

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

### PECULIARITIES OF THE MUTUAL INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF A PERSONALITY THAT INCREASE RESILIENCE IN WAR CONDITIONS

У статті концептуалізовано проблематику вивчення поняття резильєнтності та психологічних ресурсів особистості. Узагальнено зміст наукових понять, які розкривають проблему психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня резильєнтності, а саме копінг-стратегій, захисних копінгів, часової перспективи, диспозиційного оптимізму й уміння виконувати все вчасно. Показано, що резильєнтність як збереження основних властивостей особистості під час небезпеки передбачає позитивний результат, який досягається за рахунок певного ступеню організації часу і планування, очікування позитивних результатів у майбутньому, швидкого зменшення емоційного напруження та тривоги, адаптації. Установлено, що до психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня резильєнтності в умовах війни, належать проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які здебільшого спрямовані на розв'язання завдання у складних або стресових ситуаціях і допомагають прийняти найбільш оптимальне рішення у цих умовах. Показано, що найбільш проблемно-орієнтовані – респонденти віком 26–40 років і саме жінки. Було показано, що домінуючий захисний копінг, що підвищує рівень резильєнтності в умовах війни, – це забування болючих спогадів або травматичного досвіду, але також у стресових умовах для того, щоб захистити себе, дуже часто може використовуватися пошук виправдання. Установлено, що більше намагаються знайти виправдання усьому чоловіки віком 26–40 років, а використовують забування здебільшого чоловіки віком 17–25 років та 26–40 років, а також жінки 26–40 років. Виявлено, що до психологічних ресурсів, що сприяють підвищенню рівня резильєнтності в умовах війни, належать такі темпоральні ресурси: життя у сьогоденні, коли майбутнє визначено наперед і на нього неможливо вплинути, тому потрібно відкинути всі турботи про майбутні наслідки, не відкладати власні справи на потім, виконувати їх вчасно, мати позитивні очікування щодо майбутнього.

**Ключові слова:** резильєнтність, психологічні ресурси, копінг-стратегії, захисний копінг, часова перспектива, оптимізм, осо-

бистість, війна, рання та середня дорослість, травматичний досвід, прокрастинація.

The article conceptualises the issues of studying the concept of resilience and psychological resources of a personality. The content of scientific concepts that reveal the problem of psychological resources that contribute to increasing the level of resilience, namely coping strategies, protective coping, time perspective, dispositional optimism and the ability to do everything on time, is generalised. It is shown that resilience as the preservation of the basic properties of a personality in times of danger implies a positive result, which is achieved through a certain degree of time management and planning, expectation of positive results in the future, rapid reduction of emotional stress and anxiety, and adaptation. It has been established that psychological resources that contribute to increasing the level of resilience in wartime include problem-oriented coping strategies, which are mainly aimed at solving problems in difficult or stressful situations and help to make the most optimal decision in these conditions. It is shown that the most problem-oriented respondents-women are aged 26-40 years. It has been shown that the dominant protective coping that increases the level of resilience in war is forgetting painful memories or traumatic experiences, but also in stressful conditions, the search for excuses can be used very often to protect oneself. It has been found that men aged 26-40 are more likely to try to find excuses for everything, while men aged 17-25 and 26-40, as well as women aged 26-40, use forgetting. It was found that the psychological resources that contribute to increasing the level of resilience in war conditions include the following temporal resources: living in the present, when the future is predetermined and cannot be influenced, so you need to put aside all worries about future consequences, do not put off your own affairs for later, do them on time, have positive expectations about the future.

**Key words:** resilience, psychological resources, coping strategies, protective coping, time perspective, optimism, personality, war, early and middle adulthood, traumatic experience, procrastination.

УДК 159.92:96

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.28>

**Турлаков І.Д.**

аспірант кафедри загальної психології і психологічного консультування  
Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова

**Чернілевська-Ісайко О.В.**

аспірантка кафедри загальної психології і психологічного консультування  
Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова

**Постановка проблеми.** Останнім часом почесне місце серед актуальних питань психологічної науки займає проблема стану, поведінки та діяльності людей в екстремальних ситуаціях. Імовірно, слід визнати, що, незважаючи на значний обсяг достатньо обґрунтованих даних про вплив різноманітних екстремальних чинників та особливості організації рятувальних і антитерористичних операцій, низка аспектів проблеми залишається невирішеною, що і зумовлює актуальність дослідження.

