

УДК 159.992
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-8>

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИСНАЖЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПОКАЗНИКИ АДАПТАЦІЇ

Ткалич М. Г.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
директор дослідницької лабораторії «Рейтинг Лаб»
Київ, Україна
orcid.org/0000-0003-4101-9659
tkalych@ratinggroup.ua*

Ключові слова:

*життєстійкість,
психологічне виснаження,
емоційне напруження,
стратегії та види адаптації,
самообмеження, воєнний час.*

Стаття присвячена аналізу результатів емпіричного дослідження динаміки психологічних станів українців під час війни: рівнів життєстійкості, психологічного виснаження, емоційного напруження та особливостей психологічної адаптації до життя в умовах війни. У статті проаналізовані результати трьох хвиль досліджень: квітень, червень та жовтень 2022 р., проведені Соціологічною групою «Рейтинг». Вибірка дослідження в цілому склала близька 3000 осіб, репрезентативна за статтю, віком, рівнем доходів, регіоном проживання. Визначено вплив окремих детермінант на ці стани: статі, віку, наявності родичів, які воюють, а також самообмеження. У цілому українці змогли втримати та стабілізувати свій психологічний та емоційний стан, набути достатньої компетентності в подоланні стресових подій воєнного життя. Актуальні результати останньої хвилі від жовтня 2022 року показали, що українці надалі демонструють хороший рівень життєстійкості. Зміни у повсякденній оцінці власного емоційного напруження незначні, напруження залишається на помірному рівні. Індекс психологічного виснаження також в динаміці все ще є достатньо помірним. Групою ризику залишаються молоді люди, старші за віком, жінки та ті, хто втратив роботу. За допомогою кластерного аналізу в дослідженні виокремлено дві групи досліджуваних: адаптованих та неадапованих. Адаповані мають високу життєстійкість, не обмежують себе в задоволеннях, мають низьке емоційне напруження та психологічне виснаження, отже використовують більш адаптивні стратегії для подолання стресових станів. Неадаповані переживають значне емоційне напруження, схильні себе обмежувати в розвагах та задоволеннях, мають сильне психологічне виснаження та низьку життєстійкість. Стратегії подолання стресу не є ефективними і призводять до пригнічення психологічного стану і виснаження.

VITALITY AND PSYCHOLOGICAL EXHAUSTION DURING WAR: INDICATORS OF ADAPTATION

Tkalych M. H.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
CEO “Rating Lab”
Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4101-9659
tkalych@ratinggroup.ua*

Key words: *vitality, psychological exhaustion, emotional stress, strategies and types of adaptation, self-restraint, wartime.*

The article is devoted to the analysis of the results of an empirical study of the dynamics of the psychological states of Ukrainians during the war: levels of vitality, psychological exhaustion, emotional stress and features of psychological adaptation to life in war conditions. The article analyzes the results of three waves of research: April, June, and October 2022, conducted by the Sociological Group “Rating”. The research sample as a whole was about 3,000 people, representative in terms of gender, age, income level, and region of residence. The influence of certain determinants on these conditions was determined as the following: gender, age, presence of relatives who are fighting, as well as self-limitation. In general, Ukrainians were able to maintain and stabilize their psychological and emotional state, acquire sufficient competence in overcoming the stressful events of life in war period. The actual results of the last wave from October 2022 has showed that Ukrainians continue to demonstrate a good level of vitality. Changes in the daily assessment of one’s own emotional stress are insignificant, the stress remains at a moderate level. The index of psychological exhaustion is still fairly moderate in terms of dynamics. The risk group remains young people, older people, women and those who have lost their jobs. With the help of cluster analysis, two groups of subjects were distinguished in the study: adapted and non-adapted. Adapted people have high vitality, do not limit themselves in pleasures, have low emotional stress and psychological exhaustion, therefore they use more adaptive strategies to overcome stressful situations. Maladapted people experience significant emotional stress, tend to limit themselves in entertainment and pleasure, have strong psychological exhaustion and low vitality. Strategies for coping with stress are not effective and lead to psychological depression and exhaustion.

