

УДК 159..9; 159..94

1. Загальна психологія; психологія особистості

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ МІСЦЕ У ГІБРИДНІЙ ВІЙНІ

**Чхаїдзе Анна Олександрівна**

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри практичної психології

*Херсонський державний університет*

[Ankaxyliganka8@gmail.com](mailto:Ankaxyliganka8@gmail.com)

ORCID 000-0001-6325-4655

**Анотація:** 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. Навички, необхідні для подолання невизначеності, спровокованої гібридною війною, потребують необхідності розвитку психічної спритності і толерантності до неоднозначності, щоб визнати і швидко адаптуватися до невідомого і несподіваного. Гібридна війна охоплює інформаційні, моральні, психологічні та ідеологічні заходи, спрямовані на суспільство в цілому, а також на обраний політичний та військовий персонал. Найголовнішою системою захисту проти гібридної війни є нарощування стійкого колективного мислення, яке здатне протистояти дезінформації, не знижуючи свободи слова.

Спираючись на наукові джерела, ми визначили, що саме стійкість є головною концепцією щодо політики безпеки. Під стійкістю мається на увазі, здатність особистості впоратися з неприємностями – відновитись і повернутися 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, Є.І. Рассказов). Для діагностики стилю саморегуляції особистості ми використовували опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова).

**Результати.** В 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, чим нижче рівень життєстійкості, тим нижче 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 новими видами активності, впевненіше почувають себе в незнайомих ситуаціях.

Військовослужбовці з рівнем життєстійкості нижче середнього, більш залежні від ситуації і думки оточення. Успішність опанування новими видами діяльності у таких досліджуваних у великій мірі 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 STABILITY AND ITS PLACE IN HYBRID WAR**

**Chkhaidze Ann Oleksandrivna**

Candidate of Psychological Sciences,  
Senior Lecturer in the Department of Practical Psychology  
*Kherson State University*

[Ankaxyliganka8@gmail.com](mailto:Ankaxyliganka8@gmail.com)

ORCID 000-0001-6325-4655

**Annotation.** 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. Skills are needed to overcome the uncertainty triggered by hybrid war, require the necessity of mental agility developing and tolerance for ambiguity to recognize and quickly adapt to the unknown and the unexpected. Hybrid war covers information, moral, psychological and ideological activities aimed at society as a whole, as well as elected political and military personnel. The most important system of defense against hybrid war is the build-up of sustainable collective thinking that can withstand misinformation without destroying freedom of speech.

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 явище не нове. Воно поєднує військові, економічні, політичні та іншу нефізичну діяльність щодо досягнення політичних цілей. Доповідь Френка Гофмана про гібридні війни викликала величезний інтерес у 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, включаючи беззастережне насильство та примус, злочинні розлади. Історично багато війн мали як регулярні, так і нерегулярні компоненти. Однак у більшості випадків ці компоненти траплялися на різних етапах, стадіях чи формаціях. У гібридних війнах військові сили виникають в одній площині одночасно і в тому ж бойовому просторі (Hoffman, 2015).

Навички, необхідні для подолання невизначеності, спровокованої гібридною війною, потребують необхідності розвитку психічної спритності і

толерантності до неоднозначності, щоб визнати і швидко адаптуватися до невідомого і несподіваного. Крім навичок прийняття рішень та тактичних здібностей військові керівники, сама військова політика може містити конкретні дії для розробки та розвитку військових організацій як належне навчальне середовище для підготовки майбутніх гібридних воїнів у різноманітних обставинах, оснащених усіма необхідними традиційними та новими навичками, в тому числі у поєднанні зі стійкістю. Для цього знадобиться не просто зміна нашого мислення, але також, швидка адаптація як на індивідуальному, так і на інституційному рівні, щоб досягти всіх вимог протистояння цього нового режиму війни.

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

Згідно з дослідженням 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 більшої покірності, відповідності та дотримання замість ініціативи, креативності та критичного мислення.

Джерела терміну стійкість досі не з'ясовані. Під стійкістю мається на увазі, здатність особистості впоратися з неприємностями – відновитись і повернутися до нормальної діяльності після протистояння ненормальній, тривожній та часто несподіваній загрозі. Стійкість охоплює поняття усвідомлення, виявлення, спілкування, реакція (і, якщо можливо, уникнення) та відновлення. Це важливі риси життя і 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-деадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Так, в екзистенційному плані стресостійкість можна розглядати як «мужність бути», «волю до життя», здатність створення власного, унікального сенсу взаємодії з важким світом.