Водночас останніми роками викликає серйозне занепокоєння вчених і практиків усього світу проблема психологічних ресурсів, які б допомагали особистості впоратися з даними екстремальними ситуаціями. Отже, збільшення стресових обставин, пов'язаних із війною, призводить до реакції психологічної деформації, яка може знижувати життєві ресурси або, навпаки, збільшувати життєву енергію. Саме тому також дуже актуальною темою дослідження є психологічні ресурси,

необхідні для продуктивної життєдіяльності в екстремальних умовах, які пов'язані з глобальними змінами в Україні, що породжують відчуття нестабільності, крайньої невизначеності, руйнацію моральних стереотипів тощо.

**Мета дослідження** – виявити особливості взаємодії психологічних ресурсів особистості для підвищення резильєнтності в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність поняття «психологічні ресурси» та їхні структурні компоненти у психологічній науці.

2. Дослідити особливості психологічних ресурсів особистості для підвищення резильєнтності в умовах війни.

**1. Теоретичне обґрунтування проблеми.** Резилієнтність – це здатність людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді [4].

Оскільки резильєнтність передбачає позитивний результат, який досягається попри високий ризик (через війну в Україні людям доводиться долати багато чинників, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом, базовим компонентом прояву даного феномену у людини є її психологічні ресурси [3].

Так, згідно із системно-структурним напрямом, психологічні ресурси як система включає такі структурні елементи: особистісні риси (відчуття часу та відношення до роботи, копінг-стратегії), а також фізичні ресурси (речі, час, гроші тощо), що осмислюються особистістю, стаючи психологічними (наприклад, впевненість у тому, що їх вистачить, чи розуміння того, де їх узяти, чи переконаність в їх надійності тощо) [7].

Так, часова перспектива є фундаментальною величиною у побудові психологічного часу особистості, який постає з когнітивних процесів, що розділяють життєвий досвід індивіда на часові рамки минулого, теперішнього та майбутнього, і важливим компонентом гармонійного існування особистості, можливостей протистояти стресорам.

Згідно з думкою Ф. Зімбардо, часова перспектива проникає і здійснює вплив на всі сфери людського існування, вона відображає особисту тенденцію того, яким чином суб'єктивно відношення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на поведінку індивіда, – це особистісна диспозиція, яка має свої систему та структуру [1].

У рамках відчуття часу можливо розглядати і прокрастинацію або її відсутність, оскільки саме через цей феномен розглядається ступінь організації часу і планування. Прокрастинація – це відкладання завдання на потім або навмисне відтермінування виконання обов'язкових справ на користь інших, приємніших або менш важливих справ, що призводить до затримки в досягненні цілей і виконанні завдань. Прокрастинація може проявлятися як відкладання справ на останній момент і як тривале зволікання перед виконанням завдання. Отже, за наявності структурованого-системного розподілу часу підвищуються продуктивність та спроможність долати перешкоди, підвищується резильєнтність. За високого рівня прокрастинації, навпаки, проявляються різноманітні труднощі, особливо за життєдіяльності в екстремальних умовах [11].

У рамках системного підходу психологічні ресурси – це інтегративна метасистема, що складається з великої кількості елементів (механізми психологічного захисту, особистісні ресурси долання стресу), організованих у великі системи (психологічний захист, копінг-поведінка) та пов'язаних між собою відносинами ієрархії [2].

У рамках цього підходу А.В. Лібіна вказувала, що захисні копінги спрямовані на більш швидке зменшення емоційного напруження та тривоги, працюють за принципом «тут і тепер», включають суб'єктивну оцінку ступеня задоволеності отриманим результатом, що дає про себе знати в задоволеності людиною життям, собою, взаєминами з іншими тощо, оцінці ефективності функціонування у важких життєвих ситуаціях [6].

Згідно з ресурсною концепцією, психологічні ресурси розглядають із позиції підвищення резильєнтності як адаптаційні можливості – здатність протистояти важким життєвим ситуаціям. Так, на думку С. Хобфолл, психологічними ресурсами людини лише ті, що мають для неї значення і допомагають адаптуватися у складних життєвих ситуаціях [5].

