

## **СЕМАНТИЧНІ ГРУПИ АСОЦІАТИВНИХ РЕАКЦІЙ УКРАЇНЦІВ І БРИТАНЦІВ НА СТИМУЛИ СТРЕС/STRESS І ТРАВМА/TRAUMA**

В умовах сучасних глобальних викликів дослідники суспільного і гуманітарного напрямку актуалізують вивчення питання можливих шляхів адаптації до мінливого середовища та стресогенних факторів у ньому з максимально позитивним результатом для власного добробуту та ефективної соціальної взаємодії. Одним з операторів свідомості людини, який запускає механізм реагування на кризові стресогенні події є резилентність [2] – когнітивна здатність представника лінгвокультури успішно адаптуватись до перешкод і стресових явищ, які можуть загрожувати життєдіяльності людини (A.S. Masten), стабільна траєкторія здорового функціонування після переживання надзвичайно несприятливих подій (G.A. Bonanno); реінтеграція “Я”, що включає в себе свідоме зусилля, спрямоване на рух уперед в інтегрованій позитивній манері, набутій шляхом інсайту, як результату уроку, винесеного з травмуючого досвіду (R. Yehuda) [1]. У межах дослідження психосемантичного моделювання резилентності в англійській та українській мовах [5] було проведено вільний асоціативний експеримент із використанням онлайн-анкетування на платформі Google Forms. Методика ґрунтується на розробці Ю. В. Грищук (2021) [3], адаптованій і доповненій у межах проєкту молодих учених «Корпусно-експериментальна діагностика резилентності представників різних лінгвокультур та розробка поведінкових моделей їх адаптації до кризових явищ» [4]. Вибірка становила 160 осіб, зокрема 80 респондентів з України та 80 респондентів зі Сполученого Королівства Великої Британії та Північної Ірландії. Аналізу підлягали асоціативні реакції українських і британських респондентів на стимули *СТРЕС/STRESS* і *ТРАВМА/TRAUMA*.

Отримані результати від українських респондентів демонструють високий рівень емоційної та тілесної конкретизації обох стимулів. Асоціативне поле стимулу *СТРЕС* переважно пов'язане із психоемоційними станами, фізіологічними реакціями організму та соціальною напругою. На основі відповідей було виокремлено кілька основних семантичних груп.

Найчисельнішою є група емоційно-психологічних реакцій, до якої належать асоціати *тривога, паніка, депресія, нерви, нервовість, негатив, страх, безсилля, сум, смуток, плач, сльози, пригнічення, відчай*. Ці реакції свідчать про сприйняття стресу як тривалого психоемоційного виснаження та внутрішнього дискомфорту. Значна частина респондентів асоціює стрес із втомою та виснаженням (*втома, безсоння, недосип, виснаження, вигоряння*), що вказує на зв'язок між стресом і порушенням психофізичного балансу.

Окрему групу становлять соціально-побутові та професійні чинники стресу: *робота, дедлайн, багато завдань, оцінювання, війна, держоргани, необхідність подолати*. У відповідях простежується актуалізація воєнного контексту, що відображає сучасний український соціокультурний досвід. Частина респондентів пов'язує стрес з фізичними станами і тілесними проявами (*головний біль, тиск, щимить сонячне*

*сплетіння, кортизол*), що засвідчує соматизацію переживань. Водночас деякі реакції (*спорт, сон, мудрість, спокійно, візьми себе в руки, необхідність подолати*) репрезентують спробу осмислення стресу як чинника резилентності.

Асоціативне поле стимулу *ТРАВМА* характеризується більшою конкретністю та домінуванням тілесно-больових образів. Найбільш продуктивною є соматично-больова група і група медичної допомоги, представлена реакціями *біль, кров, перелом, рана, пошкодження, гіпс, лікарня, травмункт, порізи, опіки, каліцтво*. Це свідчить про переважне розуміння травми як фізичного ушкодження. Водночас значна кількість реакцій формує психоемоційну групу: *психологічна травма, дитяча травма, страх, жах, спогади, сльози, депресія, ПТСР*. Отже, поняття травми у свідомості респондентів має не лише фізичний, а й глибокий психологічний вимір.

Помітною є також група асоціацій, пов'язаних із війною та кризовими подіями: *війна, аварія, ДТП, покинутий дім, війни без кінцівок*. Такі реакції підтверджують значний вплив колективного травматичного досвіду на мовну свідомість українців. Деякі респонденти асоціюють травму з процесом подолання та відновлення (*реабілітація, лікування/ліки, відновлення, зцілення, переавантаження/переродження, перерва/час, досвід, вихід*), що корелює з концептом резилентності та механізмами психологічної адаптації.

