

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.18>

Матейко Н. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент, докторант кафедри загальної та клінічної психології
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

EMPIRICAL STUDY OF THE HARDINESS OF THE MILITARY IN THE CONDITIONS OF HOSTILITIES

Стаття присвячена висвітленню основних результатів емпіричного дослідження показників рівня життєстійкості та взаємозв'язку даного феномену з копінг-стратегіями та симптомами, які лежать в основі розвитку ПТСР. Проаналізовано підходи до вивчення поняття життєстійкості - "hardiness", яка сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів. Встановлено, що життєстійкість характеризується здатністю особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість не знижуючи успішності діяльності, є фундаментом особистісних рис та одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. Поняття життєстійкості включає в себе три відносно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів підсилює життєстійкість в цілому та перешкоджає появі внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкої спрямованості на додання стресу. У емпіричному дослідженні брали участь військові чоловічої статі віком від 20 до 45 років, які перебували в зоні АТО і мали попередній бойовий досвід. Було використано тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкмана, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N., опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона. З'ясовано, що життєстійкість в умовах соціальної підтримки сприяє стійкості до розвитку ПТСР, військові з високим рівнем життєстійкості протистоять стресовим розладам, здатні зберігати фізичне та психічне здоров'я у ситуації бойових дій. Життєстійкість можна розвивати, застосовуючи спеціальні тренінгові програми, які складаються з низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистих стосунків, що базуються на підтримці і довірі.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, стресостійкість, посттравматичне зростання, учасники бойових дій.

The article is devoted to highlighting the main results of empiric investigation of indicators of the level of hardiness and the relationship of this phenomenon with coping strategies and symptoms that course PTSD. Approaches to the study of the concept of "hardiness", which contributes to the mobilization of internal resources, are analyzed. It was established that vitality is characterized by the ability of an individual to withstand a situation of acute or chronic stress, to maintain internal balance without reducing the success of activities, is the foundation of personal traits and one of the main parameters of a person's individual ability to mature forms of self-regulation. The concept of hardiness includes three relatively autonomous components: commitment, control, and challenge. The expression of these components strengthens resilience in general and prevents the appearance of internal tension in stressful situations due to a stable focus on overcoming stress. Male soldiers aged 20 to 45, who were in the ATO zone and had previous combat experience, participated in the empirical study. Were used The test of hardiness S. Muddy, the questionnaire of coping strategies by R. Lazarus and S. Folkman, the Impact of Event Scale (IES-R) Horowitz M. J., Wilner N., the self-assessment questionnaire of stress resistance S. Cohen and H. Williamson. It was found that in the conditions of social support, hardiness promotes resistance to the development of PTSD, military personnel with a high level of hardiness resist stress disorders, are able to maintain physical and mental health in a combat situation. Resilience can be developed by applying special training programs that consist of a number of exercises aimed at forming adaptive coping strategies, effective interpersonal relationships based on support and trust.

Key words: hardiness, coping strategies, stress resistance, post-traumatic growth, combatants.

Вступ. У бойовій обстановці перед військовослужбовцем постають два завдання: вижити та виконати бойове завдання. Часто виконання бойового завдання є єдиним шляхом вижити. За таких умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень, наслідком чого є швидке її виснаження. В екстремальних умовах збройного протиборства це призводить до зниження ефективності функціонування професіонала як суб'єкта воєнної діяльності, до особистісних трансформацій, зокрема дисгармонії, яка виявляється у своєрідному

поєднанні тривожності з імпульсивністю, появи психічних травм, розладів короткочасного чи довготривалого характеру.

Для пристосуватися чи адаптації до складних, негативних умов важливо набувати таких якостей та особистісних властивостей, які сприяли б ефективній самореалізації, внутрішньому зростанню, збереженні ефективності діяльності, прийняттю адекватних рішень тощо. Важливим механізмом тут виступає бажання вирішити ситуацію, впоратися з нею, а не втікати, уникаючи негативних емоцій.

