

Греса Наталія Володимирівна,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету №6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0517-4822>*

Шиліна Алла Андріївна,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології факультету №6,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7377-0776>*

ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ НА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Для населення України в сучасних умовах повномасштабної російської воєнної агресії відмічається одночасна як індивідуальна, так й колективна травматизація, яка негативно позначається на рівні індивідуального психосоматичного, так і громадського здоров'я. Події, які відбуваються на війні характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протистояння, психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру.

З точки зору С. Мадді у протистоянні стресовим ситуаціям першочергову роль відіграє життєстійкість особистості [7, с. 106-117]. Як зазначає М. Матейко, 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 [4, с. 91]. Проблема життєстійкості досліджена в працях В. Флоріана, М. Мікулінчера, О. Таубмана, Л. Александрова, В. Шадрикова, О. Рассказова та Р. Стецишин, також розвиток життєстійкості в умовах збройних конфліктів досліджували С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, Е. Anthony, Т. Betancourt, J. Williamson та ін. Зокрема життєстійкість військових досліджували Р. Bartone (у контексті профілактики ПТСР), J. Rybakovaitė, М. Rožkus, S. Lo Bue (життєстійкість як запорука успіху), С. Мадді (організація тренінгів розвитку життєстійкості учасників бойових дій) [3, с. 25].

Як зазначає Н. Каз'яніна поняття «hardiness», на думку С. Мадді та

Д. Кошаба, відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Життєстійкість включає в себе три порівняно самостійних компонента: залученість (переконаність у тому, що тільки завдяки своїй активності людина знаходить у світі цікаве), контроль (переконаність у контрольованості світу і своєї здатності досягти результату), прийняття ризику (готовність діяти всупереч невизначеності ситуації і загрози й отримувати досвід з будь-яких ситуацій) [1]. Важливим є те, що життєстійкість розвивається і трансформується в процесі життя, ґрунтуючись на позитивному самоставленні і почутті задоволеності від власної життєдіяльності, включає в себе ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати і контролювати події свого життя [2, с. 74].

На думку О. Мельник, 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 міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі [5, с. 117]. Також, як зазначає В. Предко, людина яка здатна до прояву конструктивної копінг поведінки, зазвичай має певні особистісні диспозиції, які пов'язані з силою волі, внутрішнім локусом контролю, орієнтацією на дію, високим ступенем опору до стресу, а головним чином, вона є логічним наслідком сформованої життєстійкості особистості, яка й забезпечує ефективну адаптацію людини, допомагає впоратися з ситуацією, послабити або уникнути стрес, упоратися з ним або захистити себе від стресової ситуації [6, с. 65].

Тому метою нашого дослідження є висвітлення специфіки взаємозв'язку життєстійкості та копінг-поведінки військовослужбовців з різним рівнем ризику.

У дослідженні прийняли участь військовослужбовці Національної гвардії України, віком від 25 до 30 років. Розподіл на групи здійснено за допомогою методики «Дослідження схильності до ризику» А. Шмельова, а також використовувались опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла та методика життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва).

Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники взаємозв'язків копінг – поведінки та життєстійкості
у військовослужбовців з середнім рівнем ризику (r)**

Шкали	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Асертивні дії	0,136	0,156	0,142	0,022
Вступ в соціальний контакт	0,279	0,314	0,318	0,025
Пошук соціальної підтримки	0,394	0,440*	0,497*	-0,034

Обережні дії	-0,226	-0,101	-0,266	-0,329
Імпульсивні дії	0,193	0,180	0,204	0,120
Уникнення	-0,440*	-0,393	-0,440*	-0,345
Маніпулятивні дії	-0,570**	-0,566**	-0,461*	-0,527*
Асоціальні дії	-0,254	-0,270	-0,084	-0,440*
Агресивні дії	-0,509*	-0,459*	-0,332	-0,702**

Примітка: рівень значущості: *- $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Результати отримані при визначенні кореляції між складовими життєстійкості і копінг- поведінки у військовослужбовців з середнім рівнем ризику говорять про негативний кореляційний зв'язок «Маніпулятивних дій» з «Життєстійкістю» ($r = -0,570$; $p \leq 0,01$), «Залученістю» ($r = -0,566$; $p \leq 0,01$), «Контролем» ($r = -0,461$; $p \leq 0,05$) та «Прийняттям ризику» ($r = -0,527$; $p \leq 0,05$). Тобто при збільшенні використання маніпулятивних дій у військовослужбовців знижується прагнення поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, знайти співчуття і розуміння, а також зменшується задоволення від власної діяльності, знижується здатність відчувати себе значущим і достатньо цінним та мотивація шукати шляхи впливу на результати стресогенних змін.

