

ЕМОЦІЇ ТА РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Ткалич М. Г.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології*

Запорізький національний університет;

директор дослідницької лабораторії «Рейтинг Лаб» (Київ, Україна)

orcid.org/0000-0003-4101-9659

mtkalych@gmail.com

Ключові слова: *психоемоційні стани, емоції, резилієнтність, складні життєві обставини, життєві плани, горизонт планування, воєнний час.*

Стаття присвячена аналізу результатів емпіричного дослідження емоційних станів та рівня резилієнтності особистості, яка перебуває у складних життєвих обставинах, а саме під час війни. Визначено теоретичні підходи до досліджень, проаналізовано останні дослідження емоцій, стійкості, життєстійкості та чинників, що їх можуть визначати. Обґрунтовано важливість дослідження емоційних станів та стійкості (резилієнтності) під час війни, яка розглядається як складна життєва ситуація. Підкреслено важливість здатності пережити ці складні життєві обставини, втримати хороший рівень життєстійкості, використовувати ефективні копінг-стратегії та бути резилієнтним, що в майбутньому дасть хороший поштовх до посттравматичного зростання. У статті подано аналіз результатів емпіричного вивчення психоемоційних станів та резилієнтності особистості (n=700). Визначено, що психоемоційні стани мешканців України тяжіють до негативного полюса, хоча дисбаланс емоцій між позитивними та негативними є незначним. Планування життя (горизонт планування) звужено у більшості респондентів, майже половина планує своє життя або на дуже обмежений період, або не планує взагалі. Відповідно до результатів резилієнтність перебуває на досить високому рівні як для другого року війни, що також може підтверджувати дані досліджень, які показують зростання стійкості через складні життєві ситуації, пережиту травму і є ознакою посттравматичного зростання. Вікові показники по всіх категоріях питань не показують суттєвих відмінностей, при цьому знайдені окремі гендерні відмінності в психоемоційних станах і в рівні резилієнтності. Визначені умови підвищення резилієнтності. Підкреслено необхідність подальшого дослідження психоемоційних станів та резилієнтності у динаміці із залученням більшої кількості змінних.

EMOTIONS AND PERSONAL RESILIENCE IN COMPLEX LIFE CIRCUMSTANCES

Tkalych M. H.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine;
Director of the Research Laboratory
CEO, "Rating Lab" (Kyiv, Ukraine)
orcid.org/0000-0003-4101-9659
mtkalych@gmail.com*

Key words: *psycho-emotional states, emotions, resilience, difficult life circumstances, life plans, planning horizon, wartime.*

The article is devoted to the analysis of the results of an empirical study of emotional states and the level of resilience in difficult life circumstances, namely during a war. Theoretical approaches to research have been defined, the latest research on emotions, resilience, vitality and factors that can determine them have been analyzed. The importance of the study of emotional states and stability (resilience) during the war, which is considered as a difficult life situation, has been substantiated. The importance of the ability to survive these difficult life circumstances, to maintain a good level of vitality, to use effective coping strategies and to be resilient has been emphasized, which in the future will give a good impetus to post-traumatic growth. The article presents an analysis of the results of an empirical study of psycho-emotional states and personality resilience (n=700). It has been determined that the psycho-emotional states of the residents of Ukraine tend towards the negative pole, although the imbalance of emotions between positive and negative is insignificant. Life planning (planning horizon) is narrowed by most respondents, almost half of them plan their life either for a very limited period or not at all. According to the results, resilience is at a fairly high level for the second year of the war, which can also support research data that show increased resilience due to difficult life situations, experienced trauma and is a sign of post-traumatic growth. Age indicators for all categories of questions do not show significant differences, while separate gender differences were found in psycho-emotional states and in the level of resilience. Conditions for increasing resilience have also been defined. The need for further research into psycho-emotional states and resilience in dynamics with the involvement of a larger number of variables has been emphasized.

Постановка проблеми. Нині життя громадян України супроводжується складними переживаннями, високим рівнем стресу, які випробовують нашу здатність адаптуватися та впоратися з труднощами. Ядром життєвої ситуації особистості визначається подія, у разі взаємодії з якою особистість наділяє її особистісним сенсом, спираючись на досвід та індивідуально-особистісні особливості. Складні життєві ситуації характеризуються порушенням впорядкованості ходу життя людини, і вона не може розв'язати ту або іншу проблему за допомогою звичних схем та патернів поведінки. Джерелом життєвої трудності можуть бути як власні дії індивіда, так і спричинені впливом середовища.