Асоціативне поле стимулу *STRESS* у британській мовній свідомості характеризується переважанням реакцій, пов'язаних із психоемоційним напруженням, професійним навантаженням та фізіологічними симптомами. Найбільш продуктивною є емоційно-психологічна група, представлена реакціями *anxiety, worry, panic, nervous, discomfort, anger, agitation, overload, awful, fear, mental health problem*. Значна кількість асоціативів репрезентує стрес як стан внутрішнього перевантаження та втрати емоційної рівноваги.

Виразною є також професійно-соціальна група: *work, business, being a teacher, overworked, pressure, too many problems to deal with, under duress*. Це свідчить про сприйняття стресу передусім як наслідку професійної діяльності та надмірної відповідальності. У відповідях респондентів часто актуалізуються концепти перевтоми та виснаження (*exhausted, worn out, fatigue, struggling, overload*), що вказує на усвідомлення хронічного характеру стресу.

Окрему семантичну групу становлять соматичні реакції: *headache, heart racing, heart thumping, insomnia, hormone*. Британські респонденти пов'язують стрес із тілесними проявами та психофізичним дисбалансом. Водночас частина асоціацій демонструє орієнтацію на подолання стресу та саморегуляцію: *relax, breathe, mindfulness, calm, support, endurance, cope*. Це свідчить про наявність у британській лінгвокультурі дискурсу резилентності, психологічної підтримки та практик емоційного менеджменту.

Асоціативне поле стимулу *TRAUMA* є більш конкретизованим і переважно пов'язане з фізичним ушкодженням, медичним досвідом та емоційними наслідками кризових подій. Найчисельнішою є група фізичних ушкоджень і медичної допомоги, до якої належать реакції *injury, damage, broken leg, head injury, surgery, hospital, blood, accident, medical response, patient*. Травма в британській мовній свідомості значною мірою концептуалізується як тілесне ушкодження або медична надзвичайна ситуація.

Водночас помітною є психологічна та емоційна група: *bad memories, sadness, depression, fear, shock, emotional trauma, mental health, emotional response to terrible experience*. У відповідях респондентів простежується усвідомлення довготривалого психологічного впливу травматичного досвіду. Згадуються асоціації, пов'язані з дитинством (*childhood*), війною (*war*), насильством (*abuse*), катастрофами (*major catastrophes, disaster*) та життєвими втратами (*death, victim*).

В британському асоціативному полі присутні реакції, орієнтовані на допомогу та терапевтичну підтримку: *help, assist, counselling, how can I help*, що може свідчити про інтегрованість психологічного дискурсу в суспільну свідомість та вербалізацію механізмів подолання травми.

Результати асоціативного експерименту засвідчують, що як українські, так і британські респонденти концептуалізують *CTPEC/STRESS* переважно як стан емоційного та психофізичного перевантаження, пов'язаного з професійною діяльністю та психофізичним виснаженням, тоді як *ТРАВМА/TRAUMA* має більш конкретний тілесно-больовий і кризовий характер, осмислюється як поєднання фізичного ушкодження та тривалого психологічного досвіду. Водночас як в українському, так і у британському асоціативному полі простежується орієнтація на терапевтичну підтримку (більш характерно для британських респондентів) та самостійні практики психологічного відновлення (більш характерно для українських респондентів). Асоціативні поля обидвох досліджуваних груп демонструють тісний зв'язок із воєнним досвідом, психологічною вразливістю та потребою у відновленні, що є важливим для подальшого моделювання фреймів резилентності в українськомовній і англійськомовній картинах світу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5 (1). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.25338>
2. Reshetnyuk, O. A. (2021). Psychological Resilience and Hardiness Study: Application Branches. У О. А. Решетник (Ред.), *Ad orbem per linguas. До світу через мови : Матеріали Міжнародної науково-практичної відеоконференції «Світ цінностей і цінності у світі»* (с. 529-531). Видавничий центр КНЛУ.  
<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AEXSGSsj3whK1K0&cid=68696B3E65309B90&id=68696B3E65309B90%2130089&parId=68696B3E65309B90%2130086&o=OneUp>
3. Гришук, Ю.В. (2021). Принципи укладання анкети для вільного асоціативного експерименту. *Нова філологія*, (84), 9, 62-68. <https://doi.org/10.26661/2414-1135-2021-84-9>
4. Корпусно-експериментальна діагностика резилентності представників різних лінгвокультур та розробка поведінкових моделей їх адаптації до кризових явищ (2021-2023). Облікова картка ДіР № 0223U005543 <https://dir.ukrintei.ua/view/ok/7d7d6a93a6478c17de7021b137c04549>
5. Решетник, О.А. (2026) Психосемантичне моделювання фреймів резилентності в англійській та українській мовах [Неопубл. дис. д-ра філософії]. Київський національний лінгвістичний університет.