



УДК 159.923.3:316.485.26
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-4-7

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ГІБРИДНІЙ ВІЙНІ

Чхаїдзе Анна Олександрівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Херсонський державний університет
Ankaxyliganka8@gmail.com
orcid.org/000-0001-6325-4655

У статті подано огляд гібридної війни, психологічної стійкості та пов'язаних із цим проблем, з якими стикаються люди, громади. Розглянуто соціальну безпеку щодо психологічних наслідків гібридних загроз. Спираючись на наукові джерела, ми визначили, що саме стійкість є головною концепцією щодо політики безпеки. Під стійкістю мається на увазі здатність особистості здолати неприємності, відновитись і повернутись до нормальної діяльності після протистояння ненормальній, тривожній та часто несподіваній загрозі.

У статті представлено аналіз концепції стійкості Макаслана, яка включає сім характеристик стійкості.

Метою статті є проведення емпіричного дослідження стійкості і стилю саморегуляції поведінки військовослужбовців.

Методи. Для дослідження стресостійкості ми використовували тест життєстійкості (Д.О. Леонт'єв, О.І. Рассказова). Для діагностики стилю саморегуляції особистості ми використовували опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова).

Результати. У емпіричному дослідженні ми визначили, що в групі досліджуваних з рівнем життєстійкості нижче середнього в 66% випадків переважає низький рівень загальної саморегуляції, високий рівень стресостійкості характерний для 34% досліджуваних.

У групі респондентів з рівнем розвитку життєстійкості вище середнього у 76% солдатів виявлено високий рівень загальної саморегуляції, низький властивий лише 24%. Отже, що нижчим є рівень життєстійкості, то нижчим є і рівень загальної саморегуляції, і навпаки.

Висновки. Нами було визначено, що військовослужбовці, що відрізняються рівнем життєстійкості вище середнього, гнучко і адекватно реагують на зміну умов службової діяльності, легко опановують нові види активності, впевненіше почувають себе в незнайомих ситуаціях.

Військовослужбовці з рівнем життєстійкості нижче середнього більш залежні від ситуації і думки оточення. Успішність опанування нових видів діяльності у таких досліджуваних дуже залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог виду активності, що опановуються. У них часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміни ситуації, що також часто призводить до невдач.

Ключові слова: стресостійкість, гібридна війна, безпека, військові, військова психологія.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF VITALITY IN HYBRID WAR

Chkhaidze Anna Oleksandrivna,
Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer in the Department of Practical Psychology
Kherson State University
Ankaxyliganka8@gmail.com
orcid.org/000-0001-6325-4655

The article provides an overview of hybrid war, psychological stability and related issues that people and communities face. Social security regarding the psychological consequences of hybrid threats was reviewed in this article. Based on scientific sources, we have identified that stability is the overriding concept of security policy. Stability refers to the ability of a person to cope with troubles – to resume and return to normal activity after confronting an abnormal, alarming and often unexpected threat.

The article presents an analysis of the concept of McAslan's stability, which includes seven characteristics of stability. The article's purpose is to conduct an empirical study of the stability and style of self-regulation of servicemen's behavior.

Methods. For the study of compliance with the pressures we used the Stability test (D.O. Leontiev, E.I. Rasskazov). To diagnose the style of self-regulation of personality, we used the questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (V.I. Morosanov).

Results. In an empirical study, we found that in the group of subjects with a below-average viability level, 66% of cases had a low level of overall self-regulation, and a high level of compliance with the pressures was characteristic of 34% of the subjects.

A high level of overall self-regulation was found in the group of respondents with a higher average survival rate than average of 76%, with only 24% being low. Therefore, the lower the level of sustainability, the lower the level of overall self-regulation, and vice versa.

Conclusions. We have determined that military personnel who are above average resilient, flexibly and adequately respond to changing conditions of service, easily master new types of activity, feel more confident in unfamiliar situations. The success of mastering new activities in such subjects depends to a large extent on the correspondence of the style features of regulation and the requirements of the type of activity being mastered. They often have difficulty in defining a goal and program of action appropriate to the current situation; they do not always notice changes in the situation, which often leads to setbacks.

Key words: *compliance with the pressures, hybrid war, security, military, military psychology.*

Вступ

Питання гібридної війни вступило в громадські дискусії, хоча саме це явище не є новим. Воно поєднує військову, економічну, політичну та іншу нефізичну діяльність щодо досягнення політичних цілей. Доповідь Френка Гофмана про гібридні війни становила величезний інтерес для військових, політичних лідерів та військових організацій. Гібридні загрози містять повний спектр різних режимів ведення війни, в тому числі загальноприйняті можливості, нерегулярні тактики та формування, терористичні акти, беззастережне насильство та примус, злочинні розлади. Історично багато війн мало як регулярні, так і нерегулярні компоненти. Однак здебільшого ці компоненти траплялися на різних етапах, стадіях чи формаціях. У гібридних війнах військові сили виникають в одній площині і в тому самому бойовому просторі (Hoffman, 2015).