Постановка проблеми. Початок активної фази війни призвів до трансформації українського суспільства і став важким психологічним випробуванням, призвів до поглиблення життєвих криз, складних емоційних станів, вплинув на психологічну якість життя та благополуччя, суттєво позначився на психологічному здоров’ї мешканців України. Важливим науковим підґрунтям емпіричних досліджень психологічних станів особистості в умовах воєнного часу є роботи з предикторів психологічного здоров’я (Andersen et al., 1995) [6]; природи та структури життєстійкості (Титаренко та ін., 2009) [4]; визначення життєстійкості як фізичного та ментального благополуччя (Masciocehi et al., 2020) [8]; суб’єктивного

розуміння життєстійкості як динамічної ознаки психологічного благополуччя (Ryan et al., 1997) [10] та як його передумови (Singh, 2018) [11].

Щодо психологічного виснаження, то в цілому воно досліджується в рамках вивчення емоційного вигорання (Maslach et al., 2016) [9] або як окремого феномену, який пов’язаний із дією тривалого стресу або психологічної травми (Demerouti et al., 2021) [7]. Серед актуальних психологічних досліджень, які пов’язані із психологічною травматизацією та змінами у поведінці людини внаслідок військових дій, можна відзначити вивчення психологічних наслідків тривалих воєнних конфліктів (Титаренко, 2018) [3], психології травми та посттравматичного зростання (Климчук, 2020)

[2], стратегії поведінки людини в умовах воєнного часу (Ткалич та ін., 2022) [5].

Мета статті – проаналізувати результати емпіричного дослідження динаміки психологічних станів українців під час війни: рівнів життєстійкості, психологічного виснаження, емоційного напруження та особливостей психологічної адаптації до життя в умовах війни.

Результати дослідження. Для аналізу психологічного стану мешканців України в умовах війни використовувалися три основні маркери: *емоційне напруження, психологічне виснаження та життєстійкість*. У статті проаналізовані результати трьох хвиль досліджень: квітень, червень та жовтень 2022 р., проведені Соціологічною групою «Рейтинг» [1]. Вибірка дослідження в цілому склала близька 3000 осіб, репрезентативна за статтю, віком, рівнем доходів, регіоном проживання.

Спочатку проаналізуємо рівень життєстійкості, далі перейдемо до психологічного виснаження та особливостей адаптації, які були визначені за допомогою кластерного аналізу на підставі аналізу життєстійкості, виснаження та емоційного напруження.

Актуальні результати останньої хвилі від жовтня 2022 року показали, що українці надалі демонструють хороший рівень життєстійкості (3.9 з 5). Складові частини цього показника: психологічна стійкість (3.9) та підтримка фізичного здоров'я (3.7) – не зазнали суттєвих змін порівняно з червнем. Відносно високий показник психологічної стійкості забезпечується в першу чергу цікавістю до того, що відбувається навколо (4.5), планами на майбутнє (4.2), нормальним харчуванням (4.2), відсутністю жалю про минуле (4.1) та впевненістю у своїх рішеннях (4.0). Найбільше сьогодні українці потерпають від втоми (лише 34% її не відчувають) та нестачі повноцінного сну (лише 47% мають повноцінний сон). Такі реакції організму є природними для стресу і при цьому достатньо виснажливими. Попри це, інші емоційні та моральні показники громадян у кращому стані. З квітня спостерігається зниження показників нормального харчування, водночас зростають показники повноцінного сну. І це дозволяє тримати відносний баланс підтримки фізичного здоров'я.

