

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЬ З ПОЛОНУ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF SERVICEMEN WHO RETURNED FROM CAPTIVITY

Статтю присвячено дослідженню особливостей стресостійкості військовослужбовців, які повернулися з полону. Запропоновано розглядати стресостійкість військовополонених як якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Представлено та здійснено аналіз структури стресостійкості, яка охоплює уміння військовополоненого протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність у різних випробуваннях. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості військовополонених, які показали, що більшість колишніх військовополонених мають високий рівень стресу, а більшість бійців, які не потрапили до полону, не демонструють переживань, пов'язаних зі стресом. Виявлено симптоми високого рівня стресу в респондентів: емоційне оніміння, уникнення низки стимулів зовнішнього середовища, флешбеки, нічні кошмари, інтрузивні спогади. Вираженість ситуативної тривожності в колишніх військовополонених проявляється більшою мірою в тих осіб, які не були в полоні, що становить значну кількість опитуваних. Натомість контрольна група респондентів показала, що половина від усіх результатів перебувають у межах «середнього рівня» ситуативної тривожності. Як показали результати емпіричного дослідження, група колишніх військовополонених загалом більше схильна до депресивних реакцій, ніж контрольна група. 35% бійців, що не потрапили в полон, мають легкий ступінь депресії, 30% мають субдепресивний стан. Контрольна група показала, що майже всі респонденти не мають депресії. Колишні військовополонені мають як занижений рівень самооцінки, так і середній нормальний. Результати розділили порівню. Визначено, що бійці з контрольної групи мають у більшості нормальний рівень самооцінки. Такі результати засвідчують необхідність розроблення покрокової психологічної програми відновлення військовослужбовців після повернення з полону.

Ключові слова: стресостійкість, військовополонені, тривожність, депресія, діагностика, подолання.

The article is devoted to the study of the features of stress resistance of servicemen who returned from captivity. It is proposed to consider stress resistance of prisoners of war as a quality of personality, individual aspects of which are stability, balance, resistance. Presented and carried out is the analysis of the structure of stress resistance, which includes: the ability of a prisoner of war to withstand various difficulties, adverse pressure of circumstances, to maintain well-being and working capacity in various tests. The results of an empirical study of the features of stress resistance of prisoners of war are presented, which showed that the vast majority of former prisoners of war have a high level of stress, and the majority of fighters who were not captured, do not demonstrate experiences related to stress. Symptoms of high stress levels were identified in the respondents: emotional numbness, avoidance of a number of environmental stimuli, flashbacks, nightmares, intrusive memories. The severity of situational anxiety in former prisoners of war is more pronounced in those who were not in captivity, and makes up a significant number of respondents. In contrast, the control group of respondents showed that half of all results are within the "average level" of situational anxiety. The results of the empirical study showed, the group of former prisoners of war is generally more prone to depressive reactions than the control group. 35% of fighters who were not in captivity, have a mild degree of depression and 30% have a subdepressive state. The control group showed that nearly all respondents have no depression. Former prisoners of war have both a low level of self-esteem and an average normal level. Moreover, the results were divided equally. The fighters from the control group have a normal level of self-esteem in their vast majority. Such results indicate the need for developing a step-by-step psychological recovery program for servicemen after returning from captivity.

Key words: stress resistance, prisoners of war, anxiety, depression, diagnosis, overcoming.

УДК 159.944.4:355.09
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.41>

Туриніна О. Л.
к.психол.н.,
професор кафедри психології
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління
персоналом»»

Актуальність теми. Під час багаторічних переговорів періодично проходять обміни полоненими, які надають можливість військовополоненим повернутися додому та продовжити за результатами військово-лікарської комісії службу або бути звільненими та жити цивільним життям.

У зв'язку із цим постала необхідність проведення реабілітації військовополонених в умовах лікувальних закладів із наданням психологічної та медичної допомоги. Тому ці заходи проводяться в лікувальних закладах із залученням воєнних аналітиків, дебриферів і психологів. Для отримання більш достовірної інформації від полонених і більш комфортного повернення їх до звичайного

життя процес декомпресії проводять відразу після повернення з полону.