Навички, необхідні для подолання невідомості, спровокованої гібридною війною, потребують розвитку психічної спритності і толерантності до неоднозначності, щоб визнати і швидко адаптуватися до невідомого і несподіваного. Крім навичок прийняття рішень та тактичних здібностей військових керівників, військова політика може містити конкретні дії для розробки та розвитку військових організацій як належне навчальне середовище для підготовки майбутніх гібридних воїнів у різноманітних обставинах, які мають усі необхідні традиційні та нові навички і стійкість. Щоб досягти всіх вимог протистояння цього нового режиму війни, знадобиться не просто зміна нашого мислення, але також і швидка адаптація як на індивідуальному, так і на інституційному рівні.

Ще у 2013 році Жан Поспісіл стверджував, що стійкість стане привабливою концепцією щодо політики безпеки. Пов'язуючи стійкість із ризиком, він вважав можливим фундаментальне перенаправлення політики безпеки через парадигму стійкості (Pospisil, 2013: 18–42).

Згідно з дослідженням Ф. Гофмана виникнення цього нового типу війни не означає, що традиційна війна зникла.

Навпаки, крім звичайної війни, гібридна війна ускладнить оборонне планування в майбутньому. Через вплив гібридної війни треба враховувати багато інших творчих підходів до розвитку інноваційного мислення. Це може бути дуже складним для системи військової підготовки, яка визнається як сприяння покірності, відповідності та дотриманню замість ініціативи, креативності та критичного мислення.

Джерела терміна «стійкість» досі не з'ясовані. Під стійкістю мається на увазі здатність особистості впоратися з неприємностями, відновитись і повернутись до нормальної діяльності після протистояння ненормальній, тривожній та часто несподіваній загрозі. Стійкість охоплює поняття «усвідомлення», «виявлення», «спілкування», «реакція» (і, якщо можливо, «уникнення») та «відновлення». Ці важливі риси життя ґрунтуються на нашому основному інстинкті виживання. Стійкість також говорить про здатність та бажання з часом адаптуватися до мінливого та потенційно загрозового середовища.

Аналіз закордонних експериментальних досліджень, присвячених вивченню стресостійкості, показує, що велика кількість дослідників розглядає стресостійкість у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-дезадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Так, в екзистенційному плані стресостійкість можна розглядати як мужність бути, волю до життя, здатність створення власного і унікального сенсу взаємодії з ворожим світом.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

У вітчизняній психології розробка проблеми стресостійкості пов'язана з дослідженнями намагання впоратися зі складними ситуаціями (Лібіна, 2008), з дослідженнями сенсу життя та акме (Чудновський, 2006), з проблемою життєтворчості (Леонтьєв, 2011), з особистісно-ситуаційною взаємодією (Коржова, 1998), із самореалізацією особистості (Коростильова, 2005).

Особливу увагу автори приділяють проблемі взаємозв'язку стилю саморе-



гуляції поведінки та стресостійкості особистості (О.К. Осницький, В.І. Моросанова, А.М. Фомінова) (Осницький, 1999: 92–104; Моросанова, 2011; Фомінова, 2015). Зокрема, Т.В. Наливайко визначила взаємозв'язок стресостійкості зі стильовою саморегуляцією особистості і такими її складниками, як планування, моделювання, програмування, оцінка результатів та гнучкість (Наливайко, 2015).

Слід зазначити, що інтерес до проблеми вивчення особливостей чинників саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем стресостійкості зумовлений тим, що життєдіяльність військових частин відрізняється насиченістю буднів і динамічними процесами, пов'язаними з несенням бойового чергування, гарнізонної, вартової і внутрішньої служби. Це потребує дуже високої напруги фізичних і психічних сил особистості, нерідко і їх перенапруги. Характер військової служби диктує необхідність регулювання військовослужбовцями власної поведінки, що дозволить їм швидше і безболісніше впоратися з труднощами професійної діяльності. Однак передбачається, що стиль саморегуляції поведінки, а також здатність військовослужбовців долати труднощі професійної діяльності залежить від рівня стресостійкості, який ми визначаємо як певний набір особистісних властивостей і поведінкових реакцій, які сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів і дозволяють конструктивно долати труднощі в умовах служби.

Термін «стійкість» застосовується більше трьох десятиліть для оцінки того, наскільки добре люди долають травматичні ситуації. Попередні праці були зосереджені на стійкості дітей, але вони розширили здатність дорослих керувати ненормальними ситуаціями, зокрема їх участю у війні, катастрофах і навіть таких звичайних ненормальних подіях, як великі дорожньо-транспортні пригоди (Garmezy, 2014: 101–116; Rutter, 2015: 49–74).

У науковій літературі є дві важливі галузі узгодження щодо стійкості осіб. Перша галузь – питання адаптованості. Особи, які здатні і готові до адаптації, часто зменшують ризик бути схильними до руйнівних подій або хоча б намагаються зменшити їх вплив. Стійкі особи можуть і готові адаптуватися. Друга галузь – питання перехідної дисфункції. Стійкість не перешкоджає виникненню дисфункції або дистресу. Відсутність дисфункції чи дистресу у людини свідчить про опір, а не про стійкість. Зараз вважається, що певна дисфункція або дистрес – це нормальна реакція на ненормальну подію. Однак дисфункція

або дистрес є тимчасовими з подальшим поверненням до нормального або кращого функціонування.