Жінки мають нижчий рівень життєстійкості, ніж чоловіки. Відносно нижчий рівень життєстійкості фіксується у наймолодших та найстарших. Наявність роботи позитивно впливає на життєстійкість: ті, хто працює повноцінно або частково, почувуються краще, ніж ті, хто не працюють, бо робота (зайнятість, колектив) та зарплата закривають базову потребу у безпеці та приналежності. Також вищий рівень життєстійкості спостерігається серед тих, хто має родичів, які сьогодні воюють.

В усіх категоріях опитаних психологічна життєстійкість (3.9) є вищою за показники фізичного

стану (3.7). Як і у попередньому дослідженні, підтверджується гіпотеза про те, що війна фізично виснажила більше, а психологічна витривалість поки залишається відносно стійкою.

Щодо рівня психологічного виснаження та пов'язаного з ним емоційного напруження, то динаміка дослідження емоційних станів за період з березня 2022 по жовтень 2022 показує, що зміни в повсякденній оцінці власного емоційного напруження надалі незначні. Пік напруження спостерігався на початку квітня 2022 року (3.5), у червні спостерігалось поступове зниження рівня стресового стану (3.3), у жовтні – фіксація на тому ж рівні (3.3).

У спокійному та дуже спокійному стані знаходяться 24% українців. У напруженому та дуже напруженому – 40% – це відносно невисокий показник для воєнного часу. Напруженість зростає з віком, бо вірогідно звужуються можливості подбати про себе, матеріальні та інші ресурси. Також вона частіше притаманна жінкам (вірогідно через вищу чутливість та необхідність піклуватися не лише про себе, а про дітей) та особам, які змінювали місце проживання, – необхідність адаптації до нового місця, ситуація невизначеності, зміна звичних умов життя значно підвищують стрес.

Індекс психологічного виснаження все ще є достатньо помірним (2.0). В динаміці від квітня до жовтня 2022 року він не змінився, окрім у показнику довіри до людей (знизилося). Побільшало тих, хто вважає, що людям не можна довіряти, та думає про те, що зі мною може статися щось погане. Останнє, вірогідно, пов'язане з новинами про руйнування та загиблих та з усвідомленням, що мало залишилося тих, кого це хоча б це опосередковано не торкнулося.

Індекс психологічного виснаження і надалі утримується за рахунок відносно вищого рівня недовіри до інших (2,7) та сумного настрою (2.6). Однак українці не відчувають себе «мертвими» всередині (1.6) та все ще можуть покласти на себе (1.4). Також більшість не відчуває себе слабкими, а навколишній світ не є ворожим та небезпечним. З квітня спостерігається зменшення показників «сумного» настрою, водночас є зростання недовіри до інших та віри в можливість покласти на себе. Отже, ми переорієнтовуємося із довіри до інших на довіру до себе і впевненість у власних силах та рішеннях. З одного боку, це добре, з іншого, над довірою до інших людей суспільству доведеться працювати в повоєнний час, бо довіра до іншого – це одна з важливих цінностей міцного громадянського суспільства. Найбільше виснаженими почувуються респонденти наймолодшого та найстаршого віку, жінки, мешканці зі сходу та заходу країни, ті, хто не працює або на пенсії, змінили своє місце проживання, а також ті, хто мають родичів на війні.

Моніторинг емоційних станів, рівня життєстійкості та психологічного виснаження з березня 2022 року по жовтень 2022 року показав, що в цілому українці змогли втримати та стабілізувати свій психологічний та емоційний стан, набуті достатньої компетентності в подоланні стресових подій воєнного життя. Групою ризику все ще залишаються молоді люди, старші за віком, жінки та ті, хто втратив роботу.

Для статистичного аналізу результатів емпіричних вимірювань використовувалися три основні параметри: емоційне напруження, психологічне виснаження та життєстійкість. У порівнянні з даними від квітня 2022 р. станом на жовтень 2022 р. було виявлено, що:

1. Емоційне напруження дещо зменшилося ($t = -3$, $df = 1973$, $p\text{-value} = 0.005$) *(*t-критерій Вілкосона для залежних вибірок*), але величина ефекту була дуже слабкою ($r = 0.070$).

