

ВПЛИВ СТРЕСУ НА УЯВЛЕННЯ ПРО МАЙБУТНЄ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Циганчук Тетяна Володимирівна¹, Шинкарьова Любов Володимирівна²

¹Кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0699-4395>

²Студент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)

UDC: 159.944.4:37.091.322

АНОТАЦІЯ

В статті представлено дослідження впливу стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій. Проаналізовано психологічні особливості уявлень про майбутнє, психологічне поняття стресу, представлено емпіричне дослідження впливу стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій. Визначено основні смисложиттєві орієнтації військових, що повернулися з зони бойових дій, які свідчать про досить адекватне сприйняття процесів минулого, майбутнього та теперішнього, розуміння своїх сил та можливостей. Досліджено відмінності в уявленнях про майбутнє в учасників бойових дій з різним рівнем стресу, проаналізовано основні сфери, у яких військові прагнуть розбудовувати своє життя. Виявлено, що у значної частини досліджуваних наявні наступні переживання: відчуття власного безсилля, неможливості щось змінити, страх бути обманутим, страх продовження війни та можливої смерті людей.

Ключові слова: стрес, уявлення про майбутнє, смисложиттєві орієнтації, переживання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Теоретичною базою дослідження стали розробки вчених про уявлення про час власно-

го життя (К. Абульханова-Славська, В. Асєєва, Ш. Бюлер, Є. Головаха, П. Горностаї, В. Карандишев, Є. Киричук, В. Ковальов, А. Кронік, С. Марков, В. Мудрак, А. Орлов, Т.

Address for correspondence, e-mail : editpsychas@gmail.com
Copyright: © Tatiana Tsyhanchuk, Lubov Shynkarova

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

Павлова), про життєві перспективи (Р. Кастенбаум, Т. Коттл, К. Левін, Л. Франк), про образ майбутнього (К. Абульханова-Славська, Н. Долгополов, В. Ковальов, О. Кузьміна, М. Семиліт, О. Серенкова).

Питання стресу вивчалися в рамках теорій гомеостазу (П. Анохін, У. Кенон, Г. Сельє, Е. Соммер), характеристик цілеспрямованої поведінки як стану психологічної готовності до діяльності (Н. Батова, М. Бернштейн, А. Вальдман, В. Пошивалов, Є. Хомская), емоційних переживань особистості, як основи розвитку її суб'єктності, проявів її внутрішнього світу (Г. Костюк, В. Моляко), мотиваційної зумовленості переживань (С. Занюк, Ф. Василюк), чинників та наслідків емоційної напруги (Ф. Ведяєв, Т. Воробйова, Л. Карамушка, М. Наєнко, К. Судаков).

Ми визначаємо стрес, як індивідуально зумовлену реакцію особистості на ситуацію, що супроводжується появою сильних емоційних переживань та відповідними зрушеннями у перебігу основних психічних пізнавальних процесів, змінами у психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах (Циганчук, 2016).

При такому розумінні стресу ми можемо дослідити об'єктивні та суб'єктивні зміни психічного стану особистості.

Об'єктивні зміни відбивають зовнішню сторону стресу та охоплюють сферу динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматичну, поведінкову сферу.

Репрезентами суб'єктивних змін, які характеризують внутрішню сторону стресу, виступають оцінки особистістю власного стану (поточного та майбутнього) і прогнозування його змін. При цьому, емоційні переживання можна поділяти на негативні та позитивні, «вдалі» і «невдалі». Позитивні переживання є ознакою станів емоційного благополуччя і стимулюють діяльність, негативні — як ті, що є ознакою стресу, дезорганізують діяльність та призводять до формування деструктивних уявлень про перспективи власного розвитку (Циганчук, 2015).

Значну роль у процесі створення стратегій, що реалізуються в житті, відіграють образ майбутнього та психологічний час. Під впливом образу майбутнього у людини формується система соціокультурних уявлень про власне життя та місце у життєвому просторі в цьому світі, а також модель власної життєдіяльності, що проектується у майбутнє і реалізовується у вигляді власного життєвого проекту (Киричевська, 2018).