Стійкість спрямована на зменшення впливу подій та відновлення після них, але не обов'язково вона спрямована на запобігання впливу (McAslan, 2010). Отже, підвищення стійкості супроводжується кардинальним зрушенням логіки безпеки. Дж. Брассет, С. Крофт та Н. Вуган-Вільямс посилаються на Марка Даффілда, який стверджував, що планування надзвичайних ситуацій кінця 20 століття базувалося на прогнозуванні подій, ізоляції загроз та захисті суспільства з використанням військових засобів. Однак зараз стійкість вимагає від суспільства опанування нових навичок та готовності до того, щоб використовувати нові можливості, які неминуче спричинюють різні розлади (Brassett, Croft, Vaughan-Williams, 2014: 221–228).

Макаслан визначає сім характеристик стійкості. По-перше, стійкість завжди стосується загроз або драматичних подій, які можуть потенційно впливати на систему. По-друге, стійкі системи прагнуть до позитивного результату (відновлення статусу або зміни та вдосконалення). Ці два результати часто називають відскоком або адаптацією. По-третє, стійкі системи повинні бути забезпечені стандартами, оперативними процедурами, людським або соціальним капіталом тощо. Однак готовність є лише важливим аспектом стійких систем, оскільки вони повинні бути готувими та здатними адаптуватися до умов, що постійно змінюються. Отже, пристосованість є четвертою характеристикою стійкості. По-п'яте, має бути бажання вчитися та набувати досвіду. Координація та взаємозалежність утворюють шосту характеристику, що описує стійкі системи та нації, як правило, ті, які добре узгоджені та поділяють загальні цінності та переконання. Сьомою характеристикою стійкості є бажання вижити. «Ці характеристики роблять концепцію стійкості потужною і корисною», – підсумовує Макаслан (McAslan, 2010).

Окрім того, стійкість за своєю суттю є неоліберальною, оскільки суспільство перебуває у постійному надзвичайному стані, а загрози є повсюдними. Дж. Брассет, С. Крофт та Н. Вуган-Вільямс стверджують, що невизначеність стає вихідною точкою для неоліберального управління (Brassett, Croft, Vaughan-Williams, 2014: 221–228). Нездатність національної держави забезпечувати безпеку кожного індивіда, громади чи бізнесу потребує управління цими суб'єктами з власними ризиками. Джонатан Йозеф стверджує, що

суб'єктам дійсно рекомендується брати на себе відповідальність за власний соціальний та економічний добробут, а не покладатися на державу. Він продовжує зосереджуватись на аспектах ризику та безпеки неоліберального способу управління, що заохочує готовність та обізнаність (Joseph, 2013: 38–52). Хоча стійкість пропагує концепцію активного громадянства, вона не дає жодних гарантій. М. Данн і Т. Пріор стверджують, що стійкість набуває міжнародного статусу як панацея від сучасних проблем безпеки, оскільки залишає місце для нового виду суб'єктивного сприйняття безпеки, всупереч непередбачуваному характеру сучасних небезпек (Dunn Cavelty, Prior, 2014: 142).

Дж. Берзінс наголошує, що гібридна війна охоплює інформаційні, моральні, психологічні та ідеологічні заходи, спрямовані на суспільство в цілому, а також на обраний політичний та військовий персонал (Bērziņš, 2014: 125–127). Б. Мьоллінг стверджує, що гібридна стратегія безпеки може поставити Європейський Союз у позицію протистояння супротивникам на невійськовій арені для запобігання ескалації військової сили (Giegerich, 2016: 65–72). Отже, першою лінією оборони має бути нарощування стійкого колективного мислення, яке здатне протистояти дезінформації, не знижуючи свободи слова або з використанням індоктринації. Як зазначає Дж. Андерссон, здатність суспільства до критичного захисту залежить від того, чиє населення має більш критичний розум (Andersson, 2015).

Як бачимо, терміни «безпека» та «стійкість» часто використовуються разом, зокрема на національному рівні. Обидва мають спільне коріння та вимоги, якими є необхідність оцінювати загрози та вразливості, необхідність розробки планів та процедур, необхідність мати точну та своєчасну інформацію. Є також переваги у поєднанні національної безпеки та стійкості. По-перше, великі інвестиції, що вкладаються в національну безпеку (модернізація систем зв'язку, поліпшення національних оцінок ризику та посилення критичної інфраструктури країни разом з комунальними послугами та транспортом) роблять країну більш стійкою. Крім того, об'єднуючи стійкість та національну безпеку, уряд має більше контролю над інструментами стійкості на державному рівні, і у такий спосіб краще сприяє підвищенню стандартизації та взаємодії між такими першими реагентами, як поліція, пожежні органи, органи охорони здоров'я та добровольчі державні служби з надзвичайних ситуацій.

Однак існують значні сфери відмінностей між національною безпекою та стійкістю. Загрози національній безпеці, як правило, спричиняють сили інших країн або терористи, які прагнуть дестабілізувати уряд та його людей. Національна безпека має на меті блокувати або перемогти такі загрози. Стійкість передбачає постійний процес оцінки широкого спектра ризиків та загроз, підготовку до того, щоб зіткнутися з такими загрозами, прийняття того, що деякі загрози стануть руйнівними подіями, зменшуючи вплив тих подій, коли вони виникають і відновлюються після цього.