2. Життєстійкість також зменшилася незначною мірою, проте дані зміни все ж досягли рівня статистичної значущості ($t = -3$, $df = 1983$, $p\text{-value} = 0.006$) * із дуже слабкою величиною ефекту ($r = 0.067$).

Статистично значущі відмінності спостерігалися для таких питань:

1) «Я упевнений у своїх рішеннях» ($t = -2$, $df = 1966$, $p\text{-value} = 0.01$, $r = 0.058$, дуже слабкий ефект);

2) «Я цікавився тим, що відбувається навколо мене» ($t = -6$, $df = 1975$, $p\text{-value} = 1e-09$, $r = 0.138$, слабкий ефект);

3) «Я не шкодую про минуле» ($t = -4$, $df = 1957$, $p\text{-value} = 2e-04$, $r = 0.076$, дуже слабкий ефект);

4) «У мене є плани на майбутнє» ($t = -3$, $df = 1967$, $p\text{-value} = 0.002$, $r = 0.073$, дуже слабкий ефект);

5) «Я нормально харчуюся» ($t = -3$, $df = 1980$, $p\text{-value} = 0.002$, $r = 0.075$, дуже слабкий ефект).

3. Індекс психологічного виснаження натовпів залишився приблизно на тому ж рівні ($t = 2$, $df = 1983$, $p\text{-value} = 0.1$) *(*t-критерій Вілкосона для залежних вибірок*).

Статистично значущі відмінності спостерігалися для таких питань:

1) «Мені здається, що зараз людям не можна довіряти» ($t = 2$, $df = 1964$, $p\text{-value} = 0.01$, $r = 0.053$, дуже слабкий ефект).

2) «Я не можу покластися на себе» ($t = 2$, $df = 1964$, $p\text{-value} = 0.05$, $r = 0.048$, дуже слабкий ефект).

У третій хвилі дослідження психологічних особливостей життєдіяльності під час війни додалися нові змінні: індекс самообмеження та питання «Чи хтось з Ваших близьких родичів служить на війні?».

Кореляційний аналіз зв'язків між досліджуваними психологічними конструктами критерієм Спірмена дав такі результати:

1) життєстійкість та емоційне напруження мають слабкий негативний зв'язок (-0.15);

2) психологічне виснаження та емоційне напруження мають позитивний зв'язок середньої сили (0.34);

3) самообмеження та емоційне напруження мають позитивний зв'язок середньої сили (0.29);

4) самообмеження та життєстійкість мають негативний зв'язок слабкої сили (-0.13);

5) життєстійкість та психологічне виснаження мають негативний зв'язок середньої сили (-0.4);

6) психологічне виснаження та самообмеження мають слабкий позитивний зв'язок (0.19).

При цьому виявилось, що перебування близького родича на війні сприятливо впливає на життєстійкість ($df = 2$, $Chisq = 14$, $p\text{-value} = 8e-04$) * (*критерій Крускала-Волліса*) з слабкою величиною ефекту ($\epsilon^2 = 0.015$).

Спираючись на результати кореляційного та дисперсійного аналізу, було створено регресійну модель, яка прогнозує рівень життєстійкості українців під час війни за параметрами самообмеження, емоційного напруження, психологічного виснаження та перебування близького родича на війні. Оскільки предикторами виступають як неперервні, так і категоріальні змінні, для регре-

Таблиця 1

Регресійна модель життєстійкості українців під час війни

	B	Ст. похибка	t критерій	Pr(> t)
Константа	5.1896	0.1700	30.53	< 2e-16
Емоційне напруження	-0.1068	0.0447	-2.39	0.01692
Психологічне виснаження	-0.5996	0.0845	-7.09	2.2e-12
Самообмеження	-0.0593	0.0314	-1.89	0.05945
Перебування родича на війні(Hi)	-0.1301	0.0356	-3.65	0.00027
Перебування родича на війні(Важко відповісти)	-0.4773	0.1836	-2.60	0.00945
Інтерація Емоційне напруження: Психологічне виснаження	0.0548	0.0218	2.52	0.01191