Отже, людина, опинившись у стресовій ситуації, мобілізує всі ресурси: ментальні, когнітивні та поведінкові, а потім починає планувати варіанти виходу, тобто використовує домінуючі копінг-стратегії. За своєю суттю, копінг-стратегії особистості – це спосіб поведінки людини в процесі подолання стресу, тобто когнітивні, емоційні та поведінкові пріоритетні стратегії, які використовує людина, щоб упоратися з труднощами або важкими життєвими обставинами [9].

Згідно з особистісним підходом, психологічні ресурси можна розглядати як деяку сформовану в людини систему понять, ставлень і переживань, домінуюче використання яких відбивається на успішності людини. Викори-

стання психологічних ресурсів особистості відбивається в таких характеристиках людини, як умотивованість, глибина, відповідальність, відданість, а головне – оптимістичність [8].

Так, у рамках теорії оптимізму М. Селігмана зазначалося, що набутий у «боротьбі з реальністю» оптимізм слугує причиною того, що тимчасові непереборні труднощі не знижують мотивації до активних дій: знижують її меншою мірою, ніж це відбувається у «песимістичних» персон, схильних до формування вивченої безпорадності [10].

**3. Методи дослідження:** методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової); методика «Часова перспектива» М. Зімбардо, методика «Диспозиційний оптимізм» Ч. Карвера та М. Шейєра і анкета на виявлення захисних копінгів.

**4. Результати дослідження.** Вибірка респондентів, які взяли участь в емпіричному дослідженні, становила 87 осіб віком від 17 до 55 років, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Згідно з емпіричним дослідженням, за середнім значенням ( $36,36 \pm 1,04$ ) та медіаною у 38 балів респонденти здебільшого спрямовані на розв'язання завдання у складних, засмучуючих або стресових ситуаціях, тобто в таких ситуаціях вони зосереджуються на проблемі, намагаються проаналізувати її, усе зважити і прийняти найбільш оптимальне рішення.

Проте за середнім значенням ( $27,21 \pm 0,80$ ) та медіаною у 27 балів у респондентів слабо виражена схильність до занурення в емоційні переживання з приводу стресової ситуації.

Виявлено, що за середнім значенням ( $29,86 \pm 0,79$ ) та медіаною у 29 балів у респондентів дещо виражена орієнтованість на уникнення вирішення важкої ситуації, тобто іноді вони намагаються думати про щось інше, відволікаються на спілкування, відпочинок, розваги, улюблені заняття.

Отримані дані емпіричного дослідження показують, що за середнім значенням ( $12,89 \pm 0,35$ ) та медіаною у 13 балів у респондентів слабо виражена поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від розв'язання проблем за допомогою занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань або алкоголю, лікарських засобів.

Дані дослідження показують, що за середнім значенням ( $11,85 \pm 0,35$ ) та медіаною в 11 балів майже не виявлено спроби вирішення проблеми шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної та емоційної підтримки.

Виявлено, що респонденти різного віку здебільшого мають саме проблемно-орієнтовні

копінг-стратегії, але найбільш проблемно-орієнтовані – респонденти віком 26–40 років, у яких відзначаються також орієнтація на уникнення та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії. Проте респонденти віком від 17 до 25 років більше схильні до того, що можуть намагатися чимось себе відволікти, щоб упоратися зі стресом, якщо все інше не допомагає. Водночас серед респондентів саме жінки більш проблемно-орієнтовані, тобто схильні шукати різноманітні засоби та шляхи вирішення проблеми або те, що викликає стрес. При цьому всі інші копінг-стратегії також сильніше проявляються саме у жінок, аніж у чоловіків. При цьому респонденти, які відчувають стрес останній рік, навіть більше спрямовані на скоріше вирішення проблеми, а коли це не вдається, намагаються проблеми уникнути або проявляють сильні емоції, почуття як реакцію на стрес. Водночас респонденти, які не відчувають стрес або відчувають інші стани, а також ті, хто відчуває стрес останні шість місяців, окрім проблемної орієнтації, мають добре розвинену орієнтацію на уникнення.

