

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦІЇ КУРСАНТІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ВІЙСЬКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ламаш І.В., к. психол. н.,

доцент кафедри соціології та психології

Харківській національний університет внутрішніх справ

Мікаїлова Н.А., слухач магістратури

Харківський національний університет внутрішніх справ

У статті розглянуто теоретичні аспекти проблеми життєстійкості як ресурсу психічної регуляції. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язків складових життєстійкості та компонентів індивідуального профілю саморегуляції курсантів. На основі кореляційного аналізу доведено, що групи курсантів з наявністю та відсутністю досвіду військової діяльності, демонструють різні структури взаємозв'язків між показниками життєстійкості та параметрами функціонування індивідуально-стильової саморегуляції.

Ключові слова: *життєстійкість, індивідуальний профіль саморегуляції, курсанти, психічна саморегуляція, ресурси*

В статье рассмотрены теоретические аспекты проблемы жизнестойкости как ресурса психической регуляции. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей составляющих жизнестойкости и компонентов индивидуального профиля саморегуляции курсантов. На основе корреляционного анализа доказано, что группы курсантов с наличием и отсутствием опыта военной деятельности, демонстрируют различные структуры взаимосвязей между показателями жизнестойкости и параметрами функционирования индивидуально-стилевой саморегуляции.

Ключевые слова: *жизнестойкость, индивидуальный профиль саморегуляции, курсанты, психическая саморегуляция, ресурсы*

Lamash I.V., Mikailova N.A. HARDINESS AS A RESOURCE FOR SELF-REGULATION OF CADETS WITH DIFFERENT EXPERIENCES IN MILITARY ACTIVITIES

The theoretical aspects of the problem of hardiness as a resource of psychic regulation are considered in the article. The results of an empirical study of the interrelationships of the components of hardiness and components of the individual profile of cadets' self-regulation are presented. On the basis of the correlation analysis it is proved that the groups of cadets with the presence and absence of experience of military activity demonstrate various structures of interrelations between the indicators of hardiness and the parameters of the functioning of individual-style self-regulation.

Key words: *hardiness, individual self-regulation profile, cadets, psychic self-regulation, resources*

Постановка проблеми. Проблема регуляції психічної діяльності відноситься до числа фундаментальних проблем психології. Це обумовлено тим, що при взаємодії з навколишнім світом людина безперервно стикається з ситуацією вибору різних способів реалізації своєї активності в залежності від поставлених цілей, індивідуальних особливостей і умов навколишнього його дійсності, особливостей взаємодіючих з ним людей. На значущість психічної саморегуляції вказує В.В. Сушкова, яка зазначає, що проблема особистісних ресурсів суб'єкта діяльності в умовах виснаження ресурсної бази людства стає все більш актуальною. Психічна саморегуляція, що дозволяє оптимально витрачати особистісні ресурси і забезпечувати успішність професійної та навчальної діяльності, в зв'язку з цим може розглядатися як пріоритетний напрям дослідницьких інтересів сучасного суспільства психологів-теоретиків і практиків [10, с. 213].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Під психічною саморегуляцією В.І. Моросановою розуміється «доцільна активність по організації і управлінню поведінкою, діяльністю, психічними станами і

процесами», в цьому значенні «Людина сама регулює свою активність (зовнішню чи внутрішню діяльність, поведінку, функціональні стану, особистісний розвиток, життєвий шлях тощо)[9, с.13]