У такі часи, як війна, яка, безумовно, належить до ряду складних життєвих ситуацій та обставин життя, емоції стають невід'ємною частиною нашого життя, відіграючи важливу роль у нашій реакції на стрес та відновлення. Важливим видається дослідження здатності пережити ці складні життєві обставини, втримати хороший рівень життєстійкості, використовувати ефективні копінг-стратегії та бути резилієнтним, що в майбутньому дасть хороший поштовх до посттравматичного зростання. Резилієнтність особистості, яка є здатністю пристосовуватися, відновлюватися та розвиватися після негативних життєвих подій, стає ключовим фактором у визначенні, як ефективно ми можемо подолати

випробування та зберегти психологічне благополуччя.

Важливим науковим підґрунтям емпіричних досліджень психологічних станів особистості в умовах воєнного часу є роботи з предикторів психологічного здоров'я [6]; природи та структури життєстійкості [4]; досліджень резиліентності [1; 3]; суб'єктивного розуміння життєстійкості як динамічної ознаки психологічного благополуччя [8] та як його передумови [9].

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 [4]; стратегій поведінки людини та рівнів життєстійкості в умовах воєнного часу [5].

Мета статті – проаналізувати результати вимірювання емоційних станів, рівня резиліентності у складних життєвих обставинах під час війни, а також визначити особливості планування життя та соціо-демографічні відмінності у результатах.

Результати дослідження. Для аналізу емоційних станів та рівня резиліентності у складних життєвих обставинах в умовах війни використовувалися розроблені лабораторією «Рейтинг Лаб» інструменти, що представлені на платформі «Рейтинг Онлайн» [2]. Вибірка дослідження загалом становила 700 осіб, репрезентативна за статтю, віком, рівнем доходів, регіоном проживання. За статтю: 70,9% жінок та 29,1% чоловіків. За віком: 41,3% (18–35 років), 36,8% (36–50 років), 21,9% (51 та старші).

Спочатку проаналізуємо емоційні стани (переживання тих чи інших емоцій), потім звернемося до горизонту планування як здатності будувати життєві плани та бачити майбутнє, а далі перейдемо до аналізу рівня резиліентності та її особливостей.

Факторний аналіз *емоційних станів* дозволив розділити емоції на 2 частини: позитивні (натхнення, радість, інтерес, задоволення, спокій, закоханість) та негативні (хвилювання, страх, сум, розчарування, злість) (таблиця 1). Сумарна дисперсія двох факторів становить 58,4%. Байдушність не потрапила в жодну групу, тому була прибрана з аналізу.

Можемо бачити, що загалом негативні емоції за своєю інтенсивністю переважають, але не суттєво. Найбільше респондентам притаманне хвилювання, сум та злість. З позитивних – це інтерес (який є умовно позитивним), натхнення та радість. Кореляційний аналіз за віком та статтю показав, що суттєвих відмінностей немає. Лише страх притаманний жінкам більше, ніж чоловікам ($r=0.24$, $p<0.01$).

Планування життя – це складний і багатогранний процес, який включає встановлення цілей, прийняття рішень і вжиття дій для формування особистої та професійної траєкторії. Горизонт планування є важливим показником життєстійкості, здатності бачити майбутнє та планувати його. Визначення горизонту планування показало деякі особливості (таблиця 2).

З результатів ми бачимо, що лише 10% респондентів планують життя на 3 роки і більше. Не планують життя взагалі або на декілька днів 10 та 12,7% відповідно. Отже, більшість не має не лише довгострокових, а й навіть середньострокових планів. У цьому питанні нами були визначені гендерні відмінності: жінки менше за чоловіків схильні планувати життя – 37,1% не планують життя взагалі або на декілька днів. Серед чоловіків таких лише 22,7%. А ось довгострокові плани мають лише 7,8% жінок та в 2 рази більше чоловіків – 16,0%. Можливо, це пов'язане з тим, що планування все ще стереотипно сприймається як завдання для чоловіка в родині або парі, то жінки

Таблиця 1

Факторний аналіз емоційних станів (n=700)

Емоції	Позитивні	Негативні	Mean	Std. deviation
Натхнення	,776		4,15	1,78
Радість	,762		4,14	1,76
Інтерес	,748		4,63	1,70
Задоволення	,684		3,53	1,68
Спокій	,603		3,37	1,74
Закоханість	,527		3,88	2,02
Хвилювання		,822	5,06	1,81
Страх		,745	4,20	1,98
Сум		,687	4,79	1,90
Розчарування		,674	4,26	1,80
Злість		,547	4,59	1,88

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

Таблиця 2

Горизонт планування (у % від загальної кількості опитаних)