Значну увагу дослідженню психологічних особливостей стресу приділили Т.Голованова [1], С.Кондратюк [3], В.Розов [4], З.Шайхлісламов, А.Ковтун [8] та інші. Матеріали досліджень, збагачені даними про перебування мирних жителів в умовах вимушеної ізоляції, представили С.Асєєв, В.Глуховський, Е.Е.Двінгер, Н.Зарецька, Ф.Зімбардо, Д.Павличенко, А.Побідаш, В.Франкл, Р.Чалдіні. Джерелами інформації також є спеціалізовані групи інтернет-ресурсів, офіційна статистика, звіти місії і міжнародних організацій, а також особисті архіви.

Ступінь гуманізації суспільства, що воює, значною мірою вплине на ставлення до військовополонених. На думку вчених [4; 7; 9], основною категорією свідомості, яка оточує людину в неволі, є чинник страху, який в умовах самотності активізує весь спектр негативних відчуттів. Наслідки страху та психічної напруги, що накопичені протягом усього перебування в полоні, відображаються на характері, міміці та рухах військовослужбовців, які стають скутими та тривожними [2; 6; 8]. Кожна секунда в полоні приховує потенційне насильство.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних особливостей стресостійкості у військовослужбовців, які повернулися з полону.

Виклад основного матеріалу. Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити порівняння особливостей стресу у військовослужбовців, які повертаються з полону (експериментальна група), та військовослужбовців, які не перебували в полоні (контрольна група).

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного стресу ПСМ-25» представлені в таблиці 1 як відсотки навантаження на кожен рівень прояву досліджуваної ознаки.

Таблиця 1
Результати дослідження рівня психологічного стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Низький рівень	5	85
Середній рівень	20	15
Високий рівень	75	—

Як видно з таблиці 1, 75 % респондентів експериментальної групи мають високий рівень стресу. 20 % опитаних показали середній рівень стресу, 5 % – низький. Достовірно відмінні результати були отримані під час діагностики респондентів контрольної групи. Отже, більшість (85 %) військовослужбовців, які не потрапили в полон, не мають стресових переживань. Лише 15 % респондентів мають середній рівень стресу.

Порівняння результатів, отриманих у групі колишніх військовополонених і у групі неполонених бійців, представлено на діаграмі (рис. 1).

За цією методикою встановлено достовірні відмінності показників тривожності між дослідною та контрольною групами. За допомогою критерію Стюдента для неспоріднених зразків ми отримали результат достовірності даних – $t_{\text{emp}} = 9,4$ за $p \leq 0,01$.

Такі показники свідчать про те, що полон справді є важливим чинником у формуванні стресових розладів у військовослужбовців. Військовослужбовці, які повертаються з полону, відчувають сильний емоційний стрес, який проявляється як емоційно, так і соматично.

Ці бійці потрапляють у ситуацію, яка створює стрес, а він погіршує їхнє самопочуття. Тому зниження рівня стресу та допомога цим людям у подоланні негативних переживань є невід'ємною частиною роботи лікарів і психологів.

Наступним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення рівня ситуативної тривожності за «Шкалою реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергера – Ханіна). Ситуативна тривожність характеризує стан людини, пов'язаний насамперед із зовнішніми обставинами. Тобто ситуативна тривожність вказує на рівень хвилювання людини,

