

УДК 316.614

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС У ПСИХОСОЦІАЛЬНОМУ ВІДНОВЛЕННІ УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Мульована Л.І., аспірант
кафедри соціальної роботи

Чернігівський національний технологічний університет

У роботі акцентується увага на важливості вивчення соціально-психологічних особливостей ветеранів антитерористичної операції. Наведено результати дослідження таких важливих характеристик, як життєстійкість та смисложиттєві орієнтири. Саме вони забезпечують успішність переживання та додання скрутних життєвих ситуацій та складають основу витривалості особистості.

Ключові слова: *учасники антитерористичної операції, життєстійкість, смисложиттєві орієнтири.*

В работе акцентируется внимание на важности изучения социально-психологических особенностей ветеранов антитеррористической операции. Приводятся результаты исследования таких характеристик, как жизнестойкость и смысловые ориентации. Именно они обеспечивают переживание и преодоление трудных жизненных ситуаций и составляют основу выносливости личности.

Ключевые слова: *участники антитеррористической операции, жизнестойкость, смысловые ориентации.*

Mulovana L.I. HARDINESS AS THE INTERNAL RESOURCE IN PSYCHOSOCIAL RESTORATION OF PARTICIPANTS OF ANTI-TERRORIST OPERATION

Attention is focused on the importance of studying the socio-psychological characteristics of veterans of the antiterrorist operation. The results of research of such important characteristics as viability and meaningful orientations are given. They provide experience and overcome difficult life situations and form the basis of endurance of the individual.

Key words: *participants in the antiterrorist operation, hardiness, smart-life benchmarks.*

Постановка проблеми. Вкрай складна ситуація, що пов'язана з проведенням на території України Антитерористичної операції (віднедавна – Операції об'єднаних сил), актуалізує потребу в активному розвитку заходів психологічної допомоги, комплексної реабілітації та соціальної адаптації постраждалих від війни.

Варто відзначити, що кількість осіб у різних регіонах держави, що потребують соціально-психологічної підтримки, постійно зростає. Зокрема, станом на 01.03.2018 згідно з даними Чернігівського обласного військового комісаріату, в області знаходиться на військовому обліку 6 278 демобілізованих учасників антитерористичної операції (далі – АТО). Позаяк вплив травмуючих подій поширюється не лише на учасників зони бойових дій, а й на їх оточення – родину, друзів, співробітників тощо, частка потенційних клієнтів значно збільшується. Наразі, наявні державні програми психологічної допомоги та реабілітації не завжди є ефективними. Це зумовлює запровадження більш дієвої, орієнтованої на конкретну особистість і її життєву ситуацію, системи соціально-психологічної допомоги й послуг.

Розділяємо погляди тих фахівців, котрі вважають, що успішна реалізація цієї системи передбачає створення динамічної,

науково обґрунтованої, з можливістю врахування актуальної ситуації та вітчизняних соціально-культурних особливостей і надбань, концепції розвитку соціальних послуг і менеджменту соціальних служб, розробки заходів і методів взаємодії з людьми, що перебувають у скрутних життєвих обставинах [2, с. 201–202].

Відтак, в березні 2015 р. у місті Чернігів було створено громадську організацію «Центр психолого-соціальної допомоги «Ресурс», а починаючи з 2016 р. на його базі почав функціонувати Центр психолого-соціальної допомоги «Ресурс» для учасників АТО та їх родин. На базі Центру психологічну допомогу надають кваліфіковані спеціалісти (практичні психологи, фахівці соціальної сфери, учасники бойових дій, які пройшли спеціальну підготовку та працюють із групами підтримки за принципом «рівний рівному») та члени родин учасників АТО, які працюють як волонтери. Діяльність Центру передбачає надання наступних послуг: психологічна діагностика; психологічна просвіта й інформування; психологічне консультування; психотерапія та групова робота. Такі напрями діяльності повністю відповідають тим видам послуг із психологічної реабілітації, котрі передбачені розробленим на державному



рівні Порядком проведення психологічної реабілітації [5].