Стійкість також вимагає розуміння потреб та очікувань суспільства та того, як ці потреби та очікування розвиваються з часом. Країни плекають міцну традицію своїх громад, що підтримують одна одну у часи біди. Але таку національну стійкість не можна сприймати як належну, і є ознаки того, що суспільство стає більш крихким, ніж у попередніх поколіннях. Це збільшує потребу в додаткових інвестиціях та зусиллях урядів і місцевих органів влади у наданні заходів технічної безпеки для компенсації зменшення стійкості сімей, груп та громад.

У 2015 році Європейський Союз почав працювати над новою стратегією безпеки, в якій стійкість грає важливу роль, про що свідчить ключова рекомендація, про яку ідеться про те, що Європейський Союз повинен визначити пріоритет надбору загроз, з якими стикається Європа, з позиції тяжкості наслідків та вирішити, як реагувати у контексті суспільної стійкості. Такий підхід повинен працювати у широкому діапазоні загроз, адже тільки так він може бути рентабельним. Стійкі товариства, які мають вбудовані способи та засоби для поглинання чи розповсюдження шоку, керуватимуть їхніми реакціями ефективніше, ніж погано підготовлені та слабкі громади (Anthony, Grand, Lewis, 2015).

В Україні у 2014 році Штабом антитерористичної операції було опубліковано порадник для офіцерів та сержантів «Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції». Зазначені методичні рекомендації призначені для організації практичних занять з малими групами військовослужбовців під час формування та бойового злагодження підрозділів, які готуються до виконання завдань антитерористичної операції, а також під час організації відновлення боєздатності підрозділів у районах ведення бойових дій. Рекомендації розроблені для командирів ротної та взводної ланки, офіцерів по роботі з осо-



бовим складом і містять основні положення щодо таких аспектів: факторів негативного впливу на психіку військовослужбовців у бою; визначення поняття стресу, посттравматичних стресових розладів та основних положень щодо організації роботи по наданню першої психологічної допомоги особовому складу; поведінки військовослужбовців у разі захоплення у полон або заручники. Значна увага стосується понять «стійкість» та «стресостійкість».

Стойкість життєво важлива для військовослужбовців, щоб вижити в умовах потенційних загроз їхньому життю і безпеці та виконувати призначені завдання для виживання та добробуту інших. Здатність членів служби відштовхуватися від оперативного стресу також може визначати, наскільки успішно вони реінтегруються зі своїми сім'ями та громадами, чи можуть вони продовжувати ефективно виконувати свою військову професію, чи розвиваються у них потенційно інвалідні психічні розлади або інші серйозні поведінкові проблеми.

Генеалогія військової стійкості глибоко пов'язана зі змінами в галузі психології. Спершу слід зазначити, що у США є дуже міцні зв'язки між військовою професією та професією психолога. Ці зв'язки є історичними. У 20 столітті американська психологія була професіоналізована і перетворилася на прикладну дисципліну завдяки взаємодії з військовими. Під час Першої світової війни психологи розробили тести інтелекту та оцінили рівень військовослужбовців, щоб розмістити призовників у спеціальних місцевостях відповідно до їх здібностей, позиціонуючи психологію як дисципліну, корисну для ведення війни, а також для управління персоналом, зробивши цю дисципліну більш застосовною. Під час Другої світової війни роль психологів розширилась (частково через нестачу психіатрів), щоб включити лікування та підвищення моралі, а також для уточнення тестів на працездатність. З досвідом Другої світової війни клінічна психологія здобула авторитет як професія.

Саме завдяки своїй корисності у військовій науці психологія перетворилася з новоспеченої дисципліни в академічну, клінічну та прикладну професію (Samelson, 2014: 274–282).

Практично будь-яка місія, перед якою може бути поставлена військова частина, може піддавати військовослужбовців смертельній небезпеці, втратам та моральним компромісам з інтенсивністю та невимушеністю, які важко уявити в більшості інших умов професійної діяльності (Brett T. Litz, 2007: 217–238; William P.

Nash, 2007). Повернення з зон бойових конфліктів надає учасникам сервісу зовсім іншого набору адаптаційних завдань. Приклади включають стрес повернення з війни до розбитої сім'ї, втрачену цивільну роботу або фінансове розорення. І під час, і після розміщення в операційному просторі члени служби стикаються з проблемою траурних втрат, знаходження сенсу в переживаннях, які здаються безглуздими, миру з тривалими спогадами про смерть і руйнування. Проблеми протистояння втратам військовослужбовців та організацій, які їх підтримують, тому, мабуть, охоплюють такі три широкі форми:

1) операційна стійкість, яка може бути визначена як здатність підтримувати функціонування професійної ролі та психологічну працездатність під час оперативних розгортань всупереч впливу стресу, можливо, і попри внутрішні негаразди та конфлікти (Litz, King, Orsillo, Friedman, 2007);

2) стійкість після розгортання, яка може бути визначена як здатність знову здобувати і підтримувати ефективне функціонування ролі в невійськових обставинах після повернення з дислокації і знову бути продуктивним членом сім'ї та цивільного суспільства;

3) психологічна стійкість, яка може бути визначена як здатність фізично, психічно та духовно пристосовуватися до операційного впливу стресових ситуацій, а іноді і тривалих змін, які вони спричиняють, не розвиваючи значних психічних розладів чи поведінкових проблем.