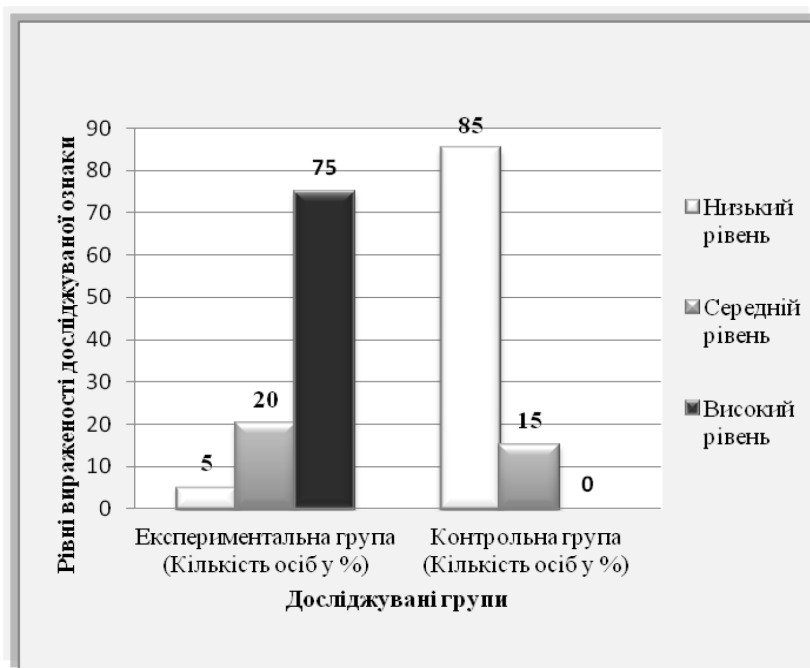


Рис. 1. Рівень вираженості стресу в різних груп досліджуваних

який проявляється у визначеній ситуації, а не є особистісною характеристикою. Оскільки перебування в полоні є екстраординарною ситуацією в житті військовослужбовців, рівень тривожності в таких умовах може бути досить високим порівняно з військовослужбовцями, які не потрапили в полон. Результати, отримані під час вивчення рівня тривожності, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2
Результати дослідження рівня ситуативної тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Спілбергера – Ханіна)

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Низький рівень	5	35
Помірний рівень	25	50
Високий рівень	70	15

Отримані дані, що представлені в таблиці 2, вказують на різницю в рівні тривожності повернутих із полону військовослужбовців і бійців, які до полону не потрапляли. Так, більшість колишніх військовополонених мають високий рівень ситуативної тривожності – 70 % опитуваних. Це означає, що військовослужбовець, який потрапляє в полон, відчуває серйозне емоційне перевантаження, пов'язане з емоційним неспокоєм, психологічною скутістю, обмеженістю сприйняття позитивних подій у житті, високою нервовістю та збудженістю. 25 % опитаних респондентів мають середній рівень ситуативної тривожності, 5 % мають низький рівень тривоги.

Натомість контрольна група респондентів показала, що 50 % від усіх результатів перебувають у межах «середнього рівня» ситуативної тривожності; 35 % досліджуваних бійців мають низьку ситуативну тривожність. Лише 15 % бійців, що не потрапляли до військового полону, показали високий рівень тривожності.

Визначення достовірності відмінностей у результатах експериментальної та контрольної групи ми також здійснювали за допомогою t-критерія Стюдента для незв'язаних вибірок. Результат є достовірним: $t_{\text{емп}} = 5,6$ за $p \leq 0,01$. Отже, діагностичне дослідження за методикою вивчення рівня ситуативної тривожності показує, що повернуті з полону військовослужбовці справді мають вищий рівень тривожності, ніж бійці, що до полону не потрапляли. Така тривожність пов'язана саме із ситуацією полону. Важливо зазначити, що полон є ситуацією з високим рівнем невизначеності, що також підвищує тривожність військовополонених.

Порівняння результатів дослідження в експериментальній і контрольній групах представлені в діаграмі на рис. 2.

На рис. 2 чітко видно різницю у відсоткових результатах однієї групи порівняно з іншою. Окремо хочеться звернути увагу на чорний колір смужок на діаграмі, оскільки вони вказують на кількість респондентів із високим рівнем ситуативної тривожності в обох групах. Показовим також є результат контрольної групи, позначений сірим кольором. Це респонденти, які мають середній рівень ситуативної тривожності. У контрольній групі – половина, що є позитивною тенденцією.