Д.О. Леонтьєв розглядає проблему особистісного потенціалу та психологічних ресурсів, що його забезпечують, на ґрунті наявних досліджень демонструє, що феномени саморегуляції та життєстійкості існують у взаємозв'язку [4]. Дослідження з проблеми показали, констатує В.В. Сушкова, що саморегуляції людини являє собою складне психічне утворення, функціонування якого підтримується комплексом чинників. До їх складу авторка включає життєстійкість людини. Така її позиція ґрунтується на тому, що розвиненість життєстійкості визначає - чому в стресових ситуаціях деякі люди впадають у відчай, а інші, навпаки, набувають здатність перемогти проблеми; чому одні благополучно справляються з труднощами в житті, а інші відразу ж «ламаються» при найменших ударах долі[10, с.214]. Залежно від вираженості ресурсів, зауважує Д.О. Леонтьєв, завдання, які постають перед суб'єктом (це можуть бути завдання орієнтації і самовизначення, завдання досягнення поставлених цілей або завдання запобігання несприятливих наслідків важкої життєвої ситуації), вирішуються легше або, навпаки, важче[5,с. 22]. Особливого значення Д.О. Леонтьєв надає універсальним ресурсам саморегуляції. Вони багато в чому компенсують дефіцит ресурсів стійкості навіть у найбільш екстремальних життєвих обставинах. Ця група ресурсів, на відміну від інших, заснована на переструктурування системних зв'язків у взаємодіях зі світом і завдяки цьому здатна перетворювати в переваги навіть те, що на перший погляд виглядає очевидним мінусом. Все це мобілізує людину на зміну структури і компенсаторне підвищення якості саморегуляції своєї життєдіяльності [5, с.23]. Саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини, в процесах саморегуляції і реалізується єдністю психіки у всьому багатстві умовно виділяються її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей тощо. Таким чином, проблема психічної саморегуляції є однією з

найбільш глобальних і фундаментальних проблем загальної психології. Засоби психічної саморегуляції сприяють розвитку і вдосконаленню механізмів, що забезпечують оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів в несприятливих та екстремальних умовах діяльності [2, с.37]. Деякі психологічні змінні, такі як життестійкість (С. Мадді), проявляють себе одночасно і як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру уразливості суб'єкта для стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, прийнятих суб'єктом в процесі взаємодії з обставинами його життя[5, с. 23]. С. А. Богомаз і Д.Ю. Баланьов вважають, що життестійкість особистості є необхідним ресурсом, на який людина може спертися при виборі майбутнього з його невідомістю і тривогою, що забезпечує отримання нового досвіду і створює певний потенціал і перспективу для особистісного розвитку. Так життестійка людина навчається бачити в постійних змінах все нові і нові можливості і шляхи вирішення життєвих завдань, що одночасно сприяє розкриттю його творчого потенціалу і відчуття власного прогресу. Згодом, з плином часу, мислення і поведінку людини з високою життестійкістю стає все більш гнучким, складним і індивідуалізованим завдяки його психологічному зростанню [1, с.24].

Особистісна якість життестійкості, за думкою К.Р. Маннапової, обумовлює атитюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається щодня [7]. Життестійка людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Така людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі [6, с.5]. Життестійкість особистості, вказують Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна, виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного

потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості[11, с.46]. Життєстійкість, як зазначають авторки, спрямовує людину на активний пошук способів долаття труднощів, а не на використання готових стратегій опанування. Для життєстійкої людини стимулом для конструювання життєвих завдань є складна, іноді кризова ситуація. Життєстійкість дозволяє підтримувати високий рівень активності, коли планування відбувається у складній життєвій ситуації. Також життєстійкість активізує пошук релевантних до ситуації способів опанування труднощів. Такі компоненти життєстійкості як контроль та ризик обумовлюють готовність ставити такі завдання що дозволяють підтримувати здоров'я та досягати життєвого благополуччя [11, с.48].

Ми поділяємо думку О.О. Євдокімової, що інтерес до проблеми вивчення особливостей стильової саморегуляції та життєстійкості у військовослужбовців 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 життєстійкості, визначають як якийсь набір особистісних властивостей і поведінкових реакцій, які сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів і дозволяють конструктивно долати труднощі в умовах служби [3].