Першою з зарубіжних психологів, які спробували дати наукове визначення психологічного часу була Шарлотта Бюлер, яка виділила зокрема наступні аспекти життя: об'єктивну логіку життя, логіку внутрішніх подій (зміна переживань, цінностей, еволюція внутрішнього світу людини) та результати діяльності особистості. При цьому, головною рушійною силою розвитку виступає вроджене прагнення людини до самоздійснення або реа-

лізації «самої себе». Самоздійснення розуміється як підсумок життєвого шляху, коли цінності і цілі, до яких прагнула людина усвідомлено або неусвідомлено, отримали адекватну реалізацію. На ці процеси впливає образ майбутнього та його активність і адекватність.

Образ майбутнього – це психологічне утворення, результат внутрішньої роботи особистості, що прагне створити власну історію, перспективний життєвий шлях. Майбутнє має незавершений характер з широким діапазоном можливостей, що у свою чергу дає можливість змінити свою життєву траєкторію.

Образ власного майбутнього є особистісним надбанням, результатом внутрішньої діяльності людини і залежить від неї самої. Напрямок та характер дій особистості буде залежати від потреби впливати на своє майбутнє. Таким чином, людина самостійно вибудовує своє майбутнє та відповідає за події, що відбуваються в її житті (Кравченко, 2011).

Н. Довгополов виокремив такі різновиди уявлень про майбутнє: фантастичне, що ґрунтується на задоволенні актуальних потреб та протиставленні їх реальності; ідеальне, що утворюється під впливом батьків, рівня домагань та самооцінки особистості і базується на ідеальному образі «Я»; майбутнє для інших, що базується на задоволенні очікувань оточення; анти-майбутнє, коли переважає мотив зробити погано іншому; реальне, що відповідає реальним потребам особистості.

Гальмування або припинення процесу

породження планів на майбутнє, фіксованість на подіях минулого є перешкодою особистісного становлення й самовираження (Кравченко, 2011).

При цьому, питання уявлень про майбутнє та впливу стресу на особистість виявляються тісно пов'язаними між собою. Наприклад, за твердженнями Н. Тарабріної, стрес передбачає наявність у біографії людини травматичної події, пов'язаної із загрозою життю і супроводжується переживанням негативних емоцій інтенсивного страху, жаху або почуття безвиході (Москаленко, 2018)

В літературі виокремлюють різні причини виникнення стресу, які можна згрупувати наступним чином: фізіологічні (надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, шум), психологічні стресори (наприклад, інформаційне перевантаження, нехватка інформації) та емоційні (гнів, образа).

Особливу увагу дослідники приділяють тривалості і силі стресу. У військовій психології прийнято виділяти дві основні групи стрес-факторів: фактори, що безпосередньо впливають на емоційний стан військовослужбовця (небезпека, загроза життю) та фактори, що мають опосередкований емоційний вплив (дефіцит часу на оцінку обстановки, вироблення і прийняття рішень в умовах високої динаміки бою; підвищення темпу дій) (Блінов, 2006).

Військовослужбовці, які піддавалися протягом певного часу впливу психотравмую-

чої ситуації війни можуть відчувати нашарування на адаптаційний стрес, який виникає під час повернення в мирне життя, стресів минулого.

Ветеран після повернення потрапляє в іншу соціально-психологічну ситуацію з її цінностями та пріоритетами, стикається з труднощами професійне самовизначення, пошуку роботи, створення сім'ї, відновлення контакту з рідними. У результаті тривалого впливу стресових факторів у особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього, втрачається позитивна перспектива на майбутнє, деформується система відносин з оточуючими людьми (Киричевська, 2018).

Метою статті є дослідження відмінностей в уявленнях про майбутнє в учасників бойових дій з різним рівнем стресу.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для вирішення мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів і конкретних методик: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження); емпіричні (тест «Смисложиттєві орієнтації» (А.Д. Леонтьєв), «Методика мотиваційної індукції» (Ж.

Нюттен), «Шкала психологічного стресу PSM 25» в адаптації Н.Е. Водопьянкової, контент-аналіз).