Наука про психологічну стійкість все частіше розглядається як інструмент для успішної боротьби з війнами XXI століття. У значній частині західного військового мислення стійкість зараз розглядається як неодмінний ресурс і необхідна характеристика сучасних воїнів та людей загалом.

Психологічна наука про стійкість розробляється з двома цілями: по-перше, вона спрямована на створення придатної бойової сили з метою ведення ефективної війни; по-друге, вона спрямована на зменшення витрат на оплату здоров'я та оплату праці, запобігаючи труднощам з психічним здоров'ям. Тут є думка про те, що якщо невпорядкованим реакціям на несприятливі життєві події запобігти, то тоді солдати не потребуватимуть коштовного лікування.

Військові організації мають давні традиції підбору, навчання та підтримки військовослужбовців, щоб вони могли витримати інтенсивні та наполегливі оперативні стреси, не втрачаючи своїх можливостей функціонувати на полі бою, але стійкість лише нещодавно викликала стійкий інтерес

у військових. Оскільки військові організації розробляють програми для сприяння більш широкому спектру бажаних результатів стресу, вони стикаються з вибором між очікуванням традиційних методів нарощування стійкості для досягнення нетрадиційних цілей та створенням абсолютно нових підходів до стійкості.

Науковий інтерес до психологічних, біологічних, соціальних та особистісних відмінностей, пов'язаних з успішною адаптацією до бойового та оперативного досвіду, швидко зростає з кінця 1990-х. Основою останніх досліджень у цій галузі є припущення, що частота різних психічних проблем та функціональних проблем, пов'язаних із бойовим та оперативним досвідом, може бути зменшена, якщо визначити змінні чинники ризику та стійкості, а потім націлити їх у військові програми профілактики. На жаль, науково-дослідні та трансляційні програми для підвищення стійкості у складі збройних служб досі були обмежені відсутністю єдиного парадигматичного підходу до концептуалізації військових та позавійськових процесів і функцій, які можуть привести до стійких результатів навіть у разі відсутності консенсусного визначення стійкості. Єдиних методів вимірювання стійкості або результатів також не існує. Невелике емпіричне дослідження, яке проводилось серед військових, мало значні внутрішні та зовнішні обґрунтовані проблеми. Такі проблеми значно обмежують здатність до інформування щодо запобігання чи втручання, що є основною метою дослідження стійкості.

2. Методологія та методи

Мета нашого дослідження – провести емпіричне дослідження стресостійкості і стилю саморегуляції поведінки військовослужбовців.

Дослідження проводилося у березні 2019 році на базі військової частини м. Херсон. Категорія військовослужбовців, залучених до дослідження – це солдати віком від 18 до 23 років, покликані на військову службу в жовтні 2018 р. Загальна кількість досліджуваних – 77 осіб.

Для діагностики стресостійкості та стилю саморегуляції поведінки нами були застосовані такі емпіричні методи: бесіда, спостереження, тестування з метою дослідження особливостей чинників стресостійкості у військовослужбовців; а також методи математико-статистичної

обробки даних (U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

Для дослідження стресостійкості ми використовували *тест життестійкості* (Д.О. Леонтьєв, О.І. Рассказова). Англomовне поняття “Hardiness” Д.О. Леонтьєв запропонував перекладати як життестійкість. Поняття життестійкості, з одного боку, спирається на поняттєвий апарат екзистенційно-гуманістичної психології, а з іншого, – на прикладну психологію. Також поняття «життестійкість» використовується як синонім поняття «стресостійкість».

Початковим питанням, яке привело до створення теорії життестійкості, було те, які психологічні чинники сприяють успішному подоланню стресу і зниженню (або навіть попередженню) внутрішньої напруги.

Було висловлено припущення, що цим фактором є те, що в результаті назвали життестійкістю, – певна екзистенційна відвага, що дозволяє особистості менше залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, що актуалізується в ситуації невизначеності і необхідності вибору.

Життестійкість (стресостійкість) є системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Ця диспозиція містить три порівняно автономні компоненти (чинники): залученість, контроль, прийняття ризику (рис. 1). Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях шляхом стійкого впорання зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

Залученість визначається як переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості. Людина з розвинутим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Відсутність подібної переконаності породжує відчуття відкинутості, відчуття себе поза життям. Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість.



Рис. 1. Автономні чинники стресостійкості



Контроль – це переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх ніким не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – це переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку шляхом використання знань з досвіду (неважливо, позитивного або негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду.

Отже, стресостійкість є особистісною характеристикою, яка формується в дитячому і підлітковому віці, хоча теоретично її розвиток можливий і в більш пізньому віці.

Для діагностики стилю саморегуляції особистості ми використовували опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова). Мета опитувальника – це діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції і її персонального профілю, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності.

3. Результати та дискусії

Проаналізувавши результати, отримані за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова) і тесту життєстійкості (Д.О. Леонтьєв, О.І. Рассказова), ми визначили, що в групі досліджуваних з рівнем життєстійкості нижче середнього в 66% випадків переважає низький рівень загальної саморегуляції, високий рівень стресостійкості характерний для 34% досліджуваних.

У групі респондентів з рівнем розвитку життєстійкості вище середнього у 76% сол-

датів виявлено високий рівень загальної саморегуляції, низький рівень властивий лише 24%.

Отже, що нижчим є рівень життєстійкості, то нижчим є рівень загальної саморегуляції, і навпаки (табл. 1).