Високий рівень стресу і тривоги може призвести до розвитку такого важкого психологічного стану, як депресія. Це питання особливо актуальне в кон-

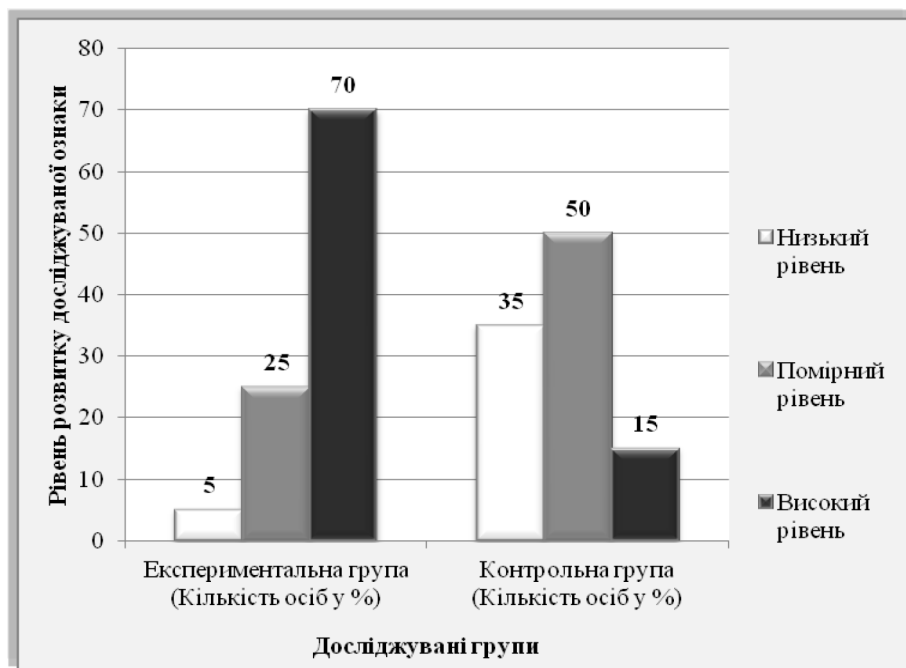


Рис. 2. Рівень вираженості ситуативної тривожності в різних груп досліджуваних

тексті повернення з військового полону. З метою вивчення можливості розвитку депресивних реакцій у військовослужбовців, які повернулися з полону, нами була використана анкета «Методика диференційної діагностики депресивних станів Зунге (в адаптації Т.Балашової)». Дана анкета дозволить зробити висновок про наявність чи відсутність депресивних реакцій у військовослужбовців, які повертаються з військового полону.

Після проведення дослідження за цією методикою ми представили результати, що узагальнені в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати дослідження за «Методикою диференційної діагностики депресивних станів Зунге (адаптація Т.Балашової)»

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Без депресії	35	95
Легка депресія ситуативного або невротичного характеру	35	5
Субдепресивний стан або маскована депресія	30	—
Справжній депресивний стан	—	—

У результаті проведеного аналізу отриманих даних можна стверджувати, що експериментальна група респондентів загалом більш схильна до депресивних реакцій, ніж група військовослужбовців, які не потрапляли у військовий полон.

Так, 35 % людей, які повертаються з військового полону, страждають від легкого ступеня депресії, 30 % – від субдепресивного стану. 35 % досліджуваних не мають депресивних реакцій. Контрольна ж група показала, що 95 % бійців не страждали від депресії, а 5 % страждали від ситуативної депресії.

За допомогою *t*-критерію Ст'юдента для неспарованих зразків ми підтвердили достовірність різниці в досліджуваній характеристиці між двома групами ($t_{exp} = 5,6$ за $p \leq 0,01$). Порівняння даних, отриманих у двох групах, наочно представлено на рис. 3.

За кольорами стовпчиків діаграми можна відзначити, що в експериментальній групі більшість людей мають депресивні реакції різного ступеня. Так, 35 % респондентів перебувають у стані легкої депресії ситуативного характеру, 30 % мають субдепресивний стан або масковану депресію. У контрольній групі більшість осіб не страждали на депресію. Лише 5 % респондентів страждають від легкої депресії ситуативного або невротичного характеру.