**1. Теоретичне обґрунтування проблеми.** У вітчизняній психології розробка проблеми стресостійкості пов'язана з дослідженнями намагання впоратися зі складними ситуаціями (О.В. Лібіна) (Лібіна, 2008), сенсу життя та акме (В.Е. Чудновський) (Чудновський, 2006), з проблемою життєтворчості (Д.О. Леонт'єв) (Леонт'єв, 2011), особистісно-ситуаційною взаємодією (О.Ю. Коржова) (Коржова, 1998), самореалізацією особистості (Л.О. Коростильова) (Коростильова, 2005).

Особливу увагу автори приділяють проблемі взаємозв'язку стилю саморегуляції поведінки та стресостійкості особистості (О.К. Осницький, В.І. Моросанова, А.М. Фомінова) (Осницький, 1999: 92 – 104), (Моросанова, 2014), (Фомінова, 2015). Зокрема, Т.В. Наливайко визначила взаємозв'язок стресостійкості зі стильовою саморегуляцією особистості і такими її складовими, як планування, моделювання, програмування, оцінка результатів та гнучкість (Наливайко, 2015).

Слід зазначити, інтерес до проблеми вивчення особливостей чинників саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем стресостійкості обумовлений тим, що життєдіяльність військових частин відрізняється насиченістю повсякденних буднів і динамічними процесами, пов'язаними з несенням бойового чергування, гарнізонної, вартової і внутрішньої служби, яке потребує виключно високої напруги фізичних і психічних сил особистості, нерідко 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 справляються з травматичними ситуаціями. Попередні праці були зосереджені на стійкості дітей, але вони розширили здатність дорослих керувати ненормальними ситуаціями, зокрема їх участю у війні, катастрофах і навіть «звичайних» ненормальних подіях, як великі дорожньо-транспортні пригоди (Garmezy, 2014: 101–116), (Rutter, 2015: 49–74).

У науковій літературі є дві важливі області узгодження щодо стійкості осіб. Перша – питання адаптованості. Особи, які здатні і готові до адаптації, швидше за все, зменшують ризик бути схильним до руйнівних подій або хоча б зменшити їх вплив; стійкі особи швидше за все, зможуть і готові адаптуватися. Друга – питання перехідної дисфункції. Стійкість не перешкоджає виникненню дисфункції або дистресу. Відсутність дисфункції чи дистресу у людини свідчить про опір, а не про стійкість. Зараз заведено вважати, 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 на запобігання впливу (McAslan, 2010). Отже, підвищення стійкості супроводжується кардинальним зрушенням логіки безпеки. Брассет, Крофт та Вуган-Вільямс посилаються на Марка Даффілда, який стверджував, що планування надзвичайних ситуацій кінця 20 століття базувалося на прогнозуванні подій, ізоляції загроз та захисті суспільства, використовуючи військові засоби. На відміну від цього, в наш час стійкість вимагає від суспільства опановування новими навичками та бути готовими до

того, щоб воно могло «використовувати нові можливості, які неминуче створюють розлад» (Brassett, Croft, Vaughan-Williams, 2014: 221 – 228).

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

Окрім того, що є потужною концепцією, стійкість за своєю суттю є неоліберальною, оскільки суспільство знаходиться у постійному надзвичайному стані, а загрози є всюдисущими. Брассет, Крофт та 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 необхідності управління цими суб'єктами 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 в кінцевому результаті не дає жодних гарантій. Данн і Пріор стверджують, що стійкість «на даний момент набуває статусу міжнародного як панацею від сучасних проблем безпеки, оскільки залишає місце для нового виду суб'єктивного сприйняття безпеки, всупереч непередбачуваному характеру сучасних небезпек» (Dunn Cavelty, Prior, 2014:142).

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). Мьоллінг стверджує, що гібридна стратегія безпеки може поставити Європейський Союз у позицію протистояння «супротивникам на невійськовій арені для запобігання ескалації до військової сили» (Giegerich, 2016: 65 – 72). Як наслідок, першою лінією оборони має бути нарощування стійкого колективного мислення, яке здатне протистояти дезінформації, не знижуючи свободи слова або з використанням індоктринації. Як зазначає Андерссон, «здатність суспільства до критичного захисту залежить від того, чиє населення має більш критичний розум» (Joel Andersson, 2015).

