

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ УКРАЇНЦЯМИ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ В КРАЇНУ

Фролова Н. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

просп. Науки, 72, Дніпро, Україна

orcid.org/0000-0001-7466-9071

natlick7@gmail.com

Ключові слова: ресурси та надбання, резильєнтність, фізичні скарги, травматичний досвід, тривожність, депресивні прояви, посттравматичний стресовий розлад.

Питання пошуку ефективних ресурсів є важливим складником відновлення особистості в контексті хронічної травматизації, яка носить динамічний характер. У статті наведено результати емпіричного дослідження, яке проводилося до третьої річниці повномасштабного вторгнення в Україну та мало метою визначити ресурси та надбання українців із метою як покращення їхнього фізичного стану, так и вдосконалення форм психологічної допомоги особам у стані хронічного стресу. Визначено, що емоційна виснаженість, порушення сну, безсоння, пригніченість та апатія є тими стеновими складниками, які переважно характеризують емоційний стан досліджуваних. Задля подолання зазначених станів як ефективні ресурси досліджуваними були вибрані «спілкування з близькими», «перегляд фільмів», «фізична активність» та «прослуховування музики». Статистична обробка результатів надала можливість визначити ресурс «альтернативна робота діяльність (додаткова робота)» як предиктор станів тривожності (.081), депресії (.075) та ПТСР (.081) а ресурс «спілкування з близькими» – як опорний для подолання зазначених станів та ресурс «фізичне навантаження» – для опанування депресивного стану.

Серед переліку надбань, найбільш важливими респонденти вважають відчуття вдячності за те, що кожен має у житті (57,3%), та переосмислення й корегування життєвих пріоритетів (57,1%), які притаманні більше ніж половині досліджуваних, тоді як «зміна пріоритету стосунків у житті», що зафіксована в 43% опитуваних, виступає предиктором станів тривоги (.114), депресії (.106) та ПТСР (.155). Перспектива подальшого дослідження полягає у вдосконаленні програми психологічної допомоги цивільному населенню з урахуванням отриманих результатів.

THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE UKRAINIANS' PERSONAL RESOURCES USAGE DURING THE THIRD YEAR OF THE FULL-SCALE INVASION INTO THE COUNTRY

Frolova N. V.

PhD in Psychology,

Associate Professor at the Department of Pedagogical and Age Psychology

Oles Honchar Dnipro National University

Nauky Ave., 72, Dnipro, Ukraine

orcid.org/0000-0001-7466-9071

natlick7@gmail.com

Key words: *resources and achievements, resilience, physical complaints, traumatic experience, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder.*

The problem of finding effective resources is an important component of personal resilience in the context of chronic traumatization, which is dynamic in nature. The article presents the results of an empirical study conducted for the 3rd anniversary of the full-scale invasion of Ukraine and aimed at identifying the resources and achievements of Ukrainians in order to improve their physical condition and develop the forms of psychological assistance to people in a chronic stress state. It was determined that emotional exhaustion, sleep disturbances, insomnia, depression, and apathy are the main components that characterize the emotional state of the subjects. In order to overcome these conditions, the researchers chose «communication with loved ones», «watching movies», «physical activity» and «listening to music» as effective resources. Statistical processing of the results made it possible to identify the resource «alternative work activities (additional work)» as a predictor of anxiety (.081), depression (.075) and PTSD (.081), and the resource «communication with loved ones» as a supportive resource for overcoming these conditions and the resource «physical activity» for overcoming depression.

Among the list of achievements, respondents consider the most important to be a sense of gratitude for what everyone has in life (57.3%) and rethinking and adjusting life priorities (57.1%), which are inherent in more than half of the respondents, while «changing the priority of relationships in life», recorded in 43% of respondents, is a predictor of anxiety (.114), depression (.106) and PTSD (.155). Prospects for further research are identified in improving the program of psychological assistance to the civilian population, taking into account the results obtained.

Постановка проблеми. Питання пошуку ресурсів для подолання хронічного травматичного досвіду є сьогодні вельми актуальним для українців. Три роки повномасштабного вторгнення емоційно та психологічно виснажили пересічне населення, адже в країні фактично не залишилося жодного безпечного міста. Окрім того, руйнівний вплив війни на психіку людей є безумовним. А рівень травматизації є найсильнішим з існуючих, оскільки відбувається в полі «людина – людина». Адже ще Віктор Франкл зауважував, що «продуктами останньої світової війни» виявилися формування «фаталістичного ставлення до життя» і відмова від «подальшого планування» [2]. Саме така травматизація війною має глибокий екзистенційний рівень і вимагає суттєвої трансформації особистості на рівні сенсів та цінностей та плекання її резильєнтності, що

є можливим лише за наявності достатньої кількості ресурсів.