У військовослужбовців з рівнем життєстійкості вище середнього значно вищі показники загального рівня саморегуляції ($M = 35,428$). У досліджуваних з рівнем життєстійкості нижче середнього цей показник склав 28,942 (табл. 2).

Відзначимо, що солдати з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них значною мірою усвідомлені. Крім цього, що вищим є загальний рівень усвідомленої регуляції, то легше солдати опановують нові види активності, впевненіше почувають себе в незнайомих ситуаціях.

У досліджуваних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточення. У них знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей порівняно з досліджуваними з високим рівнем регуляції. Успішність оволодіння новими видами діяльності залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог, що висуваються до виду активності, який освоюється.

За допомогою U-критерію Манна-Уїтні в групі осіб з рівнем життєстійкості вище середнього і нижче середнього визначені значущі відмінності в показниках за всіма шкалами, крім шкал «Планування» та «Самостійність» (табл. 3).

Так, військовослужбовці, що відрізняються рівнем життєстійкості вище середнього, виявили високі показники за шкалами «Моделювання» ($U = 2107$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), «Програмування» ($U = 2005$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), «Оцінювання

Таблиця 1

Процентний розподіл рівнів загальної саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем життєстійкості

Рівень життєстійкості	Загальний рівень саморегуляції		Всього
	Нижче середнього	Вище середнього	
Нижче середнього	23 (66%)	12 (34%)	35 (100%)
Вище середнього	10 (24%)	32 (76%)	42 (100%)
Всього	33	44	77

Таблиця 2

Розподіл середніх показників саморегуляції в групах військовослужбовців з різним рівнем життєстійкості

Рівень життєстійкості		Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
Нижче середнього	Середнє	6,03	5	5,66	5,31	6	6,09	28,94
	N	35	35	35	35	35	35	35
	Стд. Відхилення	1,56	1,49	1,39	2,25	1,92	1,91	5,86
Вище середнього	Середнє	6,69	6,83	6,9	6,85	6,88	5,47	35,42
	N	42	42	42	42	42	42	42
	Стд. Відхилення	1,66	1,2	1,14	1,18	1,32	1,91	3,94
Всього	Середнє	6,39	6	6,33	6,15	6,48	5,75	32,48
	N	77	77	77	77	77	77	77
	Стд. Відхилення	1,64	1,62	1,4	1,9	1,67	1,92	5,85

Таблиця 3

Значні відмінності показників саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем життєстійкості

	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
Статистика U Манна-Уїтні	547	266	368	411,5	530	603,5	271
Статистика W Вілкоксона	1204	896	998	1041,5	1160	1506,5	901
Z	-1,675	-4,886	-3,859	-3,859	-2,162	-1,367	-4,761

результатів» ($U = 1961,5$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), «Гнучкість» ($U = 1843$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$). З огляду на це можна дійти висновку, що особи даної групи здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, а також одержуваних результатів поставленим цілям. У них сформована потреба продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій

до отримання прийняттого для людини результату. У разі виникнення непередбачуваних обставин такі досліджувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки.

У військовослужбовців з рівнем життєстійкості нижче середнього істотно нижчі показники за вищезазначеними шкалами («Моделювання» ($U = 896$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), «Програмування» ($U = 998$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), «Оцінювання результатів» ($U = 1041,5$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), «Гнучкість» ($U = 1160$, рівень статистичної значущості



$p \leq 0,01$). Це свідчить про слабку сформованість у них процесів моделювання, яка призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин. Такі досліджувані вважають за краще діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок. Часто вони не помічають своїх помилок, не критичні до своїх дій. У динамічних, швидко мінливих обставинах вони почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до змін обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, в результаті чого у них неми-

нуче виникають регуляторні збої і невдачі у виконанні діяльності.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) визначені кореляційні зв'язки між стилями саморегуляції поведінки і життєстійкістю (табл. 4).

Так, значуща двостороння кореляція між загальним рівнем саморегуляції і життєстійкістю ($r = 0,605$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), а також її показниками – залученістю ($r = 0,550$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), контролем ($r = 0,619$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$) і прийняттям ризику ($r = 0,456$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$) свідчить про те, що чим вище рівень життєстійкості, тим вище загальний рівень саморегуляції, і навпаки. У такому разі можна говорити про сформованість у солдатів усвідом-

Таблиця 4

Результати аналізу кореляції між стилями саморегуляції поведінки і життєстійкістю у військовослужбовців

		Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Планування	Коефіцієнт кореляції	0,251	0,265	0,27	0,141
	Знч. (двостор.)	0,028	0,02	0,018	0,223
	N	77	77	77	77
Моделювання	Коефіцієнт кореляції	0,621	0,544	0,595	0,543
	Знч. (двостор.)	0	0	0	0
	N	77	77	77	77
Програмування	Коефіцієнт кореляції	0,438	0,347	0,456	0,403
	Знч. (двостор.)	0	0,002	0	0
	N	77	77	77	77
Оцінка результатів	Коефіцієнт кореляції	0,395	0,364	0,374	0,334
	Знч. (двостор.)	0	0,001	0,001	0,003
	N	77	77	77	77
Гнучкість	Коефіцієнт кореляції	0,333	0,365	0,277	0,203
	Знч. (двостор.)	0,003	0,001	0,015	0,077
	N	77	77	77	77
Самостійність	Коефіцієнт кореляції	-0,051	-0,081	0,01	-0,089
	Знч. (двостор.)	0,658	0,481	0,929	0,44
	N	77	77	77	77
Загальний рівень саморегуляції	Коефіцієнт кореляції	0,605	0,55	0,619	0,456
	Знч. (двостор.)	0	0	0	0
	N	77	77	77	77

леної саморегуляції довільної активності. Вони самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, процеси постановки і досягнення мети у них усвідомлені. Вони легко опановують нові види активності. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Крім того, все те, що з військовослужбовцями трапляється, сприяє їх розвитку шляхом знань, що беруться з досвіду (неважливо, позитивного або негативного).