Маючи власний трирічний досвід психосоціальної роботи в означеному центрі, ми мали унікальну можливість вивчати різноманітні соціально-психологічні особливості ветеранів антитерористичної операції та членів їх родин, що, з одного боку, уможливує науковий підхід до розвитку соціальних послуг зазначеним категоріям, а з іншого, допомагає формувати адекватний соціально-психологічний «портрет» комбатантів і використовувати ці дані надалі для вдосконалення самої системи психологічної реабілітації.

Відтак, **метою** даної статті є висвітлення даних нашого соціально-психологічного дослідження стосовно таких важливих характеристик особистості колишніх комбатантів, як їх рівня життєстійкості та особливостей смисложиттєвих орієнтирів. Саме ці характеристики, як свідчать науковці [4, 6, 7], забезпечують успішність переживання та долання скрутних життєвих ситуацій і складають основу витривалості особистості.

У сучасних доробках життєстійкість (*hardiness*) привертає активну увагу науковців і розглядається з різних точок зору. Не можна не погодитися з висновком, що життєстійкість це поняття, що «виражає адекватну обставинам здатність особистості (біологічну і соціально-психологічну) до саморегуляції, спроможність витримувати навантаження, опиратися стресам і труднощам. Життєстійка людина має (або розвиває) такі риси характеру, як: урівноваженість, упевненість у собі, вольові якості, психологічну витривалість, здорову критичність мислення, відповідальність, прагнення імпровізувати та знаходити креативні рішення» [7, с. 147]. Життєстійкість, на думку авторів, може формуватися упродовж життя, зокрема, і (що дуже важливо в контексті нашої роботи) внаслідок підтримки з боку соціального оточення (чи відповідних фахівців), підкріплюватися та фіксуватися життєвим досвідом, а також виступати особистісним ресурсом людини [6, 7].

Проблема формування та динаміка ціннісних та смисложиттєвих орієнтирів особистості також розглядається у світли загальних закономірностей психічного розвитку, в безпосередньому зв'язку з особливостями вікового розвитку на різних його стадіях. Дослідники вбачають формування ціннісних орієнтирів особистості як результат взаємодії розумових структур, що розвиваються з соціальним досвідом, який поступово розширюється (Ж. Піаже); як результат інтеріоризації, переходу від інтерпсихічного до інтрапсихічно-

го індивідуального способу життя людини (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Б.Г. Ананьєв, О.Г. Асмолов, Д.О. Леонтьєв). Проблеми сенсу життя знайшли своє відображення і в працях Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, В. Франкла, В.Е. Чудновського та інших видатних науковців. Їх доробки підтверджують тезу про визначну роль ціннісних орієнтирів під час подолання скрутних життєвих обставин і травмуючих ситуацій, що, зокрема, характеризують і особистість, яка має досвід участі у бойових діях.

Методи та організація дослідження. Для реалізації наших завдань ми скористалися тестом смисложиттєвих орієнтирів (Д.О. Леонтьєв) та методикою для вивчення життєстійкості (Д.О. Леонтьєв, О.І. Расказова).

Тест смисложиттєвих орієнтирів [4] дозволяє з'ясувати джерело сенсу життя, яке може бути в майбутньому (цілі життя), в теперішньому (процес життя), минулому (результативність життя) або у всіх трьох складових життя. Життя вважається осмисленим за наявності цілей, задоволенні під час їх досягнення та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, обирати задачі та досягати результатів. Важливим є співставлення цілей з майбутнім, емоційного наповнення з сьогоднішнім, задоволення досягнутими результатами з минулим. Тест включає в себе 20 пар протилежних тверджень, які відображують уявлення про фактори осмисленості життя людини. Крім загального показника осмисленості життя, тест включає в себе також п'ять субшкал, які відображують три конкретні смисложиттєві орієнтири (цілі в житті, насиченість життя та задоволення самореалізацією), та два аспекти локус контролю (локус контроль – Я та локус контроль – життя).

Тест життєстійкості [3] призначений для оцінки здатності та готовності людини гнучко та активно діяти в стресовій ситуації. Життєстійкість характеризує ступінь здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішній баланс та продуктивність діяльності. Життєстійкість включає в себе три компоненти, а саме: включення, контроль та прийняття ризику. Вираженість всіх трьох компонентів життєстійкості потрібна для збереження психологічного здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах. Тест складається з 45 тверджень.