Загальне визначення поняття зазначає, що резильєнтний – це той, хто має «здатність гнутися, але при цьому не ламатися», а якщо йдеться про людей, то це ті, хто мають здатність повернутися до норми після пережитих труднощів [1]. Питання повернення до умовної норми є досить розмитим зараз, адже травматизація війною, яка є в Україні хронічною, динамічною та політравматичною, визнається викликом для всіх верств населення без винятку. Ускладнює цей процес і той факт, що на додаток до індивідуального досвіду травмування кожна людина отримує ще й колективну травматизацію. Цей вид є не менш руйнівним та виснажливим, адже відбувається під впливом засобів масової інформації, контент котрих, як доведено, має такий самий, а іноді навіть силь-

ніший травмуючий вплив, аніж безпосередня участь у тих подіях, які люди спостерігають через телебачення або Інтернет [8; 4].

На думку Д. Хелерстейна, резильєнтність може мати фізичний складник як показник стресостійкості й толерантності та психологічний, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, віднайдення смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних технологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків стресу [10].

Автор теорії збереження ресурсів Стівен Хобфолл відзначав, що виникнення стресу пов'язане у людини з утратою ресурсів та неможливістю їх поповнити, а резильєнтність залежить від здатності зберігати та відновлювати ресурси, такі як енергія, соціальна підтримка, самооцінка тощо [6]. Енн Мастен уважала резильєнтність результатом взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів та довела, що звичайні ресурси, такі як сімейна підтримка, можуть сприяти розвитку резильєнтності у дітей та підлітків [7]. Стівен Стаутван та Денніс Чарні зауважували, що здорова адаптація до стресу залежить не лише від людини, а й від доступних для неї ресурсів, якими можуть виступати родина, друзі, різноманітні організації, особливості культури та релігії [1].

Система ресурсів особистості має динамічний характер, проте виклики на кшталт війни вносять у цю систему суттєві зміни, а саме – виснажуються фізичні ресурси, які можуть бути пов'язані як із порушеннями сну, відпочинку так і з утратою житла, майна тощо. Змін набувають соціальні ресурси: через переміщення людей по країні та за її межі коло спілкування змінюється. У цей час матеріальні ресурси перестають бути прогнозованими та стабільними, а психологічні ресурси набувають змістовних змін, адже пов'язані не тільки зі станами тривожності, депресії та ПТСР, а й із утратою контролю над власним життям та складнощами звичного планування дій.

Водночас можна говорити про ресурси як певні опори, що надають людині можливість опановувати та переробляти травматичний досвід. Як такі опори можуть розглядатися релігія або волонтерство, які компенсують недолік соціальних зв'язків та можуть компенсувати відчуття нестачі соціальної згуртованості.

Отже, питання вивчення особливостей використання ресурсів цивільним населенням ми розглядаємо у двох напрямках: як систему, що є для українців допоміжною на третьому році повномасштабного вторгнення, а також як ту систему, яка, безумовно, потребує відновлення, адже старі методи перестають функціонувати як ефективні. Саме на розумінні тих складників, які з часом

стають ресурсними, має вибудовуватися система ефективної психологічної допомоги населенню країни, яка також має суттєво змінюватися.

Постановка завдання. Метою опитування, що проводилося до третьої річниці повномасштабного вторгнення в країну, було, по-перше, визначення особливостей фізичного стану людей, які знаходяться у стані хронічного стресу третій рік поспіль; по-друге, інтерпретація низки ресурсів, якими українці користуються на третьому році повномасштабної війни; по-третє, аналіз особистісних надбань на цей час, а також визначення ресурсів як можливих предикторів тривожності, депресивного стану та посттравматичного стресового розладу. Зазначені вище дослідження проводилися з метою пошуку й упровадження ефективних форм психологічної допомоги населенню, які не можуть бути вирішені без розуміння не тільки травматичних, а й ресурсних особливостей процесу травмування, що носить хронічний та одночасно динамічний характер.