Спостерігається негативний кореляційний зв'язок між «Агресивними діями» та «Життєстійкістю» ($r = -0,509$; $p \leq 0,05$), «Залученістю» ($r = -0,459$; $p \leq 0,05$) й «Прийняттям ризику» ($r = -0,702$; $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що при зростанні значимості агресивних дій, у військовослужбовців з середнім рівнем ризику знижується вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, знижується задоволення від власної діяльності.

Негативний кореляційний зв'язок спостерігається між складовими «Уникненням» з «Життєстійкістю» ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$) та «Контролем» ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$). Тобто зі зростанням використовувати уникнення рішучих дій, віддалення від конфліктної ситуації, у військовослужбовців з середнім рівнем ризику знижується вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, зменшується переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат.

Асоціальні дії мають негативний кореляційний зв'язок з прийняттям ризику ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$). Таким чином у військовослужбовців з середнім рівнем ризику при зростанні значимості егоцентризму та тенденції виходити за соціально допустимі рамки і обмеження, знижується переконання в тому, що все, що трапляється, слугує розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між наступними складовими: «Пошук соціальної підтримки» з «Залученістю» ($r = 0,440$; $p \leq 0,05$), та «Контролем» ($r = 0,497$; $p \leq 0,05$), що свідчить про те, що чим більше зростає у військовослужбовців прагнення поділитися своїми переживаннями з іншими

людьми, тим більше зростає можливість отримати задоволення від власної діяльності, відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих та професійних завдань, незважаючи на наявність стресогенних чинників і змін. Також зростає мотивація шукати шляхи впливу на результати стресогенних змін, на протидію впадання в стан безпорадності і пасивності.

Результати дослідження кореляційного зв'язку життєстійкості і копінг поведінки у військовослужбовців з високим рівнем ризику наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники взаємозв'язків копінг – поведінки та життєстійкості у військовослужбовців з високим рівнем ризику (r)

Шкали	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Асертивні дії	0,545*	0,560*	0,498*	0,262
Вступ в соціальний контакт	0,337	0,463*	0,149	0,173
Пошук соціальної підтримки	0,020	0,128	-0,032	-0,128
Обережні дії	-0,067	0,121	-0,377	0,071
Імпульсивні дії	0,241	0,249	0,322	-0,044
Уникнення	-0,375	-0,332	-0,440*	-0,177
Маніпулятивні дії	0,216	0,346	-0,060	0,251
Асоціальні дії	-0,093	-0,068	-0,066	-0,129
Агресивні дії	-0,293	-0,304	-0,128	-0,351

Примітка: рівень значущості: *- $p \leq 0,05$.

Результати, отримані при визначенні кореляції між складовими життєстійкості і копінг- поведінки у військовослужбовців з високим рівнем ризику говорять про позитивний кореляційний зв'язок «Асертивних дій» з «Життєстійкістю» ($r = 0,545$; $p \leq 0,05$), «Залученістю» ($r = 0,560$; $p \leq 0,05$), «Контролем» ($r = 0,498$; $p \leq 0,05$). В такому випадку у військовослужбовців з високим рівнем ризику зі зростанням здатності активно і послідовно відстоювати свої інтереси, відкрито заявляти про свої цілі і наміри, зростає вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, зростає можливість отримати задоволення від діяльності, відчувати себе важливим й значимим, щоб повністю включатися у вирішення життєвих та професійних завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між наступними складовими: «Вступ в соціальний контакт» з «Залученістю» ($r = 0,463$; $p \leq 0,05$), який свідчить про те, що чим більше зростає у військовослужбовців з середнім рівнем ризику прагнення ефективно вирішити критичну ситуацію, тим підвищується

можливість відчувати комфорт, виконуючи службові обов'язки, бути задоволеним собою, щоб вирішувати складні життєві та професійні завдання, враховуючи психічну напругу та шкідливі чинники середовища.

Уникнення має негативний кореляційний зв'язок з контролем ($r = -0,440$; $p \leq 0,05$), військовослужбовці з високим рівнем ризику при збільшенні кількості використання ухилення від безкомпромісних дій, які вимагають великих зусиль і відповідальності за наслідки, призводить до зниження переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат.

В цілому важливо зміцнювати здатність життєстійкості військовослужбовця в умовах війни, яка допомагає швидко пристосовуватись до будь-яких змін, сприяє особистісному зростанню, усвідомленню сили своєї особистості та нових можливостей будувати ефективну соціальну взаємодію. Перспективним напрямом подальшого дослідження виступає вивчення специфіки життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Каз'яніна Н.А. Емпіричне дослідження життєстійкості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України. *Вісник Харківського національного університету*. 2014. №1095. С. 100–104.
2. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 68–81.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1(65). С. 24–30.
4. Матейко Н.М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. (2), 2022. С. 90–94.
5. Мельник О.В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. *Проблеми політичної психології: збірник наукових праць*. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 4 (18). С. 114–122.
6. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2 2022. С. 64–72.
7. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal. Spring*, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.