Емпіричне дослідження проводилось на базі Veteran Hub та ГО СУВІАТО (Спілка Учасників, Ветеранів, Інвалідів АТО та бойових дій). Досліджувалась група бійців, що повернулися з зони бойових дій віком від 23 років до 52. Кількість досліджуваних – 40 осіб.

Аналізуючи результати, отримані за методикою «Смисложиттєві орієнтації» було визначено, що майже по всіх шкалах у більшості досліджуваних переважає середній рівень (окрім шкал «Процес» та «Локус контролю життя»), що говорить про досить адекватне сприйняття процесів минулого, майбутнього та теперішнього, розуміння своїх сил та можливостей. Процентне співвідношення по вибірці представлено таблицею 1.

З таблиці видно, що у 64% досліджуваних за шкалою «Цілі життя» виявлено середній рівень, що свідчить про осмисленість, спрямованість і часову перспективу в майбутнє. Низькі бали за цією шкалою виявлено у 16% досліджуваних, що може свідчити про те, що людина живе лише сьогоднішнім або вчора.

Таблиця 1.

Результати дослідження за методикою «Смисложиттєві орієнтації»

Шкали	Рівні		
	Низький %	Середній %	Високий %
Цілі життя	16	64	20
Процес	70	25	5
Результат	24	60	16
Локус контролю	16	64	20
Локус контролю життя	64	21	5

рашнім днем. Високі бали за цією шкалою мають 20%, що можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й плани, які не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію.

Шкала «Результат» відображає оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Середній рівень мають 60% учасників бойових дій. Високі бали за цією шкалою у 16% досліджуваних. Низькі бали у 24%, що може вказувати на незадоволеність прожитого періоду життя.

Шкала «Локус контролю-«Я», говорить про те, наскільки людина може керувати своїм життям. Середній рівень мають 64% досліджуваних. Високі бали мають 20%. Це може вказувати на уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали у 16%, що вказує на невіру у свої сили контролювати події власного життя.

П'ята шкала «Локус контролю-життя» говорить про керованість життя. Середній рівень балів мають 21% учасників бойових дій. Високі бали виявлено лише у 5% бійців, що свідчить про переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали мають 64% досліджуваних, що може

вказувати на фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною і людина не може впливати на своє майбутнє.

За шкалою «Процес» у більшості досліджуваних виявлено низький рівень, що є ознакою незадоволеності своїм життям у сьогоденні. При цьому, адекватно плануючи цілі життя та оцінюючи результативність власних дій, бажання реально брати події під контроль та впливати на них у більшості досліджуваних виявляється на низькому рівні. Лише 5% досліджуваних сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом.

На наступному етапі досліджувані були поділені на групи за результатами методики «Шкала психологічного стресу PSM 25» в адаптації Н.Е. Водопьянкової. Було визначено, що вибірку досліджуваних склали військові з високим та середнім рівнем стресу. Зокрема 68% – з середнім рівнем стресу, що свідчить про стан психологічної адаптованості та 32% – з високим. Можемо констатувати, що достатньо велика кількість військових знаходяться в стресовому стані та погано адаптуються до мирного життя.

Для перевірки наявності відмінностей в уявленнях про майбутнє у військових з різним рівнем стресу цілі життя або уявлення про майбутнє за методикою «Смисложиттєві орієнтації» порівнювалися у досліджуваних з високим та середнім рівнем стресу. Було ви-

значено, що існують статистично значущі відмінності в уявленнях про майбутнє в учасників бойових дій з середнім на низьким рівнями стресу. Результати дослідження представлено таблицею 2.

Теж саме спостерігається за шкалами результативності життя ($t=8,9$, $p<0,05$) та локусу контролю я ($t=14,6$, $p<0,05$). За шкалами процесу та локусу контролю життя показники в групі військових з високим рівнем стресу також

Таблиця 2.

Уявлення про майбутнє у військових з різним рівнем стресу

Шкали	Значення показника у групі військових з високим рівнем стресу	Значення показника у групі військових з низьким рівнем стресу	Різниця середніх значень показника у групах військових з високим та середнім рівнями стресу
Цілі життя	37,5	47,7	10,2±3,2*
Процес	13,8	21,3	7,4±1,5
Результат	25,7	34,6	8,9±1,9*
Локус контролю	23,4	38,04	14,6±3,04*
Локус контролю життя	8,8	13,7	4,9±1,1

Примітка: ± - значення критерію Ст'юдента; * - достовірні значення показників.