Як бачимо, терміни безпека та стійкість часто використовуються разом, зокрема на національному рівні. Обидва мають спільне коріння та вимоги: 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, які вкладаються в національну безпеку, такі як модернізація систем зв'язку, поліпшення національних оцінок ризику та посилення критичної інфраструктури країни, включаючи комунальні послуги та транспорт, роблять країну більш стійкою. Крім того, об'єднуючи стійкість та національну безпеку, уряд має більше контролю над інструментами стійкості на державному рівні, і тим самим краще сприяє підвищенню стандартизації та взаємодії між «першими реагентами», такими 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, а національна безпека має на меті блокувати або перемагати такі загрози. На протипагу цьому, 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 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, що, в свою чергу, збільшує потребу в додаткових інвестиціях та зусиллях урядів та 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 наступна ключова рекомендація: Європейський Союз повинен визначити пріоритет набору загроз, з якими стикається Європа, з точки зору тяжкості наслідків та вирішити, як реагувати через приціл суспільної стійкості. Такий підхід можна зробити так, щоб він працював у широкому діапазоні загроз, і тому він може бути рентабельним. Стійкі товариства, які мають вбудовані способи та засоби для поглинання чи розповсюдження шоку, керуватимуть їхніми реакціями куди ефективніше, ніж погано підготовлені та неміцні громади (Anthony, Grand, Lewis, 2015).

В Україні у 2014 році Штабом антитерористичної операції було опубліковано поради для офіцерів та сержантів «Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції». Зазначені методичні рекомендації призначені для організації

практичних занять з військовослужбовцями, малими групами 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 перш за все для командирів ротної та взводної ланки, офіцерів по роботі з особовим складом і містять у собі основні положення щодо: 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 поняття стійкості та стресостійкості .

Стійкість життєво важлива для військовослужбовців, щоб вижити під потенційними загрозами їхньому життю та безпеці та виконувати призначені завдання, часто заради 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 значною мірою завдяки взаємодії з військовими. Під час Першої світової війни психологи розробили тести інтелекту та оцінили рівень військовослужбовців, щоб розмістити призовників у спеціальних областях відповідно до їх здібностей, позиціонуючи психологію як дисципліну, корисну для ведення війни, а також для управління персоналом, зробивши цю дисципліну більш застосованою. Під час Другої світової війни роль психологів розширилась (частково через брак 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 смертній 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 інший набір адаптаційних завдань, деякі з яких можуть бути настільки ж переважними, як і ті, які відчувались під час безпосередньо виконання бойових операцій. Приклади включають стрес повернення додому до розбитої сім'ї, загублену 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, і миру з тривалими спогадами про смерть і руйнування. Проблеми протистояння військовослужбовцям та організаціям, які їх підтримують, тому, мабуть, охоплюють щонайменше 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, а можливо, 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 значною мірою невійськових обставинах після повернення з дислокації, і знову ж таки 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 ефективнішої 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 неупорядковані реакції на несприятливі життєві події можна запобігти, тоді солдати не потребуватимуть коштовного лікування.

Військові організації мають давні традиції підбору, навчання та підтримки службовців, щоб 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 зростав 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 можна 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 або парадигматичного підходу до концептуалізації військових та позавійськових процесів та функцій,

які можуть призвести до стійких результатів і навіть шляхом відсутність консенсусного визначення стійкості. Єдиних методів вимірювання стійкості або результатів також не існує. Невелике емпіричне дослідження, яке проводилось у військових, має значні внутрішні та зовнішні обґрунтовані проблеми, що значно обмежує їхню 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 у віці від 18 до 23 років, покликані на військову службу в жовтні 2018 р. Загальне число досліджуваних – 77 осіб.

Для діагностики стресостійкості та стилю саморегуляції поведінки нами були застосовані наступні 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 життєстійкості»* (Д.О. Леонт'єв, Є.І. Рассказов). Англomовне поняття «Hardiness» Д.О. Леонт'єв запропонував перекладати як життєстійкість. Поняття життєстійкості, з одного боку, спирається на поняттєвий апарат екзистенційно-гуманістичної психології, з іншого – на прикладну психологію. Також поняття «життєстійкості» використовується як синонім поняття «стресостійкість».

Початковим питанням, яке привело до створення теорії життєстійкості, було «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 життєстійкістю – певна екзистенційна відвага, що дозволяє особистості

меншою мірою залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, що актуалізується в ситуації невизначеності і необхідності вибору.