№	Як саме ви будете життєві плани зараз?	Загальне (n=541)	Чоловіки (n=155)	Жінки (n=386)
1	Не планую життя взагалі	16,0	10,0	18,4
2	На кілька днів	17,0	12,7	18,7
3	На кілька тижнів	9,1	8,0	9,6
4	На 2–3 місяці	8,0	14,0	5,7
5	На півроку	4,9	3,3	5,4
6	На рік уперед	6,0	8,0	5,2
7	На 3 роки і більше	10,1	16,0	7,8
8	Важко відповісти	28,9	28,0	29,3

віддають можливість спланувати чоловіку. Або це має інші причини. Однак можемо впевнено сказати, що такий підхід до планування не пов'язаний із війною, бо наші попередні дослідження показують, що змін у ставленні до планування життя від 2021 року до 2023 року не відбулося – приблизно 50% респондентів не планують своє життя або мають досить звужений горизонт планування. Можемо відзначити переваги ефективного планування життя, якого сьогодні бракує українцям. Це включає підвищення мотивації, підвищення добробуту, підвищення задоволеності кар'єрою, кращий баланс між роботою та особистим життям, а також більше відчуття мети та реалізації. І навпаки, неадекватне планування життя або відсутність узгодженості між цілями та діями можуть призвести до відчуття застою, невпевненості та незадоволення.

Наукові дослідження *резилієнтності* дозволяють зробити декілька ключових припущень. Більшість авторів пов'язують резилієнтність зі складними життєвими обставинами, переживанням травми, потрясінь, втрат та інших лих. К.М. Connor et al. вважали, що резилієнтність дає можливість вистояти перед неприємностями [7].

Г.П. Лазос визначає такі характеристики резилієнтності: 1) це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; 2) пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; 3) може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес; 4) відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [1].

Дослідження виявили різні захисні фактори, які сприяють стійкості, такі як хороший соціальний капітал та сильна соціальна підтримка; позитивні стосунки; навички вирішення проблем; самоефективність; оптимізм і здатність ефективно регулювати емоції. Все це дозволяє підтримувати стійкість на хорошому рівні. З нашого

дослідження можемо констатувати, що емоційний фон знижений, горизонт планування звужений, однак, вірогідно, інші показники, такі як стосунки та соціальний капітал, перебувають у набагато кращому становищі.

Резилієнтність не є постійною рисою, але її можна розвивати та зміцнювати протягом життя. Це особливо очевидно в контексті дитинства та підліткового віку, де досвід лиха може сприяти стійкості та позитивній адаптації.

Визначення показників резилієнтності відбувалося за допомогою методики CD-RISC-10, розробленої Campbell-Sills і Stein на основі CD-RISC К. Conner, J. Davidson. Аналіз результатів (таблиця 3) показує, що резилієнтність досліджуваних перебуває на досить високому рівні.

Суттєвих вікових відмінностей не знайдено, гендерні відмінності проявилися в тому, що чоловіки більше схильні вважати, що у проблем є і позитивний бік ($r=0.15$, $p<0.05$); також чоловіки вважають, що краще відновлюються після хвороб чи інших труднощів ($r=0.16$, $p<0.05$). Загалом, чоловіки визначають свою стійкість як більшу, ніж у жінок (5,10 проти 4,72). Оскільки ця методика – це суб'єктивний самозвіт, то, можливо, це більше про соціальну бажаність, норми та вимоги, ніж про реальний рівень резилієнтності. Наприклад, для чоловіків є вимога бути стійким, успішним, витривалим, то й вони можуть собі приписувати вищий рівень резилієнтності. На наш погляд, інструменти дослідження резилієнтності потребують додаткового посилення валідності даних, можливо, через експериментальні процедури, а не через суб'єктивні самозвіти, які часто видають бажане за дійсне.

Дослідники розробили різні заходи для підвищення стійкості окремих осіб і громад. Ці втручання можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, навчання усвідомленості, методи управління стресом і програми розвитку стійкості в школах або на робочих місцях.

У роботах М.С. Саутвіка та ін. визначаються такі можливості для подолання стресових станів та підвищення резилієнтності: оптимізм як

Показники резиліентності (середні значення від 1 до 7)

№		Загальне (n=226)	Жінки (n=155)	Чоловіки (n=71)
1	Я вмію адаптуватися до змін	5,19	5,12	5,35
2	Я можу впоратися з усіма труднощами	5,07	5,01	5,18
3	В проблемах є і позитивний бік	4,79	4,61*	5,18*
4	Подолання стресу робить мене сильнішим	4,87	4,77	5,08
5	Я добре відновлююсь після хвороб чи інших труднощів	4,58	4,38*	5,01*
6	Перешкоди не заважають мені досягти цілей	4,80	4,66	5,10
7	Під тиском я залишаюся зосередженим	4,34	4,18	4,68
8	Я не падаю духом після кожної невдачі	4,83	4,77	4,94
9	Я сильний, коли долаю життєві виклики	5,09	4,99	5,31
10	Я здатний справлятися із сумом, страхом і гнівом	4,82	4,72	5,03
	Загальний рівень резиліентності	4,84	4,72	5,10