Виходячи з отриманих даних можемо описати наступні тенденції. Показники за шкалою цілі життя є нижчими в групі військових з високим рівнем стресу ($t=3,2$, $p<0,05$).

нижчі, проте значення не досягають рівня достовірності. Проте, зазначимо, що в обох групах спостерігається достатньо низький рівень зазначених складових картини майбутнього.

Таблиця 3.

Найбільш вживані слова та вирази за «Методикою мотиваційної індукції»

Частота вживання	Блок позитивної індукції	Блок негативної індукції
1	Бути вільним, відпустка, вірити, закінчення, ЗСУ, кращий, справедливий, успіх, одруження, працювати	Не буде
2	Мені (мої, моїм)	Війна, загиблі
3	Країна, рівновага, сім'я	Проти здорового глузду
4	Все, діти (дітям, дитина)	Не хочу
5	Все буде добре, дім, допомагати, здійснити, змінювати, корисний, мріяти	Мені, проти, проти моєї волі щось
6	Перемогти, щасливі, краще, повернутись, робота, жити, час	Конфлікти
7	Мати, життя, досягти, хочу	Були дарма, померти
8	Добро, любити, побачити, потрібно	Боюсь, шкодувати, брехня
9	Відповідальність, військовий, здоровий, навчатися, Крим, стабільність, щоб було все добре, відпочити, закордон, здійснення, квартира	Будуть винищувати мене, відступати, війна буде, гвинтиком бути, мені намагатимуться зробити щось
10	Зробити, нові, питання, побудувати, світ, себе, займатися, поїхати, захистити, реалізуюсь, рідні	Несправедливість, смерть
11	Мир, сцена, творчість, бути корисним	Програємо

За допомогою використання опитувальника «Методика мотиваційної індукції» та контент аналізу були визначені уявлення про майбутнє в учасників бойових дій. «Методика мотиваційної індукції» містить в собі два блоки – позитивної та негативної індукції. Відповідно до цих двох частин було визначено, які слова найчастіше вживаються учасниками бойових дій. Зокрема в таблиці 3 представлено приклади найбільш частих виразів, що відповідають зазначеним блокам.

Варто зазначити, що більшість відповідей досліджуваних містили в собі аспекти, пов'язані з військовим минулим. Це є свідченням того, що незважаючи на перебування поза зоною бойових дій, негативний травмуючий досвід домінує в уявленнях про майбутнє у військовослужбовців.

Проаналізувавши відповіді досліджуваних, були визначені також сфери життєдіяль-

ності (табл. 4), в яких прагнуть розвиватися військові, що повернулися з зони бойових дій.

За результатами, представленими таблицею, варто звернути увагу на те, що у 33% досліджуваних життєві цілі проявляються у семи сферах, у той час як у 13% військових лише у трьох сферах. У 54% досліджуваних переважає чотири-п'ять сфер спрямованості на майбутнє.

Розглянувши таблицю, можна зробити висновок, що у всіх військових у подальшій орієнтації на майбутнє існують сфери життя, що безпосередньо стосуються самих себе, наприклад, стати сильним, уміти себе контролювати, подолати лінь.

87% військових надають важливого значення соціальним контактам, що пов'язані з дітьми, дружинами, сім'єю в цілому, друзями, військовими побратимами. Особливо варто відзначити бажання бачити захищеними

Таблиця 4.

Сфери життєдіяльності учасників бойових дій за «Методикою мотиваційної індукції»

Сфери життєдіяльності	Кількість військових %
Зорієнтованість на собі	100%
Соціальні контакти	87%
Трансцендентна сфера	50%
Професійний розвиток	46%
Саморозвиток	40%
Матеріальне забезпечення	40%
Відпочинок	26%
Навчання	20%
Володіння інформацією	13%

своїх дітей та прагнення бачити загиблих воїнів живими. Ще однією сферою, що зустрічається у 50% військових є трансцендентні цінності – вищі, ідеально мислимі цінності, що є історично складеними модусами, способом зв'язку свідомості й буття, людини й світу. Саме вони збагачують емоційний внутрішній світ, вказують на здатність відчувати, розуміти цінності та орієнтуватися на них. Зокрема, досліджувані хочуть бачити мир, припинення війни, але одночасно існує переживання про продовження війни, марність людських жертв, подальші смерті.