В нашому дослідженні взяло участь 130 осіб, а саме: 100 чоловіків, які брали участь в антитерористичній операції, віком від 21 до 50 років, та 30 чоловіків контроль-

Таблица 1

Порівняльні показники за тестом життєстійкості

Складники життєстійкості	учасники АТО (1)		Mean	Середні значення
	конт. група (2)			
Включення	1		38,50	37,64+8,08
	2		41,20	
Контроль	1		34,92	29,17+8,43
	2		31,80	
Прийняття ризику	1		20,42	13,92+4,39
	2		15,13	
Загальний показник життєстійкості	1		93,84	80,72+18,53
	2		88,13	

ної групи, які не брали участь в бойових діях, віком від 22 до 48 років. Вибірка складалася з респондентів різного освітнього рівня, сімейного статусу, представників різних професій та соціальних груп. Учасники дослідження були відібрані з жителів міста Чернігова та Чернігівського району.

Тестування вибірки учасників антитерористичної операції проводилось на базі Центру психолого-соціальної допомоги «Ресурс» під час першого звернення, перед складанням індивідуального плану психолого-соціальної допомоги.

Результати емпіричного дослідження. На думку авторів методики, першим складником життєстійкості є «включення» (commitment). Він характеризує відношення до себе та оточуючого світу, а також характер взаємодії між ними; додає сил та мотивує людину до самореалізації, здорового способу мислення та поведінки, прояву лідерських якостей. Ця характеристика дає можливість відчувати себе значимим та достатньо цінним для того, щоб повністю включатись у вирішення життєвих задач, не дивлячись на стресові фактори та зміни.

Складова частина життєстійкості «контроль» (control) мотивує людину на пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протипагу стану безпорадності та пасивності.

Ще одна складова частина «прийняття ризику» або «виклик» (challenge) допомагає людині залишатися відкритою для суспільства та оточуючого середовища, незважаючи на стресогенні зміни. Вона полягає у сприйнятті особистістю подій у житті як виклику та випробовування власних сил.

Враховуючи це, можна стверджувати, що «життєстійкість» (hardiness) забезпечує розвиток навичок та установок, які дозволяють особистості перетворити стресогенні зміни у можливість.

Зупинимось на результатах виразності кожного складника життєстійкості (табл. 1). Так, за показниками достовірності ($p \leq 0,05$)

рівень «включення» серед учасників антитерористичної операції ($M=38,50$) та контрольної групи ($M=41,20$) знаходиться в середніх значеннях ($37,64+8,08$). Складова частина «контроль» серед учасників антитерористичної операції ($M=34,92$) дещо вища, ніж у контрольної групи ($M=31,80$), проте також знаходиться в межах середніх значень ($29,17+8,43$). Високі показники «прийняття ризику» у вибірці учасників АТО ($M=20,42$) відрізняються від показників контрольної групи ($M=15,13$), яка знаходиться в межах середніх значень ($13,92+4,39$). Загальний показник життєстійкості серед вибірки учасників антитерористичної операції ($M=93,84$) дещо вищий за показники контрольної групи ($M=88,13$), проте обидва знаходяться в межах середніх значень ($80,72+18,53$).

Враховуючи нерівність вибірки, для отримання інформації щодо розподілу показників за кожним критерієм нами був використаний хі-квадрат. Нижче представлені результати аналізу за цим показником.

Високий рівень «включення» виявлено у 19% вибірки учасників антитерористичної операції та у 50% вибірки контрольної групи. Середній рівень у 70% вибірки учасників АТО та 39,9% вибірки контрольної групи. Низькі показники виразності цього складника у 11% вибірки учасників АТО та 9,9% вибірки контрольної групи. Особи з низькими показниками «включення» відчувають «себе не на своєму місці», не готові вирішувати поточні проблеми, на відміну від тих, хто має високі та середні показники.

