykhannia - metodyka tretoho tysiacholittia // Efektyvna tekhnolohiia zabezpechennia zdorovia, molodosti ta dovholittia. Novosybirsk, 1997. 129 p.
10. Frolov V.F. Endohenne dykhannia – medytsyna tretoho tysiacholittia. Novosybirsk, 1999. 226 p.
11. Hrymak L.P. Modeliuвання staniv liudyny v hipnozi. M., 1978. 272 p.
12. Hrymak L.P. Rezervy liudskoi psykhyky: vvedennia u psykholohiiu aktyvnosti. M., 1987. 286 p.
13. Zubkov A.M. Yoha – shliakh do zdorovia. M., 1991. 95 p.
14. Leonard J. Ph. Laut. Rebirthing. The Science of Enjoying All of Your Life.-Cincinnati, Ohio: Trinity Publications, 1988. № 1. P. 73-77.

15. Leonard J. Vivation - an effective method of coping with physical pain. // *Breathe*, 2002. September - November. № 89, P. 2-4
16. Leonard J. Vivation; What it will do for you // *Breathe* 2001, September - November. № 85, P. 10-12
17. Sawyer D, The British Rebirth Society - An Invitation // *Breathe* 2001. September - November, No 85, P. 18-19.
18. Schelde K. The magic power of the human voice *Breathe* 2001. N.Y., December-February, 2002, No 86, p. 10 - 16.
19. Sisson C.P. Rebirthing Made Easy. A Gateway to Self-knowledge, Aliveness and Compassion. Singapore: Singapore National Printers Ltd, 1990. 196 p.
20. Khvan Yu. Dykhannia peretvoryty na chudo-lyky. Rozrobky shkoly Norbekova ta Sam Chon Do. M., 2001. 114 p.
21. Grof S. Healing Our Deepest Wounds: The Holotropic Paradigm Shift. Stream of Experience Productions, 2012. 276 p.
22. Reich W. Character analysis. N.Y., 1949. 267 p.
23. Lazorenko B.P. Reabilitatsiinyi kompleks nadannia psykhologichnoi dopomohy ta sotsialno-psykhologichnoho suprovodu uchasnykiv ATO, shcho zaznaly psykhotravy ta PTSR // Aktualni problemy psykhologichnoi dopomohy, sotsialnoi ta medyko-psykhologichnoi reabilitatsii uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii : materialy nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 3 chervnia 2015 r.). K.: NUOU, 2015. p. 190-192.
24. Lazorenko B.P. Samodopomoha pry nehatyvnykh emotsiinykh stanakh / Navchalno-praktychnyi tsentr psykhologichnykh innovatsii ISPP NAPN Ukrainy. Vebinar vid 31.03.2020. URL: <https://www.facebook.com/centerispp/videos/212139913441124/>
25. Lazorenko B.P. Dykhalni psykhotehnologii samorehuliatcii stresovykh ta posttravmatychnykh staniv u sotsialno-psykhologichnomu suprovodi readaptatsii veteraniv ATO/OOS ta volonteriv : problemy, dosvid, perspektyvy : materialy 5-yi Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (3-4 kvitnia 2020 r.). Kyiv, 2020. p. 83-85. URL: <https://psy.knu.ua/files/pdf/web/download/2020.pdf>
26. Bloom. The Endorphin Effect. LTK, Piatkus Books, 2001. 137 p.
27. Shri Aurobindo. Syntez yohy. SPb., 1992. 666 p.
28. Chia Manatek, Chia Menivan. Neihun chy mystetstvo omolodzhennia orhanizmu. K., 2002. 290 p.
29. Chia Manatek, Chia Menivan. Zalizna sorochka. K., 2002. 286 p.
30. Teilor K. Praktychnyi seminar z kholotropnoho dykhannia: Posibnyk dlia pidhotovlenykh veduchykh. M., 1992. 78 p.
31. Takashi Nikamura. Skhidna dykhalna terapiia. K., 1996. 288 p.
32. Vilne podykh. Shche odyh krok / Za red. V.V.Kozlova. M., 1992. 116 p.
33. Vilne podykh. Pershi piat rokiv / Za red. V.V.Kozlova. M., 1994. 184 p.
34. Saison P.S. Ekstaz dykhannia. Praktyka rebefinhu. M., 1999. 156 p.
35. Miniaiev V.I. Dovolne keruvannia dykhalnymi rukhamy u liudyny. Kalinin, 1978. 78 p.
36. Kolianu N. Vvedennia u psykhotehniku vilnoho dykhannia. Teoriia. praktyka. Sposterezhennia. SPb., 1992. 26 p.
37. Brodov V.V. Vytoky filosofskoi dumky Indii. Yoha: metodolohiia praktychnykh zaniat. M., 1990. 224 p.