Сферами, які є менш вираженими виявилися прагнення до професійного розвитку – 46%, саморозвитку – 40%, матеріального збагачення – 40%, що виражається у прагненні мати квартиру чи машину, гідний матеріальний рівень життя для себе та своєї родини. Водночас 20% досліджуваних виявили бажання покинути країну і виїхати за кордон. Вони відчувають страх, що ситуація не зміниться або погіршиться, розчарування, якщо витрачені зусилля були марними.

Також у майбутньому, воїни, що повернулися з зони бойових дій прагнуть відпочити (26%), поїхати у відпустку, подорожувати. Варто зауважити, що лише 20% бійців прагнуть продовжити своє навчання та 13%, які б хотіли більшого володіння інформацією, як у своїй професійній галузі так і у сфері розвитку держави.

В результаті даного дослідження ми

можемо говорити як про позитивні так і про негативні тенденції у формуванні уявлень про майбутнє. Не зважаючи на те, що у великій кількості досліджуваних структурними компонентами картини світу є віра в свої сили через прагнення до самореалізації, бажання самовдосконалюватися, реалізуватися в професії, в уявленнях про майбутнє присутні і такі елементи, як відсутність віри на краще життя у власній країні, тривога про сім'ю, прагнення помститися.

Висновки.

За результатами проведеного дослідження можемо зробити наступні висновки.

Визначено актуальність даної теми та теоретично досліджено наявність зв'язків між уявленнями про майбутнє та травмуючим негативним досвідом минулого. Від уявлень будуть залежати плани та перспективи подальшого життя особистості. Особливо це стосується учасники бойових дій, які повертаються до мирного життя часто мають проблеми з фізичною реабілітацією та соціальною і психологічною адаптацією.

Проаналізовано психологічні особливості уявлень про майбутнє, психологічне поняття стресу. Майбутнє виступає результатом внутрішньої роботи особистості, яка вибудовує для себе життєвий шлях, може шукати перспективи, йти до досягнення своєї мети або навпаки, зупинитися під дією страху невдачі.

Визначено, що учасники бойових дій,

адекватно плануючи цілі життя та оцінюючи результативність власних дій, бажання реально брати події під контроль та впливати на них виявляють на низькому рівні. У досліджуваних спостерігаються низькі показники за шкалою «Локус контролю-життя», що може вказувати на фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною і людина не може впливати на своє майбутнє.

Виявлено статистично значущі відмінності в уявленнях про майбутнє в учасників бойових дій з середнім на низьким рівнями стресу. Показники за шкалами цілі життя, результативності життя та локусу контролю є нижчими в групі військових з високим рівнем стресу.

Досліджено основні мотиваційні тенденції у учасників бойових дій. Уявлення про майбутнє у більшості досліджуваних пов'язані з орієнтацією на себе, соціальною та трансцендентною сферою. Сфери професійного розвитку, саморозвитку, навчання та матеріального забезпечення не достатньо представлені в картині майбутнього у більшості військових. Варто зазначити, що 20% досліджуваних виявили бажання покинути країну і виїхати за кордон. Вони відчувають страх, що ситуація не зміниться або погіршиться, розчарування, якщо витрачені зусилля були марними.

Перспективи подальшого наукового дослідження проблеми формування образу майбутнього полягають у розширенні можли-

востей використання отриманих результатів для складання комплексних програм з метою адаптації до мирного життя військових, що повернулися з зони бойових дій. В цьому напрямку актуальними є розробка та дослідження таких проблем, як розрахунок впливу стресового навантаження у співвідношенні з можливістю відновлення психічних резервів організму, актуалізація мотивації військових до створення позитивного образу майбутнього, пошук шляхів та можливостей психологічного супроводу та допомога у виборі індивідуальних стратегій подолання негативного травматичного досвіду.

