

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ СТАВЛЕННЯ ДО МАЙБУТНЬОГО

Рева М.М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
mreviera@ukr.net*

У часи війни відновлення, збереження та покращення психологічного благополуччя людини є першочерговим завданням соціально-психологічного супроводу, особливо коли йдеться про військовослужбовців та учасників бойових дій. Психотравмуючий характер бойових дій та їхня тривалість сприяють змінам у переживанні психологічного благополуччя, що знижує ефективність діяльності людини у бойовій обстановці. Крім того, це негативно позначається на внутрішньому стані військових, які повертаються після бойових дій до мирного життя.

Сьогодні українські науковці досліджують психологічне благополуччя у рамках соціальних потреб (Т. Данильченко); аксіологічного виміру крізь призму якості життя (Ж. Вірна); посттравматичного життєтворення та його специфіки в учасників бойових дій (І. Ващенко, Т. Титаренко); емоційного інтелекту (Е. Носенко, М. Шпак) тощо. Разом з тим, є гостра потреба у вивченні специфіки відновлення психологічного благополуччя військовослужбовців, що були залучені до активних бойових дій, відстоюючи територіальну цілісність України.

Звідси **метою дослідження** є порівняльний аналіз психологічного благополуччя учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього.

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя учасників бойових дій із різним ставленням до майбутнього проводилося протягом 2023 року на базі однієї з військових частин Полтавської області. Була сформована вибірка, що складалася з 104 військовослужбовців з досвідом бойових дій. Програму емпіричного дослідження склали методика «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С. Карсканової) [1] та опитувальник «Життєві завдання особистості» (Т. Титаренко) [2].

Характеристика компонентів психологічного благополуччя військовослужбовців свідчить, що для більшості учасників бойових дій характерні позитивні стосунки з оточуючими (44 %). Це свідчить про існування близьких, довірливих відносин з оточуючими, про схильність до любові і близькості, емпатії, а також бажання проявляти турботу про інших і вміння знаходити компроміси. Середній рівень цього показника виявляється у 35 % військовослужбовців. Низькі показники позитиву у стосунках з оточуючими виявляє 21 % учасників бойових дій. Можна говорити про їхні труднощі в прояві теплоти, переважну відсутність довірливих відносин, відвертості і турботи про інших.

38 % досліджуваних мають високий рівень автономії. Для них характерні незалежність, змога протистояти соціальному тиску у думках і вчинках. Половині опитаних учасників бойових дій (50 %) властивий середній рівень

автономії, а ще 12 % — низький рівень. Військовослужбовці з низьким рівнем демонструють переживання щодо оцінок і очікувань інших.

Високі значення за шкалою «Управління середовищем» притаманні лише для 12 % опитаних. Їм властиве уміння власноруч обирати і створювати умови, які відповідають особистісним потребам і цінностям, почуття компетентності та впевненості в управлінні повсякденними справами. Середній рівень за цією шкалою властивий для 44 % досліджуваних. Така ж кількість досліджуваних (44 %) мають низький рівень, тобто їм властиве невміння долати буденні негаразди, а також відчуття безсилля у керівництві навколишнім світом.

Високий рівень особистісного зростання, який притаманний для 35 % досліджуваних, може бути показником їх відчуття безперервного саморозвитку. Середній рівень прояву за цією шкалою характерний для 28 % опитаних. Низькі значення притаманні більшій частині досліджуваних — 37 %. Можна говорити про імовірне переживання цими військовослужбовцями особистої стагнації, почуття відсутності особистісного прогресу з часом.

Високі значення за показниками шкали «Цілі у житті» властиві для 38 % досліджуваних. Їм притаманне відчуття того, що сьогоднішнє і минуле осмислені, у них присутні ідеї, що додають життю цілей. Середні оцінки за даною шкалою притаманні більшості військовослужбовців - учасників бойових дій — 41 %. Низькі показники за цією шкалою притаманні 21 % опитаних. Можемо говорити про розмитість їхніх життєвих цілей і відчуття його ритмів.

Високі показники самоприйняття властиві для 73 % опитаних, а середній — для 17 % військовослужбовців - учасників бойових дій. Для цих опитаних характерна позитивна оцінка свого минулого, підтримання позитивного самоствавлення, а також визнання і схвалення власного особистісного розмаїття, що включає і гарні, і погані якості. Низький рівень самоприйняття властивий тільки для 10 % військовослужбовців. Для них властива розчарованість у самих собі, незадоволеність власним минулим.

Отже, можемо зробити висновок про переважання середнього рівня психологічного благополуччя у групі досліджуваних учасників бойових дій.

Специфіка постановки життєвих завдань учасниками бойових дій та їхнє ставлення до майбутнього свідчать, що за показниками шкали «Мотивація життєвих завдань» практично половина досліджуваних (48 %) досить мотивовані до постановки життєвих завдань у різних сферах. При цьому третина опитаних (33 %) проявляють високу мотивацію творчості та самоконститування. Водночас достатньо високою є кількість низькомотивованих військовослужбовців (19 %).