Визначена значуща двостороння кореляція між такими показниками саморегуляції, як моделювання ($r = 0,621$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), програмування ($r = 0,438$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), оцінювання результатів ($r = 0,395$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), гнучкість ($r = 0,333$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$) і життєстійкість. Так, що вищі показники саморегуляції, то вища життєстійкість, і навпаки, що вища життєстійкість, то вищі перераховані показники саморегуляції.

У даній вибірці спостерігається негативна кореляція між самостійністю і життєстійкістю ($r = -0,051$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$), а також її показниками – залученістю ($r = -0,081$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$) і прийняттям ризику ($r = 0,089$, рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$). Отримані результати дозволяють припустити, що чим нижчим є значення самостійності, то нижчим є рівень

життєстійкості і її показників. Такі військово-службовці залежні від думок і оцінок оточення. Плани і програми дій розробляються несамоствійно, такі люди часто і некритично користуються чужими порадами. За відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої. Солдати не отримують задоволення від власної діяльності, не здобувають знань з нового досвіду – позитивного або негативного.

Висновки

Отже, нами було визначено, що військово-службовці, що відрізняються рівнем життєстійкості вище середнього, гнучко і адекватно реагують на зміну умов службової діяльності, легко опановують нові види активності, впевненіше почувають себе в незнайомих ситуаціях.

Військовослужбовці з рівнем життєстійкості нижче середнього більш залежні від ситуації і думки оточення. Успішність опанування нових видів діяльності у таких досліджуваних залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог виду активності, що освоюється. У них часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміни ситуації, що також часто призводить до невдач.

Перспективою наукового дослідження може бути розробка та впровадження рекомендацій, які містять вправи і корисні поради щодо підвищення рівня стресостійкості у військово-службовців в умовах гібридної війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие. Москва, 1998. 263 с.
2. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. Санкт-Петербург, 2005. 222 с.
3. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Москва, 2008. 400 с.
4. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. URL: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973929 (дата звернення: 10.07.2019).
5. Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход. *Вопросы психологии*. 2011. № 3. С. 132–144.
6. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Челябинск, 2015. 21 с.
7. Осницкий А.Н. Саморегуляция активности субъекта в ситуации потери работы. *Вопросы психологии*. 1999. № 1. С. 92–104.
8. Фоминова А. Жизнестойкость личности. Москва, 2015. 152 с.
9. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды. Москва, 2006. 768 с.
10. Hoffman F. Conflict in the 21st Century: The rise of Hybrid Wars. Arlington, 2015.
11. Pospisil J. Resilienz: Die Neukonfiguration von Sicherheitspolitik im Zeitalter von Risiko. *Austrian Journal of Political Science*. 2013. No. 1. pp. 18–42.
12. Garnezy N. Vulnerability Research and the Issue of Primary Prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2014. No. 41. pp. 101–116.
13. Rutter M. Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantages in Primary prevention of psychopathology, M.W. Kent and J.E. Rolf editors. *Primary prevention of psychopathology* (Vol. 3, Social competence in children. University Press of New England). Hanover, 2015. pp. 49–74.
14. McAslan A. The Concept of Resilience. Understanding its Origins, Meaning and Utility. Adelaide, Australia, 2010.
15. Brassett J., Croft S., Vaughan-Williams N. Introduction: An Agenda for Resilience Research in Politics and International Relations. *Politics*. 2014. No. 4. pp. 221–228.



16. Joseph J. Resilience as Embedded Neoliberalism: A Governmentality Approach. *Resilience*. 2013. No. 1. pp. 38–52.
17. Dunn Cavelty M., Prior T. Resilience in Security Policy: Present and Future. *CSS Analysis in Security Policy*. 2014. No. 142. pp. 142.
18. Bērziņš J. Russia's New Generation Warfare in Ukraine: Implications for Latvian Defense Policy. *Policy Paper*. 2014. No. 02. pp. 125–127.
19. Giegerich B. Hybrid Warfare and the Changing Character of Conflict. *Connections: The Quarterly Journal* 15. 2016. No. 2. pp. 65–72.
20. Joel Andersson J. Hybrid Operations: Lessons from the Past. 2015. URL: <https://www.iss.europa.eu/content/hybrid-operations-lessons-past> (дата звернення: 10.07.2019).
21. Anthony I., Grand C., Lewis P. Towards a New European Security Strategy? Assessing the Impact of Changes in the Global Security Environment. Luxembourg, 2015.
22. Samelson F. World War I Intelligence Testing and the Development of Psychology. *Journal of the History of Behavioral Sciences*. 2014. No. 3. pp. 274–282.
23. Brett T. Litz. Research on the Impact of Military Trauma: Current Status and Future Directions. *Military Psychology*. 2007. No. 3. pp. 217–238.
24. William P. Nash. Combat/Operational Stress Adaptations and Injuries. New York, 2007.
25. Litz B., King L., King D., Orsillo S., Friedman M. Warriors as Peacekeepers: Features of the Somalia Experience and PTSD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1997. No. 6. pp. 1001–1010.

