

нікативних навичок та прийомів маніпуляції, а також виробляє чіткі алгоритми поведінки та оптимальні техніки надання першої психологічної допомоги постраждалим в результаті надзвичайної ситуації.

**УДК 159.98:167**

*Юр'єва Н.В., аспірант Національного університету цивільного захисту України*

### **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ЯК ВАЖЛИВА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІДРОЗДІЛІВ З КОНВОЮВАННЯ, ЕКСТРАДИЦІЇ ТА ОХОРОНИ ПІДСУДНИХ**

У статті конкретизовано актуальність дослідження чинників, які визначають стресостійкість військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних, розкрито сутність та зміст життєстійкості, як важливої характеристики стресостійкості особистості і результати емпіричного дослідження життєстійкості військовослужбовців зазначених підрозділів.

*Ключові слова:* стресогенні умови діяльності, професіоналізація, стресостійкість, життєстійкість, компоненти життєстійкості особистості.

В статье конкретизированы актуальность исследования факторов, определяющих стрессоустойчивость военнослужащих подразделений Национальной гвардии Украины по конвоированию, экстрадиции и охраны подсудимых, раскрыта сущность и содержание жизнестойкости, как важной характеристики стрессоустойчивости личности и результаты эмпирического исследования жизнестойкости военнослужащих указанных подразделений.

*Ключевые слова:* стрессогенные условия деятельности, профессионализация, стрессоустойчивость, жизнестойкость, компоненты жизнестойкости личности.

**Постановка проблеми.** Складність і різноплановість професійних завдань військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних (КЕОП), необхідність забезпечення надійності їх виконання в умовах негативного впливу широкого спектру стрес-факторів службово-бойової діяльності визначають важливість сформованості стресостійкості особового складу цих підрозділів. Формування стресостійкості, як найбільш професійно важливої якості військовослужбовців підрозділів КЕОП, посилює роль психологічної складової у процесі їх професіоналізації. Однак, аналіз керівних документів, наукових джерел та практики військ свідчить, що питання психологічного забезпечення формування стресостійкості військовослужбовців підрозділів КЕОП поки ще не отримали належної уваги та реалізації, а спроби вдосконалення цього процесу здійснюються без достатнього наукового обґрунтування. Отже, теоретичні й емпіричні дослідження чинників, які визначають стресостійкість зазначених військовос-

лужбовців Національної гвардії, а також особливостей і оптимальних шляхів її формування у особового складу підрозділів з КЕОП є актуальними та такими, що у значній мірі можуть вплинути на підвищення ефективності виконання службово-бойових завдань за призначенням.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема стресу традиційно викликає неабиякий інтерес вчених і практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних та прикладних досліджень. Значний науковий досвід з проблеми вивчення і боротьби зі стресами накопичено за кордоном (В. Вундт, У. Джемс, Дж. Додсон, Р. Йеркс, У. Кеннон, Т. Кокс, Р. Лазарус, С. Мадді, К. Маккей, Г. Сельє, та ін.). Постійно зростає інтерес до дослідження теми стресу і стресостійкості у вітчизняній науці. Даною проблематикою займалися такі відомі психологи, як: В.А. Абабков, В.В. Бодров, А.В. Вальдман, Н.Є. Водоп'янова, Т.С. Кабаченко, А.Б. Леонова, І.Г. Малкіна-Пих, В.Л. Маріщук, О.С. Медведєв, К.І. Погодаєв, В.М. Смірнов, Ю.В. Щербатих та інші. Однак, незважаючи на наявність значної кількості робіт, які розкривають психологічні проблеми стресу і стресостійкості фахівців ризиконебезпечних професій (В.О. Бодров, В.М. Корольчук, А.Г. Маклаков, С.М. Миронець, О.М. Столяренко О.В. Тімченко й ін.) залишається багато питань, що пов'язані з пошуком оптимальних шляхів формування стресостійкості цих фахівців та активізації необхідних ресурсів у процесі їх професійної психологічної підготовки.

Сучасне розуміння стресостійкості передбачає не лише зосередження на функції забезпечення фізичного виживання особи в екстремальних умовах, а й збереження більш широкого поля функціонування особистості, фахівця – здатності ефективно та професійно діяти за цих умов. Так В.В. Банников розглядає стресостійкість, як якість, яка впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність) та як характеристику, яка забезпечує гомеостаз особистості [1]. У соціально-психологічному дослідженні проблематики формування стресостійкості Лі Канг Хі дає визначення стресостійкості як психофізіологічного стану людини, який забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, дозволяє вирішувати покладені на неї службові і побутові завдання без втрат (фізичних і психічних), тобто знаходячись у стані психофізичної рівноваги [4].