Установлено, що за середнім значенням ( $38,71 \pm 0,21$ ) у респондентів основний домінуючий захисний копінг – це забування, тобто вони для подолання болючих спогадів або травматичного досвіду намагаються витіснити небажані думки або емоції у підсвідомість. Водночас показник медіани в 39 балів свідчить про те, що також дуже часто респонденти можуть намагатися знаходити виправдання для того, щоб захистити себе в стресових для них умовах. Установлено, що 8 чоловіків віком 26–40 років намагаються знайти виправдання усьому, 6 чоловіків цього ж віку як захисний копінг використовують аналіз, по 4 чоловіка цього ж віку використовують як захисні копінги забування та заперечення, 2 чоловіки віком 26–40 років нападають, щоб захистити себе, а 1 чоловік цього ж віку звинувачує інших, обставини тощо, тому всі вони не відчувають стресу. Також не відчувають стресу 4 чоловіка віком 17–25 років із захисним копінгом забування, по 2 чоловіка цього віку нападають або знаходять виправдання, а ще 1 чоловік цього ж віку все заперечує. Серед чоловіків віком 41–55 років по 2 аналізують усе, можуть заперечувати або знаходити виправдання, і по 1 чоловіку схильні або нападати, або забувати тяжкі обставини, або використовувати захисні копінги залежно від ситуації, тому всі вони не відчувають стресу. При цьому не відчувають стресу 3 жінки віком 17–25 років і 3 – віком 41–55 років, маючи як захисні копінги заперечення та аналіз, а також 2 жінки віком 17–25 років нападають, щоб захистити себе від стресу, ще по 2 жінки віком 26–40 років, що як захисні копінги використовують напад, забування та заперечення. Водночас 2 жінки



віком 41–55 років використовували захисні копінги залежно від ситуації, тому не відчують стресу. Також не відчують стресу 1 жінка віком 17–25 років, бо схильна забувати погані події, і 1 жінка віком 26–40 років, бо постійно знаходить виправдання у стресових ситуаціях собі, іншим, обставинам тощо.

Виявлено також, що за середнім значенням ( $31,33 \pm 0,57$ ) респонденти живуть сьогоднішнім, тобто теперішнім здається відірваним від минулого і майбутнього за рахунок акценту на хвилювання, збудження, насолоді в сьогоднішній, відсутності сильної ностальгії або гіркоти про минуле і наявності переконання, що теперішнє треба переносити з покійністю і смиренністю, тому що люди перебувають у владі примхливої долі, що зрозуміло, ураховуючи війну в Україні та невизначеність, яка з нею пов'язана. Зазначимо, що не відчують стресу 25 чоловіків віком 26–40 років, 9 чоловіків віком 17–25 років та 8 чоловіків віком 41–55 років, а також 4 жінки віком 26–40 років, 4 жінки віком 17–25 років та 3 жінки віком 41–55 років, оскільки вони живуть у сьогоднішній і в них немає ностальгії чи гіркоти, тобто вони вважають, що майбутнє визначено наперед і на нього неможливо вплинути, тому потрібно насолоджуватися життям у сьогоднішній та відкинути всі турботи про майбутні наслідки. Водночас також не відчують стресу 1 чоловік віком 17–25 років, 1 чоловік віком 26–40 років, 2 чоловіка віком 41–55 років і 1 жінка віком 26–40 років, оскільки живуть майбутнім, тобто їхня поведінка більшою мірою визначається прагненнями до цілей і винагород майбутнього, плануванням і досягненням цих майбутніх цілей.

Отримані дані дослідження свідчать, що за середнім значенням та медіаною ( $21,28 \pm 0,18$ ) респонденти – оптимісти, тобто мають позитивні очікування щодо майбутнього, бачать у майбутньому здебільшого позитивні моменти, тому більш схильні до активних дій і володіють більш ефективними стратегіями подолання труднощів, успішним психологічним функціонуванням, адаптацією до стресу. Необхідно зазначити, що не відчують стресу 22 чоловіка та 5 жінок віком 26–40 років, 5 чоловіків та 6 жінок віком 17–25 років, 6 чоловіків та 3 жінки віком 41–55 років, які є оптимістами, тобто очікують, що в майбутньому відбудуться скоріше хороші речі, ніж погані. Окрім цього, 4 чоловіка та 2 жінки віком 26–40 років, 3 чоловіка віком 17–25 років, 3 чоловіка та 2 жінки віком 41–55 років також не відчують стресу, оскільки саме дуже позитивні очікування допомагають їм долати будь-які труднощі, що пов'язані з життям у стресових умовах. Водночас є 1 чоловік віком 17–25 років, що не відчуває стресу, оскільки очікує, що в майбутньому буде все погано, але коли цього не відбувається, отримує полегшення, і, навпаки, коли