REFERENCES:

1. Burlachuk, L.F., & Korzhova, E.Yu. (1998). *Psichologiya zhiznennykh situatsiy [Psychology of life situations]*. Moskov: Rossiyskoe pedagogicheskoe agentstvo [in Russian].
2. Korostyleva, L.A. (2005). *Psichologiya samorealizatsii lichnosti: zatrudneniya v professionalnoy sfere [Psychology of personality self-realization: difficulties in the professional sphere]*. St. Petersburg : Rech [in Russian].
3. Libina, A.V. (2008). *Sovladayushiy intellekt: chelovek v slozhnoy zhiznennoy situatsii [Co-controlling intelligence: a person in a difficult life situation]*. Moskov : Eksmo [in Russian].
4. Leontev, D.A. (Eds.). (2011). *Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnosis]*. Moskov: Smysl. Retrieved from ftp://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973929.
5. Morosanova, V.I. (2011). Razvitie teorii osoznannoy samoregulyatsii: differentsialnyy podhod [The development of the theory of conscious self-regulation: a differential approach]. *Voprosy psikhologii - Psychology Issues*, 3, 132-144 [in Russian].
6. Nalivayko, T.V. (2015). Issledovanie zhiznestoykosti i ee svyazey so svoystvami lichnosti [The study of vitality and its relationships with personality traits]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Cheliabinsk [in Russian].
7. Osnitskiy, A.N. (1999). Samorehuliyatsiya aktyvnosti subekta v sytuatsyy potery raboty [Self-regulation of the subject's activity in a situation of job loss]. *Voprosy psikhologii - Psychology Issues*, 1, 92–104 [in Russian].
8. Fominova, A. (2015). Zhiznestoykost lichnosti [The vitality of personality]. Moskov : MPGU [in Russian].
9. Chudnovskiy, V.E. (2006). *Stanovlenie lichnosti i problema smysla zhizni [The formation of personality and the problem of the meaning of life]*. Moskov: MPSI [in Russian].
10. Hoffman, F. (2015). *Conflict in the 21st Century: The rise of Hybrid Wars*. Arlington, VA: Potomac Institute for Policy Studies.
11. Pospisil, J. (2013). Resilienz: Die Neukonfiguration von Sicherheitspolitik im Zeitalter von Risiko. *Austrian Journal of Political Science*, 1, 18–42.
12. Garnezy, N. (2014). Vulnerability Research and the Issue of Primary Prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41, 101–116.
13. Rutter, M. (2015). Protective Factors in Children's Responses to Stress and Disadvantages in Primary prevention of psychopathology, M.W. Kent and J. E. Rolf editors. *Primary prevention of psychopathology* (Vol. 3, Social competence in children. University Press of New England). Hanover, NH.
14. McAslan A. The Concept of Resilience. Understanding its Origins, Meaning and Utility. Adelaide, Australia, 2010.
15. Brassett, J., Croft, S., Vaughan-Williams, N. (2014). Introduction: An Agenda for Resilience Research in Politics and International Relations. *Politics*, 4, 221–228.
16. Joseph, J. (2013). Resilience as Embedded Neoliberalism: A Governmentality Approach. *Resilience*, 1, 38–52.
17. Dunn Cavelty, M., Prior, T. (2014). Resilience in Security Policy: Present and Future. *CSS Analysis in Security Policy*, 142, 142.
18. Bērziņš, J. (2014). Russia's New Generation Warfare in Ukraine: Implications for Latvian Defense Policy. *Policy Paper*, 02, 125–127.
19. Giegerich, B. (2016). Hybrid Warfare and the Changing Character of Conflict. *Connections: The Quarterly Journal* 15, 2, 65–72.
20. Joel Andersson, J. (2015). Hybrid Operations: Lessons from the Past. Retrieved from: <https://www.iss.europa.eu/content/hybrid-operations-lessons-past>.
21. Anthony, I., Grand, C., Lewis, P. (2015). *Towards a New European Security Strategy? Assessing the Impact of Changes in the Global Security Environment*. Luxembourg: Publications Office.



22. Samelson, F. (2014). World War I Intelligence Testing and the Development of Psychology. *Journal of the History of Behavioral Sciences*, 3, 274–282.
23. Brett, T. Litz. (2007). Research on the Impact of Military Trauma: Current Status and Future Directions. *Military Psychology*, 3, 217–238.
24. William, P. Nash. (2007). *Combat/Operational Stress Adaptations and Injuries*. New York : Routledge.
25. Litz, B., King, L., King, D., Orsillo, S., Friedman, M. (1997). Warriors as Peacekeepers: Features of the Somalia Experience and PTSD. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6, 1001–1010.

*Стаття надійшла до редакції 30.07.2019.
The article was received 30 July 2019.*