Життєстійкість (стресостійкість) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція містить три порівняно автономних компонента (чинника): залученість, контроль, прийняття ризику (рис.1.). Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях шляхом стійкого «впорання» зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.



**Рис. 1. – Автономні чинники стресостійкості**

1) Залученість визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, 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».

2) Контроль – переконаність в 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 вибирає власну діяльність, свій шлях.

3) Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку шляхом 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.

Таким чином, 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, Є.І. Рассказов), 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, чим нижче рівень життєстійкості, тим нижче рівень загальної саморегуляції, і навпаки (табл. 1).

*Таблиця 1*



**Процентний розподіл рівнів загальної саморегуляції у  
військовослужбовців з різним рівнем життєстійкості**

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

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).

*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
Нище 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

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, чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим 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, в порівнянні з досліджуваними з високим рівнем регуляції. Успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі 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 «Планування» та «Самостійність» (табл. 3).

Таблиця 3

**Значні відмінності показників саморегуляції у військовослужбовців з різним рівнем життєстійкості**

	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень саморегуляції
Статистика U	547	266	368	411,5	530	603,5	271

Манна-Уїтні							
Статистика W Вількоксона	1204	896	998	1041,5	1160	1506,5	901
Z	-1,675	-4,886	-3,859	-3,859	- 2,16 2	-1,367	-4,761

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 результатів» ( $U = 1961,5$ ; рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ), «Гнучкість» ( $U = 1843$ ; рівень статистичної значущості  $p \leq 0,01$ ). Виходячи з цього, можна зробити наступний висновок: 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, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У них сформована потреба продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату. При виникненні непередбачених 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  $p \leq 0,01$ )), що 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 сформувавши програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок. Чи не помічають своїх помилок, не критичні до своїх дій. У динамічних, швидко мінливих обставинах почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, в результаті чого у них неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

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

*Таблиця 4*

**Результати кореляційного аналізу 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 результат ів	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
Самостій ність	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
Загальни й рівень саморегу ляції	Коефіцієнт кореляції	0,605	0,55	0,619	0,456
	Знч. (двостор.)	0	0	0	0
	N	77	77	77	77

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 цьому випадку можна говорити про сформованість у солдатів усвідомленої саморегуляції довільної активності. Вони самостійні, гнучко і

адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них значною мірою усвідомлені. Легко опановують новими видами 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.

Визначено 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 життєстійкістю. Так, чим вище показники саморегуляції, тим вище життєстійкість, і навпаки, чим вище життєстійкість, тим вище 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 нижче значення самостійності, тим нижче рівень життєстійкості і її показників. Такі військовослужбовці залежні від думок і оцінок оточення. Плани і програми дій розробляються несамотійно, такі люди часто і некритично слідує чужим порадам. При 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.** Таким чином, нами було визначено, що військовослужбовці, що відрізняються рівнем життєстійкості вище середнього, гнучко і адекватно реагують на зміну умов службової діяльності, легко опановують новими видами активності, впевненіше почувають себе в незнайомих ситуаціях.

Військовослужбовці з рівнем життєстійкості нижче середнього, більш залежні від ситуації і думки оточення. Успішність опанування новими видами

діяльності у таких досліджуваних у великій мірі 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.

Перспективною наукового дослідження може бути розробка та впровадження рекомендацій, які містять вправи і корисні поради щодо підвищення рівня стресостійкості у військовослужбовців 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](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973929) (дата звернення: 10.08.2019).
5. Моросанова В.І. Індивідуальний стиль саморегуляції. Київ, 2014. 365 с.
6. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дисс. на соискание ученой степени 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. Garmezy 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: 10.08.2019).
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 zhiznennyih 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). *Sovladayuschiy 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). *Lichnostnyiy potentsial: struktura i diagnostika [Personal potential: structure and diagnosis]*. Moskov: Smysl. Retrieved from [ftp:// www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5973929](ftp://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973929)
5. Morosanova, V.I. (2014). *Indyvidualnyi styl samorehuliyatsii [Individual style of self-regulation]*. Kyiv: Dukh I Litera [in Ukrainian].
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*. Cheliabynsk [in Russian].

7. Osnitskiy, A.N. (1999). Samorehuliatyia aktyvnosty subekta v sytuatsyy potery raboty [Self-regulation of the subject's activity in a situation of job loss]. *Voprosy psikhologyy - 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 smyisla 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. Garmezy, 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.