* $p < 0.05$

віра у краще майбутнє; адаптивна відповідь на страхи; моральний компас, етичні норми та альтруїзм; опора на релігію та духовність; соціальна підтримка; опанування «теп коду»; гармонійні рольові моделі; фізична активність: загартовування та зміцнення тіла; розумова активність: фітнес для мозку; когнітивна та емоційна гнучкість; наявність сенсу в житті, вищої мети та особистісного зростання; практикування резиліентності [3]. Відповідно, подібні можливості та практики підвищують життєстійкість, знижують психологічне виснаження та сприяють соціально-психологічній адаптації під час війни, що також підтверджується результатами наших досліджень.

Важливо вивчати стійкість у різних групах населення, включаючи військовослужбовців, людей із хронічними захворюваннями, тих, хто пережив наслідки воєнного часу, окупації, стихійні лиха, біженців та маргіналізовані спільноти. Розуміння стійкості в цих конкретних контекстах допомагає відповідним чином адаптувати втручання та системи підтримки.

Висновки. Результати дослідження показали, що психоемоційні стани мешканців України, які

в умовах воєнного стану перебувають у складних життєвих обставинах, тяжіють до негативного полюсу, хоча дисбаланс емоцій між позитивними та негативними є незначним. Планування життя (горизонт планування) звужено у більшості респондентів, майже половина планує своє життя або на дуже обмежений період, або не планує взагалі. Щодо резиліентності, під питанням валідність методики, яка є суб'єктивним самозвітом і може сприяти наданню соціально бажаних відповідей і видаванню бажаного за дійсне. Загалом, відповідно до результатів резиліентність перебуває на досить високому рівні як для другого року війни, що також може підтверджувати дані досліджень, які показують зростання стійкості через складні життєві ситуації, пережиту травму і є ознакою посттравматичного зростання. Вікові показники по всіх категоріях питань не показують суттєвих відмінностей, при цьому знайдені окремі гендерні відмінності в психоемоційних станах і в рівні резиліентності. Психоемоційні стани та резиліентність потребують подальшого дослідження у динаміці із залученням більшої кількості змінних.

ЛІТЕРАТУРА

- Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
- Платформа для досліджень «Рейтинг Онлайн». URL: <https://rating.online/>.
- Саутвік С.М., Чарні Д.С. Резиліентність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
- Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травмизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- Ткалич М.Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.
- Andersen M., Lobel M. Predictors of health self-appraisal: what's involved in feeling healthy? *Basic Appl. Soc. Psychol.* 1995. 16, p. 121–136.

7. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. P. 18–76.
8. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. 65: 529–565.
9. Singh S. Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 2018. 6(1), p. 76–80.

REFERENCES

1. Lazos, G.P. (2018). Rezil'jentnist': konceptualizacija ponjat', ogljad suchasnyh doslidzhen' [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research.]. *Aktual'ni problemy psyhologii'. Tom 3: Konsul'tatyvna psyhologija i psyhoterapija*. Instytut psyhologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny. Vyp. 14. S. 26–64 [in Ukrainian].
2. *Platforma dlja doslidzhen' "Rejtyng Onlajn"* [Rating Online research platform]. Retrieved from: <https://rating.online/> [in Ukrainian].
3. Sautvik, S.M., Charni, D.S. (2022). *Rezyljentnist': mystectvo dolaty najbil'shi vyklyky zhyttja* [Resilience: the Art of Overcoming Life's Greatest Challenges]. L'viv: Galyc'ka Vydavnycha Spilka. 384 s. [in Ukrainian].
4. Tytarenko, T.M. (2018). *Psyhologichne zdorov'ja osobystosti: zasoby samodopomogy v umovah tryvaloï travmatyzacii'* [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization]: monografija. Kropyvnyts'kyj: Imeks-LTD. 160 c. [in Ukrainian].
5. Tkalych, M.G. (2022). Zhyttjestijkist' ta psyhologichne vysnazhennja pid chas vijny: pokaznyky adaptacii' [Survival and Psychological Exhaustion in Wartime: Indicators of Adaptation]. *Zhurnal suchasnoi' psyhologii'*: naukovyj zhurnal. Vydavnychyj dim "Gel'vetyka". № 4 (27). S. 71–76 [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. Connor, K.M., Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 18–76.
8. 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.
9. Singh, S. (2018). Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 6(1), 76–80.