Нині доведено, що в основі стресостійкості лежить первинна стійкість до стресу, яка є її біологічною складовою та залежить від основних властивостей нервової системи (функціональної рухливості, витривалості, надійності і лабільності основних нервових процесів) [2; 5]. Хоча первинна стійкість до стресу впливає на загальний рівень стресостійкості, але ця її складова враховується вже на етапі професійного психологічного відбору фахівців ризиконебезпечних професій. Наявні у них відмінності щодо здатності ефективно діяти в екстремальних умовах зумовлені іншими компонентами стресостійкості, які детермінуються

психологічною підготовленістю особистості до дій в екстремальних умовах, особистісним та професійним досвідом, підтримкою соціального оточення, ефективністю опрацювання травматичного досвіду тощо. Чинниками, що зумовлюють високий рівень стресостійкості особистості у більшості наукових праць визначаються: мотивація досягнення та соціальної значущості праці, інтернальний локус контролю, готовність до діяльності та позитивним базовим переконанням про навколишній світ і власне “Я”, а також досвід, що сприяє зміцненню “Я-концепції” особистості й ін.[1; 4; 5; 8; 9].

Сальваторе Мадді, розглядаючи стресостійкість як здатність до адаптації і вміння керувати власними ресурсами для збереження ефективності діяльності, застосовував термін життестійкість [10]. Згідно поглядів С. Мадді особистісна змінна *hardiness* (російські дослідники у 2000 році запропонували позначати цю характеристику як життестійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Цей конструкт було виділено в ході досліджень, у яких шукалась відповідь на наступне питання: які психологічні фактори сприяють успішному подоланню стресу і зниженню (або навіть попередженню) внутрішнього напруження?

Таким чином, прикладний аспект життестійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, насамперед, у професійній діяльності. Життестійкість є ключовою особистісною змінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів (у тому числі хронічних) на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності [10].

Завдяки тому, що концепція життестійкості розроблена у рамках екзистенційної психології, в якій найбільш послідовно реалізований системний підхід до стресу на рівні особистості в цілому, вона дозволяє насамперед виявляти ресурси людини для подолання факторів стресу. Саме життестійкість дозволяє людині виносити тривогу, яка не усувається, супроводжує вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) в ситуації екзистенціальної дилеми.

Таким чином, сфокусованість у стресовій ситуації на ефективності дій і збереженні здоров'я (в тому числі і психологічного), потенційна можливість формування і розвитку стресостійкості роблять концепцію життестійкості потенційно придатною основою для вдосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до дій в екстремальних (бойових) умовах.

**Метою** статті є розкриття сутності та змісту життестійкості, як важливої характеристики стресостійкості особистості і результатів емпіричного дослідження життестійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних.

**Виклад основного матеріалу.** Проведений аналіз ряду сучасних психологічних джерел [2; 3; 6; 7; 10] дозволив встановити:

- поняття «життестійкість» відбиває таку загальну характеристику особистості (особистісну якість), як її психологічну живучість та розширену ефективність, а також є показником психічного здоров'я особистості;

- поняття “hardiness” використовується у контексті проблематики оволодіння стресовою ситуацією, воно підкреслює аттїтуди, що мотивують людину протистояти стресогенним подіям життя, а також визначає ставлення людини до змін, як до можливості використати наявні внутрішні ресурси, які дозволяють ефективно керувати життєвим шляхом;

- у життестійкості прийнято виділяти дві сторони – діяльнісну і психологічну. Обидві вони мають мотиваційну природу. Так, діяльнісна сторона співвідноситься з мотивацією до дій, які спрямовані на досягнення цілі, оволодіння стресовою ситуацією і турботу про своє здоров'я, надають зворотний зв'язок про те хто ми є і що відбувається. Психологічна сторона співвідноситься з мотивацією до змін характеру стосунків між людьми у бік їх більшої відвертості, любові, здатності приймати допомогу, у бік більшої зацікавленості світом взагалі і оточуючими людьми зокрема.

С. Мадді підкреслює, що для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності особистості у стресогенних умовах важливою є наявність трьох порівняно автономних компонентів “життестійкості”: залученості, контролю і прийняття ризику [3]. Виразність цих компонентів і життестійкість в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкої здатності справлятися зі стресами і сприймати їх як менш значущі.

“Залученість” визначається як “переконаність у тому, що включеність в події дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості”. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття, що тобою знехтували, відчуття “поза життям”.

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

“Прийняття ризику” – переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, набутих з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до прос-

того комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку особистості через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Саме на оцінку зазначених трьох компонентів і життєстійкості в цілому, як інтегральної характеристики, зорієнтував свій опитувальник Hardiness Survey С. Мадді. Адаптований Д. О. Леонтьєвим та О. І. Расказовою він відомий нині як тест життєстійкості, який включає 45 пунктів, що містять прямі і зворотні питання усіх трьох шкал опитувальника С. Мадді (залученість, контроль і прийняття ризику).