Згідно з отриманими результатами можна припустити, що перебування у військовому полоні є важливим чинником у розвитку депресивних реакцій. Люди, які страждають від депресії різного ступеня, відчувають сильний емоційний і фізіологічний дискомфорт. Окрім того, у людей, які страждають на депресію, можуть спостерігатися труднощі в когнітивній сфері: зниження процесів мислення і запам'ятовування. Це значно знижує самооцінку людини та призводить до ще більшої депресії.

В описі попередніх діагностичних процедур ми визначили, що військовослужбовці, які повернулися з військового полону, перебувають у складній ситуації стресу, підвищеної тривожності та депресії, далі враховуємо результати опитування за рів-

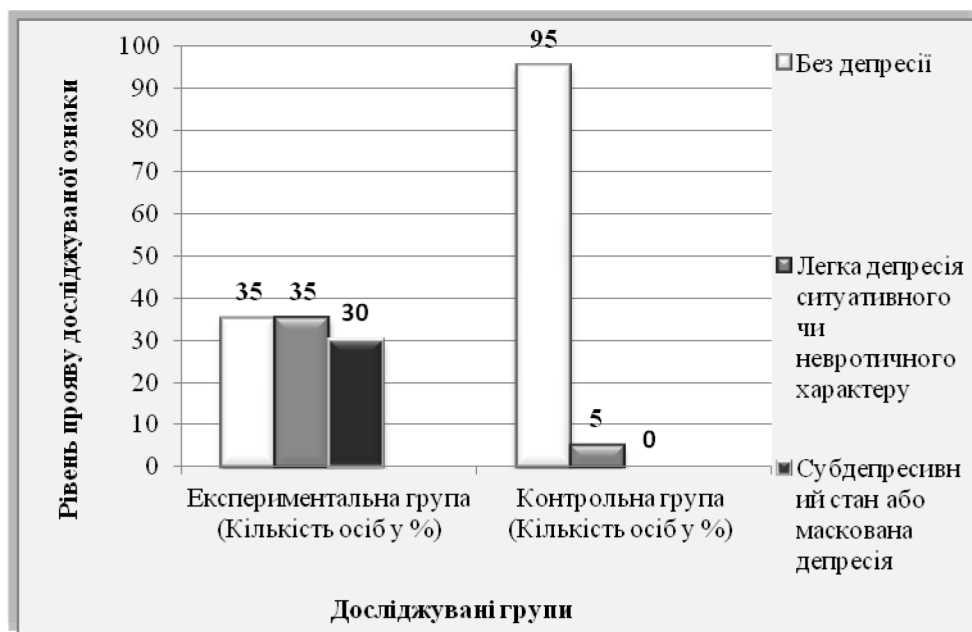


Рис. 3. Диференціація депресивних станів у досліджуваних

нем поваги респондентів. З огляду на те, що важкі переживання виснажують людину у стресових ситуаціях, рівень її самооцінки також змінюється в негативний бік. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки» продемонстровані в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники самооцінки респондентів за тестом «Експрес-діагностика рівня самооцінки»

Рівні вираженості досліджуваної ознаки	Експериментальна група (кількість осіб у %)	Контрольна група (кількість осіб у %)
Занижений рівень	50	15
Середній, нормальний рівень	50	85
Завищений рівень	—	—

Як видно з таблиці 4, респонденти експериментальної групи мають як низький рівень самооцінки, так і середній нормальний рівень. Окрім того, результати були розділені порівну – по 50 %. Більшість людей контрольної групи мають нормальний рівень самооцінки – 85 %. Лише 15 % опитаних мають низьку самооцінку. Ми підтвердили достовірність відмінностей результатів у двох групах за допомогою критерію Стюдента для неспоріднених зразків, а саме: $t_{exp} = 2,8$ за $p \leq 0,01$.

Такі показники свідчать про те, що у військовослужбовців, які повернулися з полону, нижча самооцінка, ніж у військовослужбовців, які не потрапляли в полон. Перебування в полоні робить бійців безпорадними перед майбутнім і знижує самоо-

цінку. Не можна не враховувати соматичний стан після перебування в полоні: погане самопочуття, наслідки тортур, біль значно знижують загальний життєвий тонус колишнього в'язня, його працездатність у всіх сферах життя. Це також об'єктивний чинник зниження самооцінки бійця, який повернувся з полону, оскільки людина не завжди може повернутися до повноцінного життя. Наочне порівняння особливостей самооцінки респондентів двох груп представлено на рис. 4.