Примітка. Відповідність моделі даним: $R^2 = 0.183$, скоригований $R^2 = 0.179$

сії обрали загальну лінійну модель. Емоційне напруження набуло прогнозувальної здатності в інтеракції з психологічним виснаженням. Модель має високі показники якості (кількість поясненої дисперсії у залежній змінній = 17,9%).

Отже, емоційне напруження, психологічне виснаження та самообмеження значно зменшують рівень життєстійкості українців під час війни, причому зміни в емоційному напруженні пов'язані зі змінами у психологічному виснаженні. Перебування близького родича на війні, навпаки, підвищує рівень життєстійкості. Можливо, це пояснюється підвищеним відчуттям відповідальності за близьких, які знаходяться в потенційно більшій небезпеці (недозвіл усвідомлювати свій пригнічений настрій, адже близькій людині зараз важче).

Також за досліджуваними параметрами були виокремлено два кластери досліджуваних (рис. 1 та таблиця 2).

До першого кластеру входять українці, що мають високу життєстійкість, вони не обмежують себе в задоволеннях, мають низьке емоційне напруження та психологічне виснаження. Ці люди використовують більш адаптивні стратегії для подолання стресових станів, тому даний кластер можна назвати «Адаптовані».

Другий кластер включає українців, що переживають значне емоційне напруження, вони схильні себе обмежувати в розвагах та задоволеннях, мають сильне психологічне виснаження та низьку життєстійкість. Стратегії подолання стресу в цій

категорії людей не є ефективними і призводять до пригнічення психологічного стану і виснаження, тому даний кластер можна назвати «Неадаптовані».

Отримана модель із двох кластерів є достатньо якісною та володіє високою роздільною здатністю, адже дозволяє пояснити 68,72% варіацій в спостереженнях.

Висновки. Актуальні результати останньої хвили від жовтня 2022 року показали, що українці надалі демонструють хороший рівень життєстійкості. Жінки мають нижчий рівень життєстійкості, ніж чоловіки. Відносно нижчий рівень життєстійкості фіксується у наймолодших та найстарших. Наявність роботи позитивно впливає на життєстійкість. Зміни у повсякденній оцінці власного емоційного напруження надалі незначні. Індекс психологічного виснаження все ще є достатньо помірним. У динаміці він не змінився, окрім показника довіри до людей (знизилося). Найбільше виснаженими почуваються респонденти наймолодшого та найстаршого віку, жінки, мешканці зі сходу та заходу країни, ті, хто не працює або на пенсії, змінили своє місце проживання, а також ті, хто мають родичів на війні.

У цілому українці змогли втримати та стабілізувати свій психологічний та емоційний стан, набути достатньої компетентності в подоланні стресових подій воєнного життя. Групою ризику все ще залишаються молоді люди, старші за віком, жінки та ті, хто втратив роботу.

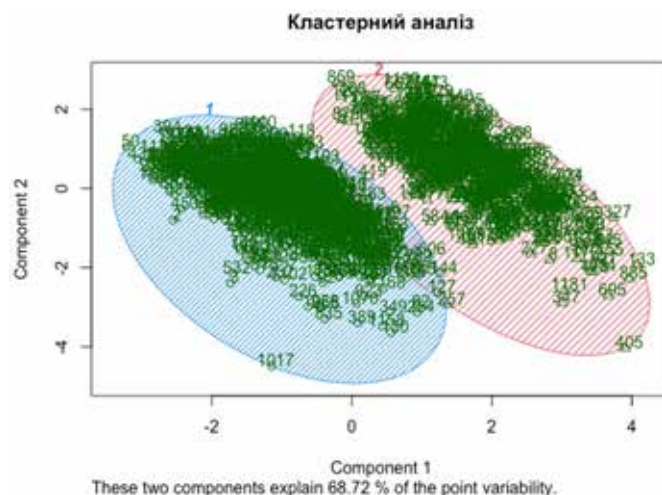


Рис. 1. Результати кластерного аналізу методом k-середніх для двох груп за досліджуваними психологічними параметрами