Виклад результатів дослідження. Дослідження, у якому взяли участь 1 037 українців, було проведене онлайн у лютому-березні 2025 р. Процедура проведення була цілком анонімною, оскільки опитування проводилося на американській платформі Qualtrics, яка гарантувала максимальний рівень конфіденційності. Розсилка лінку на проходження опитування відбувалася через третіх осіб, а саме психологічний простір «ПРО-ЖИТИ» міста Дніпра, який виконував інфосупровід процедури дослідження.

Текст опитувальника складався з трьох блоків. Перший містив загальну інформацію (стать, вік, освіта, сімейний стан, місце проживання та ін.). До складу другого блоку було включено три методики скринінгу психічного стану: опитувальник із генералізованої тривоги GAD-7, опитувальник із депресії PHQ-9 (Анкета здоров'я пацієнта) та опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5). До складу третього блоку увійшли питання додаткової інформації, які включали особливості індивідуального травматичного досвіду, час та канали споживання медіаресурсів, інформацію щодо досвіду перебування в окупації, залученості до волонтерської діяльності, страхів, особливостей фізичного стану, ресурсів, опанування стресових ситуацій шляхом надбань цього періоду та ін.

Вибірка досліджуваних у кількості 1 037 осіб (73% жінок та 27% чоловіків) не є репрезентативною, проте надала можливість отримати інформацію про особливості травматизації людей у різних частинах країни. На етапі первинної обробки результатів у роботі було залишено 815 анкет досліджуваних, які було заповнено більше ніж на 65%.

Таблиця 1

Скарги на фізичний стан протягом 2024 року

Скарги	Досліджувані, які висловлюють скаргу (N-815), %
Порушення сну або безсоння	53,1
Панічні атаки	11,7
Тривожні напади	37,1
Апатія	42,7
Дратівливість та агресія по відношенню до оточуючих	41,8
Пригніченість	48,1
Емоційна виснаженість	69,2
Інше	2
Нічого із зазначеного вище	9

Таблиця 2

Види діяльності, що використовуються як ресурс

Вид ресурсу	% досліджуваних (N-815), які його обрали
Фізичне навантаження	50,3
Читання	35,7
Перегляд фільмів	54,6
Прослуховування музики	47,2
Спілкування з близькими	61,2
Волонтерство	21
Альтернативна роботі діяльність (додаткова робота)	18
Творчість	33,6
Віра, релігія, філософія	22,1
Інше	8

Аналіз отриманих результатів було розпочато з виявлення особливостей фізичного стану досліджуваних, які вони констатували виключно методом скринінгу свого стану.

Емоційна виснаженість є найбільш розповсюдженою скаргою, і її фіксують 69,2% опитаних. До цього відчуття додається тріада «порушення сну або безсоння» (53,1%), «пригніченість» (48,1%) та «апатія» (42,7%), які ілюструють той факт, що майже 50% респондентів відчувають переважно стенічні емоції. Проте водночас 41,8% опитуваних фіксують у себе дратівливість та агресію по відношенню до оточуючих, що, на нашу думку, може бути також засобом вивільнення зайвої тривожності стосовно подій навколо. І лише 9% не висловлюють ніяких скарг узагалі.

Погіршення як фізичного, так і психоемоційного стану є цілком виправданим, адже люди, які перебувають у країні, де війна йде четвертий рік поспіль, знаходяться у стані хронічного стресу і є політравмованими. Саме тому питання про ресурси, які українці вибирають для підтримки себе, є дуже актуальним. Дослідження, що проводилося нами в минулому році, не виявило розбіжностей у використанні ресурсів у різних груп досліджуваних та визначило «спілкування з близькими», «перегляд фільмів» і «фізичне навантаження» як найбільш допоміжні ресурси для всіх верств населення, включаючи українців, які виїхали за кордон [3; 5]. Результати щодо використання ресурсів у цьому дослідженні представлено в табл. 2.