Отже, вивчення взаємостосунків саморегуляції та життєстійкості особистості в контексті військової діяльності, за нашою думкою, є доцільним і актуальним.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у вивченні взаємозв'язків індивідуально-

стильових характеристик саморегуляції та життєстійкості курсантів з різним досвідом військової діяльності. **Об'єктом дослідження** виступає життєстійкість як ресурс саморегуляції. **Предметом** було визначено взаємозв'язки індивідуально-стильових характеристик саморегуляції з життєстійкістю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричною базою дослідження виступив Гвардійський орден Червоної Зірки факультет військової підготовки імені Верховної Ради України Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут". Вибірку склали 20 курсантів, які мають досвід служби в армії та участі у бойових діях, та 20 курсантів, які вступили до вищого військового навчального закладу після закінчення середньої школи та не мають військового досвіду.

У дослідженні були використані наступні методики: тест життєстійкості С. Мадді, а адаптації Д. О. Леонтьєва та О. І. Рассказової [6] і методика «Стильові особливості саморегуляції поведінки (ССП-98)», розроблена В.І. Моросановою [8]. Для математико-статистичного аналізу отриманих результатів було використано t – критерій Стюдента для незалежних груп та коефіцієнт рангової кореляції Ч. Спірмена.

Показники у першій та у другій групі склали відповідно: за шкалою «Залученість» - $42,05 \pm 1,96$ та $40,05 \pm 2,34$; за шкалою «Контроль» - $39,10 \pm 1,56$ та $35,90 \pm 2,23$; за шкалою «Прийняття ризику» - $18,40 \pm 0,99$ та $16,65 \pm 1,30$; за інтегральною шкалою ттєстійкості - $99,50 \pm 4,00$ та $92,60 \pm 5,50$. Математико-статистичний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між групами. Отже, з урахуванням довірчих інтервалів представників обох груп характеризує нормативний рівень життєстійкості як «міри спроможності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішнє збалансування та не знижуючи успішності діяльності», яка проявляється за необхідності вибудовувати особистісні смисли і життєві цілі в умовах обмежених ресурсів, в екстремальних ситуаціях.

Результати дослідження взаємозв'язків життєстійкості та стилів саморегуляції поведінки у групі курсантів, які мають досвід військової діяльності та брали участь у бойових діях, наведені у таблиці 1, у групі курсантів, котрі не мають досвіду військової діяльності – у таблиці 2.

Таблиця 1

Взаємозв'язки життєстійкості та стилів саморегуляції поведінки курсантів з досвідом військової діяльності (r)

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Планування	- 0,065	- 0,132	- 0,430*	- 0,263
Моделювання	0,203	- 0,105	0,051	0,072
Програмування	0,193	0,350	0,259	0,334
Оцінювання результату	0,039	- 0,172	- 0,133	- 0,155
Гнучкість	0,153	0,368	0,294	0,324
Самостійність	- 0,452**	0,062	- 0,122	- 0,188

Примітка: * - рівень значимості $p \leq 0,05$; ** - рівень значимості $p \leq 0,025$

Таблиця 2

Взаємозв'язки життєстійкості та стилів саморегуляції поведінки курсантів без досвіду військової діяльності (r)

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Планування	0,468**	- 0,381	0,173	0,407*
Моделювання	0,689*****	- 0,660*****	0,849*****	0,747*****
Програмування	0,755*****	0,740*****	0,519**	0,590***
Оцінювання результату	0,554***	- 0,431*	0,320	0,462**
Гнучкість	0,529**	0,425*	0,412*	0,534***
Самостійність	- 0,437*	- 0,147	- 0,005	- 0,235

Примітка: * - рівень значимості $p \leq 0,05$; ** - рівень значимості $p \leq 0,025$; *** - рівень значимості $p \leq 0,01$; **** - рівень значимості $p \leq 0,005$

Як свідчать дані, наведені у таблицях 1 та 2, у як у групі курсантів з досвідом військової діяльності, так і у групі курсантів, котрі такого досвіду не мають, визначено зворотній значущий взаємозв'язок між шкалами «Залученість» та «Самостійність» ($r = - 0,452$ та $r = - 0,437$ відповідно). Таким чином, у представників обох груп зменшення переконаності в тому, що залученість в

різні життєві події надає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве в житті, є джерелом сили та мотивації до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки, задоволення від власної діяльності та її результатів, а також відчуття себе значущим і досить цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, не дивлячись на наявність стресогенних факторів і змін, супроводжується зростанням автономності, незалежності від оточення, самостійності у плануванні діяльності і поведінки, організації роботи з досягнення висунутої мети та контролі ходу її виконання.