References:

- Blinov, O. A. (2006). Vpliv stres-faktoriv diyalnosti na viyskovosluzhbovtiv [Influence of stress factors of activity is on servicemen]. *Visnik NAOU - NAOU Newspaper*, 2, 118–124 [in Ukrainian].
- Kirichevska, E. (2018). Zhittestykist yak kategoriya vimiru rivnya adaptivnosti biytsiv do situatsiy ta obstavin viyni [Vitality as category of measuring of level of adaptivity of fighters is to the situations and circumstances of war: international experience and Ukrainian realities]. *Zbirnik materialiv, dopovidey vseukrayinskoyi naukovopraktichnoyi konferentsiyi - Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference*, 241 — 244 [in Ukrainian].
- Kravchenko, T. V. (2011). Obraz maybutnogo yak faktor osobistnogo samoviznachennya starshoklasnikov [Character of the future as factor of personality self-determination of senior pupils]. *Zbirnik naukovih prats - Collection of scientific works*,

15, 36 — 44 [in Ukrainian].

Moskalenko, T. (2018). Resursi podolannya stresu Psihosotsialna pidrtimka osib z travmoyu viyni: mizhnarodniy dosvid ta ukrayinski realiyi [Resources of overcoming of stress: international experience and Ukrainian realities]. Zbirnik materialiv, dopovidey Vseukrayinskoyi naukovopraktichnoyi konferentsiyi - Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, 43 — 45 [in Ukrainian].

Tsyhanchuk, T. V. (2015). Stres u profesijnij dijaljnosti [Stress in professional activity]. Problemy suchasnoyi psixologiyi - Problems of modern psychology, 30 , 656-665 [in Ukrainian].

Tsyhanchuk, T. V. (2015). Motyvy navchaljnoji dijaljnosti [Motives for learning activities]. Osvita ta rozvy`tok obdarovanoyi osoby`stosti - Education and development of gifted personality, 11 , 37-41 [in Ukrainian].

Tsyhanchuk, T. V. (2016). Psykhologhija stresu: navchaljnij posibnyk [Psychology of stress]. Kyiv: Kafedra [in Ukrainian]

Tatiana Tsyhanchuk

Ph.D. in Psychology, associate professor of the Department of Applied Psychology, Borys Grinchenko University in Kyiv, Kyiv (Ukraine)

Lubov Shynkarova

Student in Applied Psychology, Borys Grinchenko University in Kyiv, Kyiv (Ukraine)

STRESS IMPACTS ON COMBAT PARTICIPANTS' PERCEPTIONS OF THE FUTURE

ABSTRACT

The article examines of stress impacts on combat participants' perceptions of the future. The topic is important because of the fact that the participants of hostilities, returning to peaceful life, often have problems with physical rehabilitation, social and psychological adaptation. In order to provide effective psychological assistance, it is necessary to understand their expectations and perceptions of the future. The plans and prospects for an individual's further life depend on his/her perceptions. Positive perceptions will motivate, encourage the individual to operate and implement the planned. Negative perceptions suppress and cause unstable emotional reactions, uncertainty, which in the future can become one of the factors of stress development.

The article analyzes psychological peculiarities of ideas about the future, the psychological concept of stress. Perceptions of the future are the result of an individual's internal work and they are incomplete. An individual changes through the experience of life crises and their rethinking, under influences of his/her environment and

emergence of other new formations. Accordingly, values, views and plans for the future can be changed, which in turn allows the individual to change his/her life path.

Under the conditions of war and uncertainty, construction of the future become more complicated. People's environment and living conditions are changing, and new values are emerging. A return to peaceful life in turn can be accompanied by stress. Stress can cause changes of a psychosocial, affective, and cognitive nature.

The reliability and validity of the presented empirical study results was justified by a set of complementary methods and by their adequacy to the study purpose and objectives, sufficient representation of the sample, quantitative and qualitative analysis of significant amount of theoretical and empirical material.