Високі показники рівня «контролю» виявлено у 48% вибірки учасників бойових дій та 36,7% вибірки контрольної групи. Середній рівень у 47% вибірки учасників антитерористичної операції та 56,7% вибірки контрольної групи. Низькі показники виразності у 5% вибірки учасників АТО та 6,6% вибірки контрольної групи. Особи з високим та середнім рівнями виразності «контролю» впевнені, що впливають на події в своєму



житті, що боротьба впливає на результат, навіть якщо успіх не гарантовано. Опитані з низькими показниками невпевнені у власних силах, відчувають себе безпорадними.

Третій складник життестійкості «прийняття ризику» або «виклик» на високому рівні притаманний 70% вибірки учасників антитерористичної операції та 19,9% вибірки контрольної групи. Середній рівень 26% у вибірки учасників АТО та 73,3% у вибірки контрольної групи. Низькі показники у 4% вибірки учасників АТО та 6,6% вибірки контрольної групи. Високі показники свідчать про впевненість людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за допомогою знань, які отримуються з досвіду, незалежно, позитивного чи негативного. В основі «прийняття ризику» полягає ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та наступне їх використання. Низькі показники цього складника свідчать про намагання уникнення ризикованих ситуацій, спробу «перестрахуватись» від невдач.

За загальним показником життестійкості високі показники у 48% вибірки учасників антитерористичної операції та 33,2% вибірки контрольної групи. Середні показники у 44% вибірки учасників АТО та 59,9% вибірки контрольної групи. Низькі показники життестійкості у 8% учасників АТО та 6,6% вибірки контрольної групи.

Отже отримані нами дані свідчать про те, що в колишніх комбатантів рівень життестійкості дещо вищий (майже половина з них демонструє високі показники), і найбільше в них розвинутий такий складник життестійкості, як «прийняття ризику».

Представляють інтерес і результати, отримані нами за тестом смисложиттєвих орієнтирів.

За показниками достовірності ($p \leq 0,05$) шкала «Цілі в житті» серед вибірки учасників антитерористичної операції ($M=33,35$) та вибірки контрольної групи ($M=34,47$) знаходиться в середніх значеннях ($32,90+5,92$). Шкала «Процес життя» в обох групах вибірки знаходиться в середніх значеннях ($31,09+4,44$): учасники АТО ($M=31,99$), контрольна група ($M=32,07$). Показники шкали «Результативність життя» серед вибірки учасників антитерористичної операції ($M=28,76$) дещо вищі, ніж у контрольної групи ($M=26,27$) та знаходяться в межах середніх значень ($25,46+4,30$). Показники за шкалою «Локус контролю Я» серед вибірки учасників АТО ($M=22,75$) та контрольної групи ($M=21,80$) мають середні значення ($21,13+3,85$). За шкалою «Локус контролю життя» отримані наступні показники: вибірка учасники АТО ($M=33,12$) та

контрольна група ($M=31,43$), які знаходяться в межах середніх значень ($30,14+5,80$). Загальний показник осмислення життя вибірки учасників антитерористичної операції ($M=111,96$) та вибірки контрольної групи ($M=112,37$) знаходяться в межах середніх значень ($103,10+15,03$).

Отримані дані за шкалою «Цілі в житті» демонструють, що для 13% вибірки учасників АТО і 43,4% вибірки контрольної групи (високі показники) та 81% вибірки учасників АТО і 49,9% вибірки контрольної групи (середні показники) опитаних, характерним є наявність цілей на майбутнє, які надають життю осмисленість, спрямованість та часову перспективу. 6% вибірки учасників антитерористичної операції та 6,6% вибірки контрольної групи мають низькі показники, що може свідчити про те, що людина живе минулим, не має певних уявлень про своє майбутнє та не визначилась з життєвими переконаннями.

Показник шкали «Процес життя або інтерес та емоціональне наповнення життя» говорить про те, чи сприймає сама людина процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом. Високі показники мають 22% вибірки учасників АТО та 33,3% вибірки контрольної групи. Середні показники у 68% вибірки учасників бойових дій та 56,6% вибірки контрольної групи. Це свідчить про задоволення своїм життям, життя уявляється їм досить осмисленим та цілеспрямованим, а також наповненим цікавими справами. По 10% у кожній групі вибірки мають низькі значення, вони незадоволені своїм життям в даний час, їм нудно та нецікаво.