За показниками шкали «Структурованість часу життя» більшість опитаних учасників бойових дій (36 %) здебільшого мають змогу структурувати своє життя, поділяючи його на невеликі відрізки. Практично така ж кількість досліджуваних (35 %) уміють не просто структурувати життя, а здійснювати це у достатньо віддалених часових проміжках (40 чи 50 років, або й усе життя). При цьому відносно значна частина військовослужбовців (29 %) практично

нездатні структурувати час свого життя, виділяючи в часі життя окремі заняття та відводячи їм суворо визначений час.

За показниками шкали «Ставлення до майбутнього» переважна більшість опитаних учасників бойових дій (43 %) достатньо оптимістично ставляться до майбутнього, оцінюють себе і свої можливості об'єктивно, а коли помічають у собі відсутність якихось талантів, вони просто зосереджуються на тих сферах діяльності, у яких їхні схильності можуть розвинути краще згодом. При цьому більше третини військовослужбовців (38 %) володіють винятково позитивним баченням свого майбутнього. Вони зазвичай впевнено дивляться у *майбутнє, оскільки* достатньо добре підготувалися до життєвих випробувань. Решта досліджуваних (19 %) не намагаються будувати серйозні плани на подальше життя, тому що налаштовані на майбутнє у цілому досить негативно.

За показниками шкали «Суб'єктна активність» близько половини опитаних військовослужбовців (46 %) достатньо активні у повсякденному житті. Дещо більше, ніж третина досліджуваних (35 %) є активними у діяльності, особистому житті, та у побудові життєвих планів. При цьому майже п'ята частина учасників бойових дій (19 %) володіють низьким рівнем суб'єктної активності.

За показниками шкали «Операціональні характеристики життєвих завдань» більшість військових демонструють середній рівень прояву (38 %), тобто здебільшого учасники бойових дій можуть гнучко ставити життєві завдання, проте понад третина серед них (35 %) не звикли до постановки життєвих завдань, ураховуючи цілісність свого життя. Дещо більше, ніж чверть опитаних (27 %), достатньо стійкі та активні щодо постановки життєвих завдань.

Отже, більшість досліджуваних учасників бойових дій досить вмотивовані до постановки завдань у різних життєвих сферах, уміють структурувати своє життя, оцінюють власні можливості об'єктивно, оптимістично дивляться у майбутнє, досить активні у повсякденній діяльності, а також стійкі у постановці життєвих завдань. Водночас достатньо великою є кількість військовослужбовців, які низькомотивовані, не вміють структурувати час власного життя, не намагаються будувати серйозні плани та не можуть ставити життєві завдання, ураховуючи цілісність життя.

Порівняння особливостей психологічного благополуччя військовослужбовців із різним ставленням до майбутнього за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції r_{xy} Пірсона засвідчило статистично значущу позитивну лінійну кореляцію ставлення до майбутнього та такого компоненту психологічного благополуччя, як позитивні відносини з оточуючими (0,401), тобто чим вищий рівень позитивного ставлення військовослужбовців до майбутнього, тим більше вони здатні до любові і близькості, емпатії, вміння досягати компромісів у взаєминах.

Також було виявлено статистично значущу позитивну лінійну кореляцію ставлення до майбутнього та такого компоненту психологічного благополуччя, як цілі у житті (0,421), тобто чим вищий рівень позитивного ставлення

військовослужбовців до майбутнього, тим більше їм притаманні чіткі цілі і почуття свідомості життя, уявлення про те, що сьогоднішня і минула осмислені.

Крім того, було виявлено статистично значущу позитивну лінійну кореляцію ставлення до майбутнього та такого компонента психологічного благополуччя, як самоприйняття (0,345), тобто чим вищий рівень позитивного ставлення військовослужбовців до майбутнього, тим більше вони підтримують і позитивне ставлення до себе, визнають все власне особистісне розмаїття.

Висновки. Отже, високий рівень позитивного ставлення до майбутнього співвідноситься з високими показниками психологічного благополуччя військовослужбовців, тобто ставлення до майбутнього є чинником відновлення психологічного благополуччя учасників бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-10.
2. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / Т.М. Титаренко, О.Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова та ін.; за наук. ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ БЕЗОПЛАТНОЇ ПРАВНИЧОЇ ДОПОМОГИ

Свечнікова О. С.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
svechnikovalena80@gmail.com*

У середньому один робочий день працівника сфери безоплатної правничої допомоги триває вісім годин, на сон людина витрачає в середньому також сім-вісім годин, отже, половину усвідомленої частини доби працівник сфери БПД проводить на роботі.

Якщо робота пов'язана із нервовим напруженням, значним рівнем фізичного, психоемоційного навантаження, індивід перебуває у стійкому стресі, який трансформується у хронічний та, у свою чергу, призводить до розладів психіки, сну, проблем психосоматичного рівня, під впливом стресу у особи можуть виникнути такі хвороби як гастрит, аритмія, мігрені тощо. Специфіка роботи працівників сфери БПД полягає у вирішенні юридичних проблем, тобто вони вимушені систематично пропускати через себе негативні емоції клієнтів, опрацьовувати значну кількість інформації, аналізувати й розробляти великі обсяги документації.

Отже, виявлення та подолання стресових станів є одним з пріоритетних завдань конкретно взятої людини та, відповідно, соціуму в цілому.

Систематичний вплив стрес-факторів стає наслідком явища, яке набуло