Використання тесту життєстійкості С. Мадді відповідало меті нашого дослідження і здійснювалось стосовно двох груп досліджуваних військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних. До першої входили офіцери зі строком служби на посадах у цих підрозділах від 3-х до 15 років у кількості 74 чоловік, а до другої - військовослужбовці військової служби за контрактом зі строком служби на посадах у цих підрозділах теж від 3-х до 15 років у кількості 71 чоловік.

Результати дослідження життєстійкості зазначених груп військовослужбовців наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники життєстійкості у військовослужбовців досліджуваних груп (в умовних балах)

| Шкали            | Групи досліджуваних |                     | Значущість відмінностей |      |
|------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|------|
|                  | Офіцери             | В/сл. за контрактом | t                       | p    |
| Залученість      | 44,43±6,97          | 40,21±8,43          | 3,28                    | 0,01 |
| Контроль         | 36,93±6,36          | 35,07±6,23          | 1,78                    | 0,1  |
| Прийняття ризику | 18,35±4,55          | 17,99±4,42          | 0,49                    | -    |
| Життєстійкість   | 99,72±15,34         | 93,27±15,92         | 2,48                    | 0,05 |

Як видно із наведених у таблиці 1 даних, у військовослужбовців обох досліджуваних груп діагностовано високі показники життєстійкості, що характеризує їх, як активних, впевнених у своїх силах людей, здатних справлятися зі стресом, продовжуючи ефективно працювати і не втрачаючи душевну рівновагу. Проте, загальний показник життєстійкості у групі офіцерів є значно більш високими (99,72±15,34), ніж у групі військовослужбовців військової служби за контрактом (93,27±15,92),  $t = 2,48$ ,  $p \leq 0,05$ . Це визначається, насамперед, більш високими показниками за шкалою “Залученість”, де у офіцерів діагностовано показники високого рівня (44,43±6,97), а у військовослужбовців військової служби за контрактом - середнього (40,21±8,43),  $t = 3,28$ ,  $p \leq 0,01$ . Такі дані свідчать про більшу здатність офіцерів до самомотивації, осмисленості діяльності, здатності бачити у будь-яких професійних діях відлуння покладеної

на них професійної місії і тим самим наділяти їх сенсом, що й забезпечує більшу здатність опиратися стресовим впливам.

Крім того, офіцери мають дещо більш високі показники за шкалою “Контроль” ( $36,93 \pm 6,36$ ), ніж військовослужбовці військової служби за контрактом ( $35,07 \pm 6,23$ ),  $t = 1,78$ ,  $p \leq 0,1$ , що характеризує їх, як більш здатних у ситуації стресу залишати контроль ситуації за собою, насамперед через пошук нових шляхів вирішення проблеми, тобто через більш розвинене і стійке цілепокладання (здатність корегувати проміжні цілі для досягнення головної), яке не втрачається навіть у стресових ситуаціях.

Зазначимо, що за таким показником, як “Прийняття ризику”, між показниками офіцерів і військовослужбовців військової служби за контрактом значущих розбіжностей не встановлено,  $t = 0,49$ ,  $p > 0,05$ . В обох досліджуваних групах військовослужбовців діагностовано показники, що характеризують їх як людей з високим рівнем прийняття ризику, які розглядають своє життя як спосіб набуття досвіду і готові діяти на свій страх і ризик при відсутності надійних гарантій успіху.

Отже, результати дослідження показали, що більш висока стресостійкість офіцерів порівняно з військовослужбовцями військової служби за контрактом ґрунтується на значно розвиненішій в їх структурі життєстійкості здатності наділяти сенсом свої дії та гнучкішому цілепокладанні. При цьому, якщо наділення сенсом дозволяє перерозподіляти (каналізувати, відтягувати від інших, менш важливих аспектів діяльності) енергію для досягнення цілей у несприятливих умовах, то гнучкість цілепокладання дозволяє у таких умовах не втрачати відчуття контролю над власною життєдіяльністю. Нижчі показники життєстійкості військовослужбовців військової служби за контрактом, на перший погляд, можуть бути похідними від їх більш залежного становища. Так, ряд досліджень показує, що життєстійкість пов'язана з особистісним симптомокомплексом самостійності і “залежністю-домінантністю” [3; 9; 10]. Проте, організація військової служби, жорстка супідрядність, передбачає досить високу залежність від рішень керівництва не лише військовослужбовців військової служби за контрактом, а й офіцерів. Тому більш доцільно отримані розбіжності пов'язувати не стільки з об'єктивною залежністю від наказів керівництва, скільки з відповідальністю за власні рішення, дії і життя підлеглих, яка в більшій мірі сприяє розвитку когнітивної сфери особистості, як важливої складової механізму забезпечення життєстійкості.