The participants in hostilities are characterized by the main ideas and motivation for the future based on the following values and aspirations: desire for self-development and self-realization, social contacts, development of professional career and further training, desire to see a happy and protected family. At the same time, it is possible to trace the desire to leave the country, fear that the situation will not change or deteriorate, and disappointment if their efforts spent are in vain.

Statistically significant differences in perceptions of the future by participants in hostilities with different levels of stress have been identified. High stress levels correlate positively with

negative perceptions. The defined meanings of life of the combatants, returned from the war zone, indicate their sufficiently adequate perception of the past, the future and the present, understanding of their forces and capabilities.

The main spheres of life in which the service members seek development and realization have been analyzed. A large part of the respondents has experienced the following: a sense of their own impotence, inability to change something, fear of being deceived, fear of continuation of the war and possible death of people.

Key words: stress, ideas about the future, orientations of meaning of life, experiences.

Цыганчук Татьяна Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии Киевского университета имени Бориса Гринченка, г. Киев (Украина)

Шинкарева Любовь Владимировна

Студент кафедры практической психологии Киевского университета имени Бориса Гринченка, г. Киев (Украина)

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БУДУЩЕМ У УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

АННОТАЦИЯ

В статье представлено исследование влияния стресса на представления о будущем у участников боевых действий. Актуальность темы связана с тем, что участники боевых действий, возвращаясь к мирной жизни часто имеют проблемы с физической реабилитацией, социальной и психологической адаптацией.

ей. Для того, чтобы психолог мог оказать эффективную психологическую помощь необходимо понимать их ожидания и представления о будущем. От представлений будут зависеть планы и перспективы дальнейшей жизни личности. Позитивные представления будут мотивировать, побуждать личность к деятельности и осуществлению запланированного. Негативные - подавлять, вызвать неустойчивые эмоциональные реакции, неуверенность, что в дальнейшем может стать одним из факторов развития стресса.

В статье проанализированы психологические особенности представлений о будущем, психологическое понятие стресса. Представления о будущем выступают результатом внутренней работы личности и имеют незавершенный характер. Человек через переживание жизненных кризисов, их переосмысление, под влиянием окружения и появлением других новообразований меняется. Соответственно могут изменяться и ценности, взгляды и планы на будущее, что в свою очередь дает возможность изменить свою жизненную траекторию.

В условиях войны и неопределенности процесс построения будущего усложняется. Меняется круг окружения и условия жизни, появляются новые ценности. Возвращение к мирной жизни в свою очередь может сопровождаться стрессом. Под действием стресса могут происходить изменения психосоматического, аффективного и когнитивного характе-

ра.

Надежность и достоверность результатов представленного эмпирического исследования обеспечивалась использованием комплекса взаимодополняющих методов и их адекватностью по отношению к цели и задачам исследования, достаточной репрезентативностью выборки, количественным и качественным анализом значительного объема теоретического и эмпирического материала.

Было определено, что основными представлениями и мотивацией на будущее у участников боевых действий являются такие ценности и стремления: стремление к саморазвитию и самореализации, социальным контактам, развитию профессиональной карьеры и дальнейшему обучению, стремление видеть счастливую и защищенную семью. В то же время можно проследить стремление покинуть страну, страх, что ситуация не изменится или ухудшится, разочарование, если затраченные усилия будут напрасными.

Выявлено статистически значимые различия в представлениях о будущем у участников боевых действий с различным уровнем стресса. Высокий уровень стресса позитивно коррелирует с негативными представлениями. Также определены основные смысложизненные ориентации военных, вернувшихся из зоны боевых действий, свидетельствующие о достаточно адекватном восприятии процессов прошлого, будущего и настоящего, понимании своих сил и возможностей.

Проанализированы основные сферы жизни в которых военные стремятся развиваться и реализовываться. Выявлено, что у значительной части исследуемых присутствуют следующие переживания: чувство собственного бессилия, невозможности что-то изменить, страх быть обманутым, страх продолжения войны и возможной смерти людей.

Ключевые слова: стресс, представления о будущем, смысложизненные ориентации, переживания.

Дата отримання статті: 21.07.2019

Дата рекомендації до друку: 16.08.2019

Дата оприлюднення: 31.08.2019