Звісно, ми не порівнюємо отримані результати минулого і цього року, адже групи є абсолютно різними за складом досліджуваних, проте можемо констатувати, що загальна тенденція вибору ресурсів є схожою, а саме: перші три місця займають ті ж самі «спілкування з близькими» (61,2%), «перегляд фільмів» (54,6%) та «фізичне

навантаження» (50,3%), а найменш опорними з переліку виявилися «віра, релігія, філософія» (22,1%), «волонтерство» (21%) та «альтернативна роботі діяльність (додаткова робота)» (18%). Віра стає менш впливовим ресурсом, на який люди зараз спираються у скрутних ситуаціях, так само як і волонтерство, яке було стимулюючим та ресурсним протягом перших двох років війни, а зараз послаблює вплив на відновлення особистості. Зрозуміло, що це відбувається на тлі загального втомлення та виснаження протягом трьох років, саме тому додаткова діяльність також є скоріше складником, який перемикає увагу опитуваних, аніж надає додаткові сили та ресурси.

Регресійну модель було побудовано з метою виявити, чи є в досліджуваних ресурси, які зумовлюють стани тривожності, депресивні прояви та ПТСР. Слід зазначити, що аналіз результатів проводиться скоріше з урахуванням посттравматичних стресових симптомів [9], аніж розладів.

Ресурс «альтернативна роботі діяльність (додаткова робота)» виявляється предиктором усіх трьох станів: тривожності, депресії та ПТСР, і цей факт наглядно ілюструє факт виснаженості людей, які якщо і вибирають додаткову діяльність за якихось причин, не усвідомлюють її реально психоемоційне навантаження. Дуже цікавим є виявлений зворотний зв'язок між предиктором «спілкування з близькими» та тривожністю (-,078), депресією (-,120) та ПТСР (-,078), а також між предиктором «фізичне навантаження» та депресивним станом (-,083). Ці факти надають нам можливість інтерпретувати спілкування з близькими як опору у разі виникнення цих станів та розуміти фізичне навантаження як ефективну допоміжну форму подолання депресивних станів.

На окрему увагу в цьому опитуванні заслуговують усвідомлені надбання, які вважаються нами

Таблиця 3

Ресурси як предиктори тривожності, депресії та ПТСР

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Тривожність	Альтернативна роботі діяльність (додаткова робота)	,081	2,277	,023
	Спілкування з близькими	-,078	-2,185	,029
Депресія	Спілкування з близькими	-,120	-3,377	<.001
	Фізичне навантаження	-,083	-2,323	,020
	Альтернативна роботі діяльність (додаткова робота)	,075	2,124	,034
ПТСР	Альтернативна роботі діяльність (додаткова робота)	,081	2,277	,023
	Спілкування з близькими	-,078	2,185	,029

позитивними складниками травмуючого досвіду українців.

Відчуття вдячності за те, що кожен має у житті (57,3%), та переосмислення й корегування життєвих пріоритетів (57,1%) притаманні більше ніж половині досліджуваних. Наступна тріада являє собою низку інструментів, якими досліджувані користуються задля подолання наслідків травматизації і які існують як з опорою на соціум навколо («відчуття більшої спільності» (31,7%)), так і на стосунки з іншими («зміна пріоритетів стосунків у житті» (43%)) та безпосередньо внутрішні зміни («визнання в собі сильних боків та навичок

подолання труднощів, про які не було уявлення раніше» (37,4%)). Лише 5,3% опитуваних не відчують жодних змін, пов'язаних із надбаннями.

Проте зміна пріоритетів стосунків у житті не відбувається в межах вибірки легко. Як зазначалося вище, система комунікації є ресурсною та допоміжною в опануванні травматичного досвіду, і саме тому зміни у цій системі не відбуваються так просто, як це може здатися на перший погляд, адже саме ці зміни є предиктором стану тривожності (,114), впливають на депресивні прояви (,106) та навіть можуть викликати посттравматичні стресові симптоми (,155).

Таблиця 4

Перелік надбань, що супроводжують травматичний досвід українців

Надбання	% досліджуваних (N=815), які його обрали
Відчув/відчула більше почуття спільності	31,7
Змінив/змінила пріоритети стосунків у своєму житті	43
Відчув/відчула більшу вдячність за те, що маю в житті	57,3
Визнав/визнала в собі сильні боки та навички подолання труднощів, про які не мав/не мала уявлення раніше	37,4
Переосмислив/переосмислила та скорегував/скорегувала свої життєві пріоритети	57,1
Нічого із зазначеного вище	5,3
Інше	2,2

Таблиця 5

Надбання як предиктори станів тривожності, депресії та ПТСР

Стан	Предиктори	Стандартизований коефіцієнт регресії Beta	t-критерій Стьюдента	P-значення
Тривожність	Змінив/змінила пріоритети стосунків у своєму житті	,114	3,203	,001
Депресія	Змінив/змінила пріоритети стосунків у своєму житті	,106	2,980	,003
ПТСР	Змінив/змінила пріоритети стосунків у своєму житті	,155	4,389	<.001

Висновки.