У групі курсантів з досвідом військової діяльності встановлена також зворотня значуща кореляція між шкалами «Прийняття ризику» та «Планування» ($r = -0,430$). Отже, чим більш вираженою у представників цієї групи стає установка розглядати життя як спосіб набуття досвіду, який формує готовність діяти у відсутності надійних гарантій успіху, тим меншою вираженості набуває потреба в усвідомленому плануванні діяльності, побудуванні реалістичних, деталізованих, ієрархічних та стійких планів.

У курсантів, які не мають досвіду військової діяльності, виявлено подібність у структурі значущих взаємозв'язків, які мають прямий характер, між шкалами «Програмування» та «Гнучкість» і всіма складовими життєстійкості («Залученість» (коефіцієнти кореляції складають 0,755 та 0,529 відповідно), «Контроль» (коефіцієнти кореляції складають 0,740 та 0,425 відповідно), «Прийняття ризику» (коефіцієнти кореляції складають 0,519 та 0,412 відповідно) та інтегральним показником життєстійкості (коефіцієнти кореляції складають 0,590 та 0,534 відповідно).

Отже, у цій групі з посиленням всіх складових життєстійкості стають більш вираженими наступні компоненти індивідуально-стильової саморегуляції:

- потреба продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізувати розроблювані програми і гнучко змінювати їх в нових обставинах, зберігаючи стійкість в ситуації перешкод, при невідповідності отриманих результатів цілям коригувати програми дій до отримання прийнятного результату;

- пластичність всіх регуляторних процесів, здатність при виникненні непередбачених обставин легко перебудовувати плани і програми виконавських дій і поведінки, спроможність швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій, своєчасно оцінювати сам факт неузгодженості і вносити відповідну корекцію при виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою, що дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Певну подібність у цій групі виявлено у структурі взаємозв'язків між шкалами «Моделювання» та «Оцінювання результатів» та складовими життестійкості: було визначено прямі значущі кореляції зі шкалою «Залученість» (коефіцієнти кореляції складають 0,689 та 0,554 відповідно), та інтегральним показником життестійкості (коефіцієнти кореляції складають 0,747 та 0,462 відповідно), а також зворотній значущий взаємозв'язок зі шкалою «Контроль» (коефіцієнти кореляції складають - 0,660 та - 0,431 відповідно). Крім того, шкала «Моделювання» виявилась прямо пов'язаною зі складовою життестійкості «Прийняття ризику» ($r = 0,849$).

Зміст отриманих взаємозв'язків свідчить про те, що зростання показників залученості та підвищення загального рівня життестійкості супроводжується актуалізацією таких компонентів індивідуально-стильової саморегуляції:

- індивідуальна розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності, здатність 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;
- індивідуальна розвиненість і адекватність оцінки випробуванням себе і результатів своєї діяльності і поведінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів, а також оцінки як самого факту неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причин цього, що забезпечує гнучку адаптацію до зміни умов. У той же час, у групі курсантів, які не мають досвіду військової діяльності, вдосконалення процесів моделювання та

оцінювання результатів відбувається разом зі зменшенням переконаності в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований; спрямованості на пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін; віри досліджуваних в те, що вони самі вибирають власну діяльність, свій життєвий шлях. Разом з цим, процеси моделювання у цій групі набувають більшої досконалості разом зі збільшенням вираженості установки розглядати життя як спосіб набуття досвіду, який формує готовність діяти у відсутності надійних гарантій успіху.