В такій ситуації необхідність психодіагностичного дослідження особистісних властивостей учасників бойових дій зумовлена й тим, що пережите має суттєвий вплив на військових протягом подальшого життя, а наслідки травматичного досвіду можуть проявлятися у вигляді наростання посттравматичної симптоматики та формування негативних особистісних якостей.

Метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження рівня життєстійкості та взаємозв'язку даного феномену з копінг-стратегіями та симптомами, які лежать в основі розвитку ПТСР військових, які є учасниками бойових дій під час АТО.

Виклад основного матеріалу. У протистоянні стресовим ситуаціям першочергову роль відіграє життєстійкість особистості [3, с.106-117]. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, є фундаментом особистісних рис та одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції [2, с. 142-150].

Теорія про особистісну якість “hardiness” виникла у зв'язку із розробленням Сальваторе Мадді проблеми творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. Він наголошував, що цей конструкт є операціоналізацією поняття «можність бути» (“courage to be”) німецько-американського протестантського теолога і філософа-екзистенціаліста П. Тілліха. Згідно із П. Тілліхом, мужність бути – це мужність мужність утверджувати свою власну розумну природу всупереч усьому випадковому [5, с. 115].

Відмінність позицій досліджень в тому, що в П. Тілліха – це сумніви і тривога втрати сенсу, тоді як у С. Мадді – мужність жити у світі, зберігаючи і розвиваючи смислове ядро особистості, що дозволяє не лише пристосовуватися до змін, а також їх творчо освоювати, тобто йдеться про вплив творчого потенціалу особистості на регулювання стресу. результатом життєстійкості є екзистенційна сміливість, тобто пошук сенсу життя, який вимагає від людини бути постійно залученою в процес прийняття рішень. Завдяки розвитку атитюдів включеності, контролю і прийняття виклику життя, що разом складають життєстійкість (“hardiness”) людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси [5, с. 116].

Поняття життєстійкості (“hardiness”) не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій додання життєвих труднощів, оскільки, по-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми, звичні і традиційні для особистості дії, водночас “hardiness” є рисою особистості, настановленням на виживання; по-друге, копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними і можуть призвести до регресивних симптомів, які руйнують особистість бійців у взаємодії зі стресовою ситуацією на полях відкритого зіткнення з противником, тоді як “hardiness” дає змогу справлятися з дистресом ефективно, що завжди сприяє особистісному зростанню [4, с. 35].

За С. Мадді, «життєстійкість» це – особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни на можливості, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій. Життєстійкість характеризує міру здатності особистості пережити стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість не знижуючи успішність життєдіяльності. Життєстійкість – це система переконань, що сформувалися в людини про самого себе, про навколишній світ і взаємини з ним.

Важливим є те, що життєстійкість розвивається і трансформується в процесі життя, ґрунтуючись на позитивному самостваленні і почутті задоволеності від власної життєдіяльності, включає в себе ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати і контролювати події свого життя [1, с.74]

Важливим є те, що згідно з дослідження С. Мадді, життєстійкість є не вродженою, її можна розвинути, застосовуючи спеціальні тренінгові програми, які складаються з низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособових стосунків, що базуються на підтримці і довірі [5, с.117].

С. Мадді і Р. Гарвей також довели, що у проявах життєстійкості не існує культурних відмінностей, тобто ця якість є показником стресостійкості особистості незалежно від її культурної приналежності чи країни проживання [5, с. 116].

На думку S. Maddi, конструкт “hardiness” складається з таких компонентів, як життєстійкий, тобто трансформаційний копінг, життєстійке ставлення до навколишніх людей, життєстійкі настановлення: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge). Ця система переконань дозволяє людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси [4, с. 33].

Залученість (commitment) визначають як здатність людини опановувати ситуацію, не здаватися без боротьби у разі зіткнення з труднощами. Дає можливість відчувати себе значущим і цінним, повністю включатися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи уваги на наявність стресогенних чинників та змін. Як компонент життєстійкості дає максимальний шанс знайти щось цінне і цікаве, заради чого варто жити навіть у складних життєвих обставинах.