1. Емоційна виснаженість, порушення сну та безсоння, пригніченість та апатія є тими стеничними складниками, які переважно характеризують емоційний стан досліджуваних на третьому році повномасштабного вторгнення.

2. Задля подолання зазначених станів як ефективних ресурсів більшою кількістю досліджуваних вибираються «спілкування з близькими», «перегляд фільмів», «фізична активність» та «прослуховування музики».

3. Побудована регресійна модель надала можливість визначити ресурс «альтернативна робота діяльність (додаткова робота)» як предиктор станів тривожності (.081), депресії (.075) та ПТСР (.081), а ресурс «спілкування з близькими» – як

опорний для подолання зазначених станів та ресурс «фізичне навантаження» – для опанування депресивного стану.

4. Найбільш суттєвими надбаннями респонденти вважають відчуття вдячності за те, що кожен має у житті (57,3%), та переосмислення й корегування життєвих пріоритетів (57,1%), які притаманні більше ніж половині досліджуваних, тоді як «зміна пріоритету стосунків у житті», що притаманна 43% опитуваних, виступає предиктором станів тривоги (.114), депресії (.106) та ПТСР (.155).

5. Перспектива подальшого дослідження полягає у вдосконаленні програми психологічної допомоги цивільному населенню з урахуванням отриманих результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів, 2022. 384 с.
2. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023. 320 с.
3. Фролова Н.В. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 188–196.
4. Фролова Н.В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду її проживання. *Габітус*. 2023. № 46. С. 199–203.
5. Фролова Н.В. Особливості травматизації зовнішньо переміщених осіб на другому році повномасштабного вторгнення в країну. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 1. С. 128–134. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-15>
6. Hobfoll, S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. DOI: 10.1037/1089-2680.6.4.307
7. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. – New York : The Guilford press, 2014. P. 308.
8. Silver, R.C., Holman, E.A. & Garfin, D.R. (2021). Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nat Hum Behav* 5, 4–6.
9. Sparks S.W. Posttraumatic Stress Syndrome: What Is It? *JTrauma Nurs*. 2018 Jan/Feb;25(1):60–65.
10. Hellerstein D. (2011). How I can become resilient. *Heal Your Brain*. [http:// www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain](http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain)

REFERENCES

1. Sautvik S., Charni D. Reziliyentnist: mistectvo dolati najbilshi vikliki zhittya. Lviv. 2022. 384 s. [in Ukrainian]
2. Frankl V. Likar ta dusha. Osnovi logoterapiyi. Harkiv: KSD, 2023. 320 s. [in Ukrainian]
3. Frolova N.V. Psihologichni osoblivosti travmatichnogo dosvidu ukrayinciv pid chas vijni. *Psihologiya i suspilstvo*. 2024. № 1. S. 188–196. [in Ukrainian]
4. Frolova N.V. Fenomen kolektivnoyi travmi v konteksti suchasnogo ukrayinskogo dosvidu yiyi prozhivannya. *Gabitus*. 2023. № 46. S. 199–203. [in Ukrainian]
5. Frolova N.V. Osoblivosti travmatizaciyi zovnishno peremishenih osib na drugomu roci povnomasshtabnogo vtorgnennya v krayinu. *Zhurnal suchasnoyi psihologiyi*, (1), 2025. S. 128–134. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-15> [in Ukrainian]
6. Hobfoll, S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. DOI: 10.1037/1089-2680.6.4.307[in English]
7. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. – New York : The Guilford press, 2014. P. 308. [in English]
8. Silver, R.C., Holman, E.A. & Garfin, D.R. (2021). Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nat Hum Behav* 5, 4–6. [in English]
9. Sparks S.W. Posttraumatic Stress Syndrome: What Is It? *JTrauma Nurs*. 2018 Jan/Feb;25(1):60–65. [in English]
10. Hellerstein D. (2011). How I can become resilient. *Heal Your Brain*. [http:// www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain](http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain) [in English]