Якщо порівняти дані, отримані в експериментальній і контрольній групах, можна відзначити значні відмінності в рівні самооцінки обстежуваних. Важливо звернути увагу на те, що в експериментальній групі результати були знижені вдвічі. Це свідчить про те, що є особи, які перебувають у важкому емоційному стані, пов'язаному з полонном, усе ж не втрачають упевненості у власних силах і не знецінюють свої здібності в боротьбі за власне життя та здоров'я. Підсумовуючи аналіз результатів за вказаною методикою, можна сказати, що ті, хто повертається з військового полону, більш схильні до заниженої самооцінки, ніж решта військовослужбовців.

Висновки із проведеного дослідження. Важливим чинником, який визначає ступінь стресостійкості, є ресурси особистості. Розвиток стресостійкості передбачає процес їх накопичення, наприклад, знання феномену стресу та поінформованість про шляхи його подолання, наявність здатності саморегуляції психофізичного стану людини, здатність мислити позитивно, уміння діяти раціонально, усвідомлення моделі конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Дані ресурси особистості допомагають значно знизити значущість стресорів у людини та виникнення стресових реакцій.

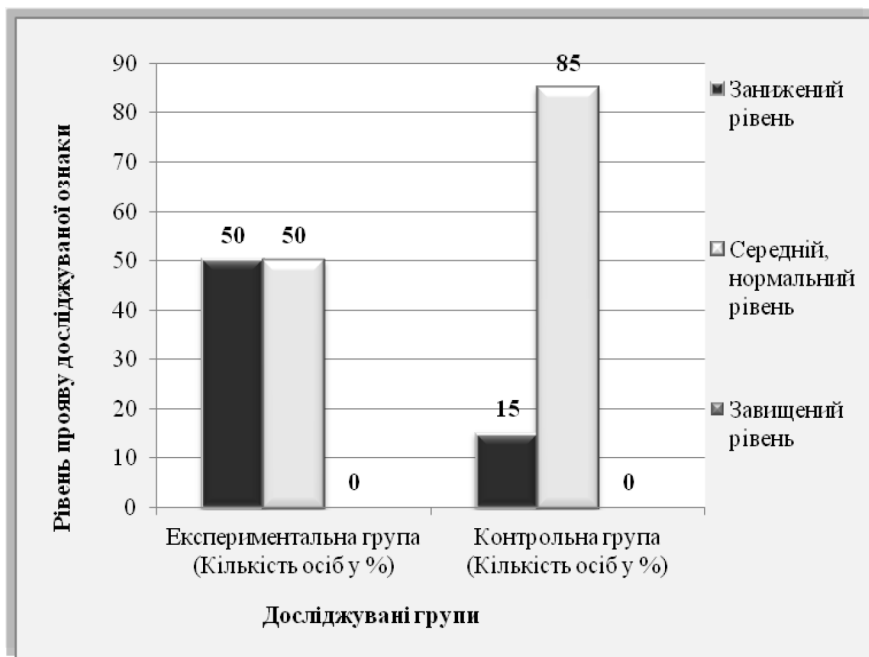


Рис. 4. Рівень самооцінки в різних групах досліджуваних

ЛІТЕРАТУРА:

1. Голованова Т., Чеберко Л. Сутність феномену стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус*. 2024. № 67. С. 125–129. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.18>
2. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н.Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 130 с.
3. Кондратюк С. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.29>.
4. Розов В. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., доп. та перероб. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
5. Панасенко Е., Савіщенко В. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. № 66. С. 31–42. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>.
6. Стасюк В., Українець В. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60–65. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10>.
7. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «ВД «Персонал»», 2017. 160 с.
8. Шайхлісламов З., Ковтун А. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 142–145. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>