Другим компонентом життєстійкості є контроль (control). Контроль обставин організовує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню у стан безпорадності та пасивності. Контроль – це переконаність у спроможності впливати на хід подій власного життя, на результат навіть тоді, коли абсолютний успіх не гарантовано.

Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» – допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Прийняття ризиків (challenge) – це впевненість у тому, що зміни в житті є засобами особистісного зростання, а не перешкодою на шляху до самореалізації. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій

та проблем як виклику і випробування особисто для себе. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти навіть без надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх застосування [4, с. 34].

Як зазначає Р. Т. Bartone, людина з високим рівнем життєстійкості здатна протистояти стресовим розладам, зберігати фізичне та психічне здоров'я навіть у таких стресових умовах, як бойові дії. На думку В. Johnsen, А. М. Sandvik, А. Morken, життєстійкість справляє позитивний вплив як на життя особистості в цілому, так і на успіх при виконанні військовими професійних обов'язків [5, с. 117].

До емпіричного дослідження, яке було проведено червні-липні 2021 року, були залучені військовослужбовці військової частини смт. Черкаське Новомосковського району Дніпровської області, які на момент проведення дослідження перебували в зоні АТО і мали попередній бойовий досвід. У дослідженні взяли участь 160 осіб чоловічої статі віком від 20 до 45 років.

Для дослідження особливостей психічного реагування в умовах бойових дій ми скористалися тестом життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва і О. І. Рассказової. Крім того, було застосовано опитувальник копінг-стратегій (стресс-долаючої) поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкмана, опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N., опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона.

Для обробки представлених методик використовувались математичної статистики з переведенням сирих балів за всіма методиками у стени за стандартною процедурою. Було здійснено побудову таблиць і графіків розподілу частот, з якими зустрічається кожне значення досліджуваних ознак. Це дозволило наочно проілюструвати, за якими шкалами показники найбільш виражені з метою аналізу основних характеристик експериментальної вибірки. Нами був обраний коефіцієнт кореляції r -Пірсона.

Проаналізуємо результати експериментального дослідження.

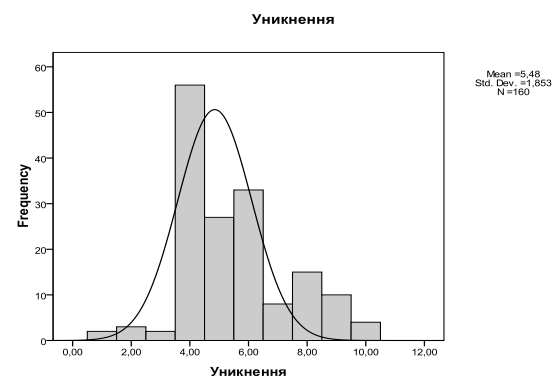
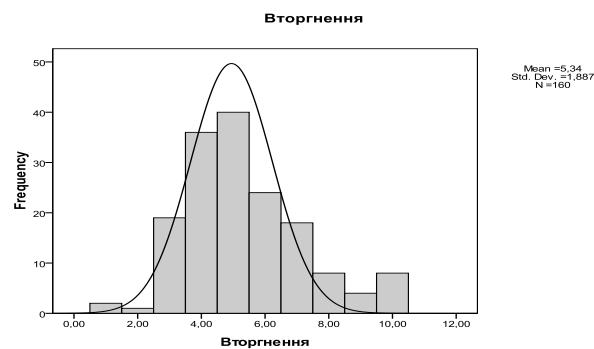
За даними статистичного аналізу за шкалою оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) в групі досліджуваних найбільш часто ($M=4$) зустрічалися низькі бали за параметрами «уникнення» ($M=4,4$) та «фізіологічна збудливість» ($M=3,8$).

Щоб виявити, чи є відмінності між досліджуваними групами, ми приділяли увагу крайньо високим значенням (від 8 до 10) та крайньо низьким значенням (від 0 до 3). Слід зазначити, що дані, отримані за допомогою IES-R певним чином корелюють із місійською шкалою визначення ПТСР.