Шкала «Планування» виявляє лише дві значущі кореляції зі складовими життєстійкості, а саме, з шкалою «Залученість» ($r = 0,468$) та інтегральним показником життєстійкості ($r = 0,407$). Таким чином, потреба в усвідомленому плануванні діяльності, побудуванні реалістичних, деталізованих, ієрархічних та стійких планів стає більш вираженою у групі курсантів, які не мають досвіду військової діяльності, стає більш вираженою з актуалізацією переконаності в тому, що залученість у життєві події надає шанс знайти нові значущі сенси, отримати задоволення від власної діяльності, відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, навіть якщо вони стресогенними обставинами.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, в емпіричному дослідженні взаємозв'язків складових життєстійкості та компонентів індивідуального профілю саморегуляції курсантів встановлено, що групи досліджуваних з наявністю та відсутністю досвіду військової діяльності, незважаючи на відсутність значущих відмінностей у показниках життєстійкості, демонструють різні структури взаємозв'язків між складовими життєстійкості та параметрами функціонування індивідуально-стильової саморегуляції. Встановлено лише один значущий взаємозв'язок, зворотній за характером, який виявив себе в обох групах, зміст якого свідчить про зростання самостійності та автономності в організації активності досліджуваних разом зі зниженням відчуття залученості у життєві події. Групи досліджуваних є відмінними за кількістю виявлених кореляцій, котрі досягають рівня значущості. У групі

курсантів, які мають досвід військової діяльності, встановлено лише два значущі взаємозв'язки зворотнього характеру, а саме, між шкалами «Залученість» та «Самостійність», «Прийняття ризику» та «Планування». У групі курсантів, які не мають досвіду військової діяльності, встановлено життестійкість виявляє з компонентами індивідуально-стильової саморегуляції значно більшу кількість значущих взаємозв'язків, серед яких п'ятнадцять мають прямий характер і три кореляції є зворотніми. У цій групі процеси програмування удосконалюються, а рівень сформованості регуляторної гнучкості зростає, разом із посиленням усіх складових життестійкості. Зростання показників залученості та підвищення загального рівня життестійкості супроводжується актуалізацією процесів моделювання та оцінювання результатів, які, в свою чергу, набувають меншої вираженості з посиленням такої складової життестійкості як прийняття ризику. Разом з цим, процеси моделювання у групі курсантів, які не мають досвіду військової діяльності, набувають більшої досконалості разом зі збільшенням вираженості установки розглядати життя як спосіб набуття досвіду, який формує готовність діяти у відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик.

Отже, виходячи з того, що представників обох груп рівною мірою характеризує нормативний рівень життестійкості як «міри спроможності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішнє збалансування та не знижуючи успішності діяльності», яка проявляється за необхідності вибудовувати особистісні смисли і життєві цілі в умовах обмежених ресурсів, в екстремальних ситуаціях, відмінності у структурі взаємозв'язків складових життестійкості та компонентів індивідуального профілю саморегуляції курсантів з різним досвідом військової діяльності вказують на різний ресурсний внесок життєздатності у функціонування саморегуляції цих досліджуваних, що вимагає подальшого, більш деталізованого дослідження в означеному напрямку.

Література:

1. Богомаз С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека / С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. – 2009. – №. 32. – С. 23-28.
2. Ванакова Г. В. Саморегуляция как критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2012. – №. 3. – С. 36-40.
3. Євдокімова О.О. Саморегуляція як критерій життєстійкості курсантів О.О. Євдокімова // Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки в діяльності вищих навчальних закладів МВС України: матеріали наук.-практ. конф. – Харків, 2015. – С. 13 – 16.
4. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика / Д.А. Леонтьев и др. – М.: Смысл, 2011. - 222с.
5. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал/ Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. - 2016. - № 62. - С. 18–37
6. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
7. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія . – 2012. - Вип. 44. - Ч. 1. - С 143- 159.
8. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: Феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 1998. - 99 с.
9. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека: 2-е изд. – М.: Наука, 2012. – 519 с.
10. Сушкова В. В. Приоритеты безопасности как регуляторные механизмы жизнестойкости студентов вуза / В.В. Сушкова // Материалы IV Международной науч.- практ. конф. «Личностный ресурс субъекта труда», 08-10 октября 2015 г. – Кисловодск: СКФУ, 2015. – С. 213 - 217.
11. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.