його побоювання підтверджуються, він готовий до того, щоб долати труднощі. Також не відчують стресу 1 чоловік віком 26–40 років, якому сильно заглиблення у реальність допомагає впоратися з обставинами життя в екстремальних умовах, і ще 1 чоловік цього ж віку, який має дуже високий рівень песимізму, тобто фаталістичне бачення майбутнього допомагає прийняти виклики сьогоднішнього.

Установлені дані дослідження свідчать, що за середнім значенням та медіаною ( $26,18 \pm 0,31$ ) респонденти виконують усе вчасно, тобто живучі в сьогоднішній, не схильні викладати власні справи на потім. Водночас не відчують стресу 17 чоловіків та 6 жінок віком 26–40 років, 7 чоловіків та 5 жінок віком 17–25 років, 2 чоловіка та 4 жінки віком 41–55 років, бо схильні виконувати все вчасно, тобто в них є час на накопичення ресурсів, щоб долати стресори. При цьому 5 чоловіків та 1 жінка віком 26–40 років, 4 чоловіки та 1 жінка віком 41–55 років, 1 чоловік віком 17–25 років не відчують стресу, оскільки вміють правильно організувати свій робочий та особистий час, чому їх навчила людино-тваринна взаємодія. Окрім цього, є респонденти, а саме: 4 чоловіки віком 26–40 років, 1 чоловік та 1 жінка віком 17–25 років, 3 чоловіка віком 41–55 років, що не відчують стресу, бо, відкладаючи справи на потім, можуть накопичити ресурси і коли будуть готові, виконати все швидко, без додаткового навантаження. Необхідно вказати, що є 1 чоловік віком 26–40 років, який дуже сильно прокрастинує, але саме тому він не відчуває стресу.

Таким чином, особливості психологічних ресурсів особистості, що підвищують резильєнтність в умовах війни, здебільшого спрямовані на розв'язання завдання, коли йде зосередження на проблемі, на її аналізі, усе зважається і потім приймається найбільш оптимальне рішення; також не відчувається стрес, навіть ураховуючи війну в Україні та невизначеність, яка з нею пов'язана, бо є думка, що майбутнє визначено наперед і на нього неможливо вплинути, тому потрібно насолоджуватися життям у сьогоднішній та відкинути всі турботи про майбутні наслідки; позитивні очікування щодо майбутнього, які допомагають долати будь-які труднощі, що пов'язані з життям у стресових умовах; виконання всіх справ вчасно, тобто коли, живучі в сьогоднішній, немає схильності викладати власні справи на потім.

**Висновки.** Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів поставленої проблеми. Перспективним убачається подальше вивчення окремо кожного з перерахованих психологічних ресурсів, що підвищують рівень резильєнтності, для формування тренінгових програм для покращення рівня супротиву стресу. Також подальші дослідження будуть

спрямовані на виявлення інших психологічних ресурсів у категорій особистостей, робота яких пов'язана з екстремальними умовами. Цікавим та актуальним убачається розгляд психологічних ресурсів та копінг-стратегій у студентів, особливо психологів, майбутніх співробітників центрів соціальної допомоги, у розрізі емоційної стійкості в екстремальних умовах праці (підтримка військовослужбовців, які знаходяться на передовій).

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бунас А.А. Часова перспектива як один із чинників розгортання прогностичної компетентності особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2020. № 1. С. 38–41.
2. Даценко О.А. Психологічні ресурси особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 22–27.
3. Кіреєва З.О. Швайкін С.А. Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. № 1(19). С. 60–82.
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
5. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / заг. ред. З.О. Кіреєвої. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. Розділ 1. С. 4–31.
6. Похлестова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
7. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : колективна монографія / наук. ред. О.Є. Блинова ; відп. ред. В.Ф. Казібекова. Херсон, 2021. 364 с.
8. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.
9. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 40 с.
10. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(21), Issue: 43*, 2015. С. 83–86.
11. Balkis, M., & Duru, E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice, 7(1)*, 2007. P. 376–385.