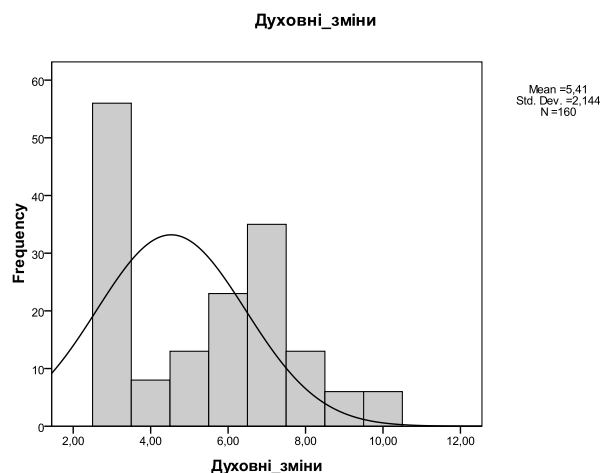
Діагностична категорія «вторгнення» (з англ. – *intrusion*) перекладається як «нав'язування» вклю-

чає нічні кошмари, настирні (або нав'язливі) думки чи образи, пов'язані з психотравмуючою ситуацією. До симптомів уникнення включають спроби пом'якшення чи уникнення переживань, пов'язаних з травмуючою подією та зниження реактивності.

Отже, наявність низьких балів за даними категоріями у військових як молодшого так і старшого віку свідчить про відсутність в основній масі обстежуваних симптомів ПТСР, що однозначно є позитивною тенденцією в умовах військових дій.



Водночас, за даними таблиці середніх значень нами було виявлено також високу частоту низьких показників за параметрами «підвищення цінності життя» у військових 31-45 років ($M=4$) та «духовні зміни» у військових 19-34 років ($M=3$) (за даними опитувальника посттравматичного зростання).



Маємо відзначити, що у військових 31-45 років, які мали більшу кількість ротаций спостерігається зміна

Таблиця 1

Частота високих показників життєстійкості

№	Критерій	Вік обстежуваних		р, φ
		19-30-річні	31-45-річні	
1	Залученість	18,8	5,0	φ*=2,82 р=0,001
2	Контроль	18,8	16,3	
3	Прийняття ризику	10,0	11,3	
4	Життєстійкість	13,8	6,3	φ*=1,6 р=0,05

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки життєстійкості, копінг-стратегій та стресостійкості

Параметри	залученість	контроль	прийняття ризику	життєстійкість
Конфронтація	r=-0.177 p≤0.025	r=-0.158 p≤0.046	r=-0.240 p≤0.002	r=-0.255 p≤0.01
Дистанціювання	r=-0.340 p≤0.0001	r=-0.304 p≤0.0001	r=-0.322 p≤0.0001	r=-0.395 p≤0.0001
Втеча-уникнення	r=-0.376 p≤0.0001	r=-0.296 p≤0.0001	r=-0.440 p≤0.0001	r=-0.428 p≤0.0001
Вторгнення	r=-0.419 p≤0.0001	r=-0.315 p≤0.0001	r=-0.369 p≤0.0001	r=-0.432 p≤0.0001
уникнення	r=-0.389 p≤0.0001	r=-0.356 p≤0.0001	r=-0.380 p≤0.0001	r=-0.438 p≤0.0001
збудливість	r=-0.411 p≤0.0001	r=-0.331 p≤0.0001	r=-0.322 p≤0.0001	r=-0.441 p≤0.0001
Стресостійкість	r=-0.504 p≤0.0001	r=-0.565 p≤0.0001	r=-0.508 p≤0.0001	r=-0.633 p≤0.0001

життєвих пріоритетів в сторону зниження цінності кожного прожитого дня, який сприймається як беззмістовний. Цілком закономірно, що у молодших за віком військових така ситуація не сприяла появі високих духовних потреб за параметром «духовних змін».

Розглянемо результати дослідження, отримані за методикою «Життєстійкості».

Критеріями життєстійкості, як було зазначено вище є залученість, контроль та прийняття ризику.