Таблиця 2

Середні значення досліджуваних психологічних параметрів для кожного із двох кластерів

Група	Емоційне напруження	Життєстійкість	Психологічне виснаження	Самообмеження
1	2.4	3.9	1.9	2.1
2	4.6	3.7	2.3	2.4

За допомогою кластерного аналізу виокремлено дві групи досліджуваних: адаптовані та неадаптовані. Адаптовані мають високу життєстійкість, не обмежують себе в задоволеннях, мають низьке емоційне напруження та психологічне виснаження – отже, використовують більш адаптивні стратегії для подолання стресових станів.

Неадаптовані переживають значне емоційне напруження, схильні себе обмежувати в розвагах та задоволеннях, мають сильне психологічне виснаження та низьку життєстійкість. Стратегії подолання стресу не є ефективними і призводять до пригнічення психологічного стану і виснаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дослідження Соціологічної групи «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/>
2. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
5. Ткалич М.Г., Тищенко І.І., Скрипченко Т.О. Економічна поведінка українців під час війни: соціально-психологічний аналіз. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 3(26). С. 144–152.
6. Andersen M., Lobel M. Predictors of health self-appraisal: what's involved in feeling healthy? *Basic Appl. Soc. Psychol.* 1995. № 1. С. 121–136.
7. Evangelia Demerouti, Arnold B. Bakker, Maria C.W. Peeters & Kimberley Breevaart (2021) New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30:5, 686–691.
8. Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K. et al. (2020) Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *J Nutr Health Aging* 24, 37–42.
9. Maslach C, Leiter MP. (2016) Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. Jun;15(2):103–11.
10. Ryan, R.M., Frederick, C. (1997) On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 65: 529–565.
11. Singh, S. (2018). Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 6(1), 76–80.

REFERENCES

1. *Doslidzhennja Sociologichnoi' grupy «Rejtyng» [Research by the Sociological Group «Rating»]* <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/> [in Ukrainian]
2. Klymchuk V. O. *Psykhohohiia posttravmatychnoho zrostannia [Psychology of post-traumatic growth]: monohrafiia*. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. 125 s. [in Ukrainian].
3. Tytarenko T.M. *Psykhohohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]* : monohrafiia. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 c. [in Ukrainian].
4. Tytarenko T.M., Larina T.O. *Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka [Vitality of the individual: social necessity and security]*. Kyiv. Marych, 2009. 76 s. [in Ukrainian].
5. Tkalych M. H., Tyshchenko I. I., Skrypchenko T. O. *Ekonomichna povedinka ukrainsiv pid chas viiny: sotsialno-psykhohohichniy analiz. [Economic behavior of Ukrainians during the war: socio-psychological analysis]*. *Zhurnal suchasnoi psykhohohii: naukovyi zhurnal*. Odesa: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2022. № 3 (26). S. 144-152 [in Ukrainian].
6. Andersen M., Lobel M. (1995). Predictors of health self-appraisal: what's involved in feeling healthy? *Basic Appl. Soc. Psychol.* 16 121–136.
7. Evangelia Demerouti, Arnold B. Bakker, Maria C.W. Peeters & Kimberley Breevaart (2021) New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30:5, 686-691.
8. Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K. et al. (2020) Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *J Nutr Health Aging* 24, 37–42.
9. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016 Jun;15(2):103–11.
10. Ryan, R.M., Frederick, C. (1997) On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 65: 529–565.
11. Singh, S. (2018). Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 6(1), 76–80.