Зазначимо, що в своєму дослідженні Н. В. Калинина та Т. В. Волошина [3] вказують, що „Залученість” і „Контроль” є показниками розвитку певного рівня адаптації, проте, на нашу думку, вони скоріше є показником рівня розвитку особистості. Так, на пострадянському просторі розвиток особистості прийнято співвідносити у першу чергу з розвитком її мотиваційної сфери (в тому числі потреб, мотивів, цінностей).

Припускаючи, що у офіцерів є значно розвиненішою когнітивна сфера, цілепокладання і відповідальність, ми можемо припускати більш високий рівень їх особистісного розвитку. На підтвердження цього зазначимо, що у своєму дисертаційному дослідженні Т.В. Наливайко висунула і цілком підтвердила тезу, що життєстійкість є більш характерною для соціально зрілої особистості і як соціально-психологічне явище яскравіше проявляється у дорослому віці та у осіб з більш високим соціальним статусом [7]. Крім того, Т. В. Наливайко довела, що працівники силових структур за природою своєї професійної діяльності мають здебільшого високі показники життєстійкості, яка розвиваючись сама, розвиває і особистість [7].

Наведений дослідницький матеріал свідчить, що життєстійкість є досить ємкою категорією, за показниками якої можна судити про особливості взаємодії особистості зі світом (в тому числі і професійним), провідні мотиви такої взаємодії, ставлення до себе, локалізацію контролю тощо. Для їх прогнозування часто достатньо знати рівень життєстійкості і копінг-стратегії, які його забезпечують, використання інших методик носить уточнюючий характер і є надмірним. Ці результати ще раз підтверджують тезу, що життєстійкість є тією базовою характеристикою особистості, яка опосередковує взаємодію особистості з зовнішнім світом, його сприятливими і несприятливими обставинами.

Таким чином, наведений матеріал дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Життєстійкість є характеристикою стресостійкості, яка визначає можливість зберігати здоров'я і оптимальний рівень працездатності й активності особистості у стресогенних умовах та інтегрує три порівняно автономних компоненти (за С. Мадді): залученість, контроль і прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкість в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкої здатності справлятися зі стресами і сприймати їх як менш значущі.

2. Проведене дослідження з використанням тесту життєстійкості С. Мадді показало, що переважна більшість обстежених військовослужбовців підрозділів Національної гвардії з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних мають високі показники стресостійкості. При цьому у офіцерів вона вища, ніж у військовослужбовців військової служби за контрактом, що проявляється на рівні розвитку такої особистісної риси, як життєстійкість. Вищий рівень стресостійкості офіцерів підрозділів з КЕОП, порівняно з військовослужбовцями військової служби за контрактом цих же підрозділів, ґрунтується на значно розвиненіших у їх структурі життєстійкості компонентів "Залученість" і "Контроль". Це дозволяє їм посилювати значимість та сенс окремих професійних дій в екстремальних умовах (і відповідно до цього перерозподіляти психічну ене-

ртію) й гнучко змінювати план дій для досягнення поставленої мети та зберігати відчуття підконтрольності власного життя й активності.

3. Зазначені особливості життєстійкості у значній мірі визначають вибір людиною копінг-стратегій, тому життєстійкість військовослужбовців тим вища, чим більше вони здатні до свідомого використання потенціалу продуктивних копінгів - трансформаційного оволодіння і свідомої відмови від використання емоційно-орієнтованих копінгів у ситуаціях, в яких збережена можливість їх контролювати. Це спрямовує перспективи подальших наукових досліджень на визначення типових стратегій подолання стресу та їх внесок у життєстійкість військовослужбовців підрозділів Національної гвардії з КЕОП.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Банников В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2005. – 166 с.

2. Калашникова М. М. Развитие стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. / М. М. Калашникова. – Казань, 2009. – 23 с.

3. Калинина Н. В. Психологические факторы жизнестойкости педагога / Н. В. Калинина, Т. В. Волошина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – Т.11, №4 (2). – С. 398–403.

4. **Ли Канг Хи.** Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. / **Ли Канг Хи.** – М., 2005. – 26 с.

5. Личностный потенциал. Структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 299 с.

6. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук / М. В. Логинова. – М., 2010. – 24 с.

7. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 21 с.

8. Орлова М. М. Выбор стратегии психической адаптации и его последствия для личности / М. М. Орлова, Д. В. Орлов // Известия Саратовского университета. – 2007. – Т.7, Вып. 1. – С. 38. – 45.

9. Рогозян А. Б. Психологические ресурсы индивидуального стиля преодоления стресса (на примере личности медицинского работника): автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук / А. Б. Рогозян. – Краснодар, 2012. – 26 с.

10. Циринг Д. А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков / Д. А. Циринг // Психология и педагогика. – 2008. – № 6. – С. 336–342.