За даними таблиці 1 статистично достовірно тільки 5% старших за віком та 18,8% молодших переконані в тому, що залучення у те, що відбувається (бойові дії) дає максимальний шанс віднайти для себе щось вартісне і цікаве, отримати задоволення від власної діяльності. 6% старших та 13,8% молодших військових демонструють високу життєстійкість. Відсутність високих показників «залученості» свідчить про відчуття відкинутості, відчуття себе «поза життям».

Розглянемо результати кореляційного аналізу результатів психодіагностики отриманих за допомогою методик дослідження життєстійкості, копінг-стратегій, стресостійкості, індексу посттравматичного зростання.

Критерій «Життєстійкості» на високому рівні статистичної значущості негативно корелює з такими негативними копінг-стратегіями (p≤0,001 – p≤0,0001) як «конфронтація» r=-0,255, «дистанціювання» r=-0,395, «втеча-уникнення» r=-0,501.

На високому рівні статистичної значущості життєстійкість негативно корелює із параметрами ПТСР «вторгнення» r=-0.432, «уникнення» r=-0.436,

«фізична збудливість» r=-0.441. Тобто чим вища життєстійкість тим з меншою вірогідністю виникають симптоми ПТСР.

Певним феноменом є те, що життєстійкість та всі її компоненти військових негативно корелюють із стресостійкістю r=-0.633.

З однієї сторони виразність компонентів залученості, контроль, прийняття ризику і життєстійкості у цілому покликані перешкоджати виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях за рахунок стійкої здатності долати стреси і сприймати їх як менш значущі.

Разом з тим, негативна статистично значуща кореляція «залученості» та «стресостійкості» r=-0.898 (p≥0.0001) може свідчити про почуття знехтуваності, а не отримання задоволення від діяльності. Відсутність впевненості у тому, що боротьба, участь тривалий час у бойовому протистоянні дозволяє вплинути на результат затяжної війни породжує відчуття власної безпорадності, про що свідчить негативна статистично значуща кореляція «контролю» та «стресостійкості» r=-0.828 (p≥0.0001).

Негативна статистично значуща кореляція «прийняття ризику» та «стресостійкості» r=-0.797 (p≥0.0001) також підкреслює зниження готовності діяти, втрата віри в можливість переможного завершення антитерористичної операції, відсутність цінності їх внеску в спільну справу перемоги і поява прагнення до простого комфорту і безпеки.

Висновки. Варто підкреслити, що на момент дослідження (червень 2021р.) військові дії на території Донецької та Луганської областей тривали вже

понад 7 років, гинули як військові, так і цивільні і, виходячи з політики уряду останніх років, військових зобов'язували до режиму «тиші», «припинення вогню», «відходити», здаючи фактично відвойовані території. Тож, як бачимо, повторювані невдачі мають здатність послаблювати життєстійкість.

Таким чином, вивчення життєстійкості як одного із внутрішніх ресурсів військових, які за відомою діяльності перебувають в екстремально небезпечних ситуаціях, є досить важливим та значимим, оскільки дає змогу поглибити наші знання та розуміння даного феномена, а також можливості застосовувати отримані дані на практиці для розвитку життєстій-

кості у воїнів зокрема та населення країни в цілому, що, в свою чергу, дозволить здійснити профілактику розвитку негативних наслідків бойового стресу та екстремальних ситуацій.

Перспективами подальшого дослідження є підтримання та підвищення рівня життєстійкості військових з метою формування та розвитку навичок вираження власних емоцій, досягнення глибшого розуміння впливу стресових обставин та використання саморегуляції, підвищення цінності життя, яке на момент дослідження спостерігалось лише у 15,6% військових, пошук конструктивних шляхів долаання стресу та посттравматичного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. Випуск 20. С. 68-81.
2. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том. V. Випуск 17. С. 142-150.
3. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.
4. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія [Текст] / Н.В. Юр'єва, В.І. Пасічник Х.: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
5. Мельник О. В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології*: збірник наукових праць. К.: Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114-122.
6. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388.