Наступна шкала «Результативність життя або задоволення самореалізацією». 60% вибірки учасників АТО та 13,3% вибірки контрольної групи мають високі показники і 30% вибірки учасників АТО та 76,8% вибірки контрольної групи мають середні показники, вони задоволені результатами прожитого відрізка життя та оцінюють його відповідно – високо або задовільно. Незадоволені прожитою частиною життя 10% вибірки учасників АТО та 9,9% вибірки контрольної групи.

Високі показники за шкалою «Локус контролю Я» у 36% вибірки учасників АТО та 23,4% вибірки контрольної групи. У 59% вибірки учасників бойових дій та 73,3% вибірки контрольної групи показники в межах середніх значень. Ця частина вибірки вважає, що здатна побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його смисл, та володіє достатньою свободою вибору. Інша, незначна частина, – 5% вибірки учасників АТО та 3,3% вибірки кон-

трольної групи – не впевнені у власних силах контролювати події свого життя, вважають, що життя їм не підвладне та керується зовнішніми подіями.

Серед отриманих даних за шкалою «Локус контролю життя» високі показники у 38% вибірки учасників АТО та 19,9% вибірки контрольної групи. Середні показники у 54% та 70% відповідно. Це свідчить про впевненість в тому, що людина здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Вони впевнені, що життя в їх руках та вони здатні ним керувати. Переконавання в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, та безглуздо будь-що загадувати на майбутнє, характерне для 8% вибірки учасників антитерористичної операції та 9,9% вибірки контрольної.

Здійснена перевірка на колеарність за допомогою теста Левіна свідчить, що на рівні тенденції ($p \leq 0,1$) були визначені такі значимі відмінності у двох групах: складнику життестійкості «прийняття ризику» (0,000) і шкалою смисложиттєвих орієнтирів «результативність життя або задоволення самореалізацією» (0,004).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Результати нашого тестування дозволяють нам дійти висновку про те, що у переважній більшості досліджених нами комбатантів досить високий рівень життестійкості, особливо за показниками «прийняття ризику». Це узгоджується з даними вивчення смисложиттєвих орієнтирів і може пояснюватися передусім тим, що участь у бойових діях формує у людини високий адаптаційний потенціал та стійкість до стресових обставин, готовність приймати складні обставини та «переробляти» їх у важливий життєвий досвід. Це підвищує їх самооцінку, розвиває відповідальність за власне життя та його результати, а також сприяє більш позитивному сприйняттю себе та своєї ролі у власному життєконструюванні.

Відтак, розвиток соціально-психологічних послуг для означеної категорії осіб має

відбуватися не стільки у руслі психотерапевтичної підтримки (що часто декларується через засоби масової інформації), а через наснаження, формування віри у власні сили та можливості, визначення цінності досвіду комбатантів для суспільства в цілому та кожної конкретної громади / спільноти зокрема.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні інших особливостей тих, хто брали участь у бойових діях. Зокрема, представляє інтерес дослідження особливостей побудови їх життєвої перспективи, позаяк такі дані великою мірою можуть вплинути на зміст психореабілітаційних послуг і заходів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90. URL: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>.
2. Кривоконь Н.І. Роль соціально-психологічного забезпечення в контексті «психологізації» соціальної роботи. Психологія і особистість. 2015. № 2 (8) Ч. 1. С. 201–213.
3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. М.: Издательство Смысл, 2006. 63 с.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
5. Порядок проведення психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції, затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzheniya-poryadku-provedennya-psihologichnoyi-reabilitaciyi-uchasnikiv-antiteroristichnoyi-operaciyi>.
6. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях. Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>.
7. Kryvokon N. Development of ukrainians' hardiness by means of empowerment / N. Kryvokon// European humanities studies: state and society/ «Europejskie studia humanistyczne: państwo i społeczeństwo». 2015. № 1. P.146–155.