38. Brakhm S.K. Dykhannia dlia dovhollittia ta zdorovia: Pranaiaama u systemi yohy. M., 1993. 132 p.
39. Breslav I.S. Patterny dykhannia. L., 1985. 206 p.
40. Breslav I.S, Hlibovskyi V.D. Rehuliuвання dykhannia. L., 1981. 280 p.
41. Afanasiev A.A. Yoha pranaiaama (dykhalna systema yohiv). Rostov-na-Donu, 1990. 46 p.
42. Psykholohiia liudyny: L.S. Vyhotskyi ta suchasna nauka : zb. st. / za red. M. V. Papuchi. Nizhyn, 2018. Vyp. 1. 127 p.
43. Kozlov V.V. Praktyka svobodnoho dykhan'ia. Uchebnoe posobye. Yaroslavl, 1991. 18 p.
44. Orr L., S.Ray. Rebirthing in the New Age. Berkeley, Cal., 1983. 275 p.
45. Kapten Yu.L. Osnovy medytatsii. SPb., 1991. 330 p.
46. Smith S. How can a songbird sing? // Breathe, December-February, 2001. № 86. P. 2-4.
47. Iunh K.H. Analitichna psykholohiia. K., 2022. 250 p.
48. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass, 1975. 289 p.
49. Timchenko O.V. Problema psykholohichnoi hotovnosti viiskovoho spetsialista do ekstrenoi dii u stani emotsiinoho stresu: Dys... k. psykol. n.: 19.00.01. – «Zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii»/Oleksandr Volodymyrovych Timchenko; Universytetu vnutrishnikh sprav. Kharkiv, 1995. 175 p.
50. Bernshtein P.A. Narysy z fiziologii rukhiv ta fiziologii aktyvnosti. M., 1966. 187 p.
51. Volkov I.P. Vplyv seansu psykhorehuliatcii na psykhichni stan sportsmena // Psykholohichne zabezpechennia sportyvnoi diialnosti / Mizhvuzivska zbirka. L., 1989. p. 144 - 149.
52. Korolchuk M. S. Psykhofiziologiia pratsezdatsnosti korabelnykh spetsialistiv v ekstremalnykh umovakh : Avto-ref. dys.... d-ra psykol. nauk : 19.00.02 «Psykhofiziologiia» / Mykola Stepanovych Korolchuk ; In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. 1996. 33 p.
53. Kokun O. M. Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziolohichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti : monohrafiia / O. M. Kokun. K., 2004. 265 p.
54. Havrilets I. H. Psykhofiziologiia liudyny v ekstremalnykh sytuatsiakh : navchalnyi posibnyk / I. H. Havrilets. K., 2006. 188 p.
55. Bondarenko O. F. Psykholohichna dopomoha osobystosti : [navch. posibnyk dlia studentiv st. kursiv psykol. fak. ta vid-n un-tiv] / O. F. Bondarenko. Kharkiv, 1996. 237 p.
56. Timchenko M.V. Haloterapiia v praktytsi korektsii kryzovykh staniv ekskombatantiv // Aktualni aspekty psykholohichnoho zabezpechennia profesiinoi diialnosti syl bezpeky ta oborony Ukrainy: Materialy VII vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Kharkiv, 29 lystopada 2021 roku). Kharkiv: Natsionalna akademiia Natsionalnoi hvardii Ukrainy, 2021. p. 247-250.
57. Timchenko M.V. Vplyv mikroklimatu solianykh pecher na psykhichne ta psykholohichne zdorovia profesiinykh kontynhentiv sektoru bezpeky ta oborony Ukrainy // Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii «Filosofsko-sotsiolohichni ta psykholoho-pedahohichni problemy pidhotovky osobystosti do vykonannia zavdan v osoblyvykh umovakh» (m.

---

Kyiv, 1 hrudnia 2022 r.). Ministerstvo  
oborony Ukrainy, Natsionalnyi

universytet oborony Ukrainy. Kyiv :  
NUOU, 2022. p. 168-173.

Надійшла до редакції: 04.04.2023

Прийнята до друку: 24.04.2023

