

Бондар Олена Вікорівна

здобувачка вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Чередніченко Олексій Миколайович

кандидат економічних наук

доцент кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

КОМПОНЕНТИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ЯК КОПІНГОВОГО РЕСУРСУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

У сучасному контексті загальносвітової нестабільності, і, зокрема, в локальних умовах військового конфлікту, що відбувається вже упродовж 6 років, перед значною кількістю людей постає питання про те, як, пройшовши певні випробування та переживши суттєвий стрес, знайти внутрішній ресурс жити далі, відновлюватись фізично і психологічно, розвиватися та будувати плани на майбутнє. На перший погляд може здатися, що найбільшим складним є перебування в умовах стресу, у гарячих точках та у критичний момент, що змушує людину максимально мобілізувати власні фізичні та розумові здібності аби, по-перше, вижити, та, по-друге, надати допомогу або врятувати тих, хто поруч. Проте спілкування із учасниками бойових дій та ветеранами дало авторам тез розуміння складності наступного періоду — після повернення до мирного, “нормального” життя. Серед психологічних проблем, з якими стикаються комбатанти, зустрічаються і емоційна нестабільність, і неможливість спати та розслабитись, і відчуття самотності та нерозуміння їх найближчим оточенням, а відтак — і значний відсоток проблем в спілкуванні, розлучень, розірвання стосунків з друзями, пошук роботи та утримання на тому самому робочому місці, занурення у себе, тощо. Долаються ці труднощі по-різному, з використанням як продуктивних стратегій — усвідомлення власного досвіду як цінного, доєднання до кола однодумців, саморозвиток, відкриття власної справи, тощо, так і непродуктивних — уникнення роздумів про те, що сталося, намагання заглушити власні переживання та спогади будь-яким чином — алкоголем, іншими речовинами, невиправданим ризиком, і т.д.

В одній із класифікацій копінгових стратегій (Е.Фрайденберг, Р.Льюїс), окрім продуктивних та непродуктивних, вказуються третім пунктом стратегії соціальної активності, що передбачають можливість звернутися за допомогою — не самому активно вирішувати проблему, не вдаватися до будь-якого ескапізму, а просити інших людей про підтримку й професійну допомогу.

Актуальність обраної теми зумовлена недостатнім рівнем вивченості питання соціально-психологічної адаптації та ресоціалізації учасників бойових дій та ветеранів після повернення до мирного життя, а відтак — і готовності професійних психологів до надання такого роду допомоги, що надалі могла б ініціювати перехід до продуктивних стратегій подолання стресу та постстресових станів.

Вивчаючи попередні дослідження питання копіngu (найвідоміші з них належать Ф.Василюку, Е.Носенку, Е.Фрайденбергу, Р.Льюїсу, К.Шеферу, Р.Лазарусу, Р.Грановській, С.Нартовій-Бочавер та ін.), ми звернули увагу на існування в понятійному колі, окрім копіng-стратегій, також копіngових тактик і копіngових ресурсів, серед яких згадуються самоефективність (А.Бандура), оптимізм (М.Селігман), та життєстійкість (С.Мадді). Саме останнє поняття — життєстійкість — було обрано нами як таке, що потребує більш глибокого осмислення, адже в контексті отриманого досвіду переживання екзистенціальної загрози, повернення до мирного життя після життя в умовах бойових дій видається менш легким та очевидним процесом, ніж може здатися, та вимагає від особи життєвої стійкості понад усе інше.

За Д.А.Леонтєвим, життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість також визначають і як оптимістичний спосіб взаємодії з оточуючими, і як установку на виживання, і як готовність перетворювати отриманий досвід на переваги та можливості, і як уміння нестандартно реагувати на пересічні життєві ситуації, і як впевненість у наявності в житті сенсу, і як поєднання енергійності та життєлюбства, дієвого інтересу до життя та можливостей, які воно пропонує. Таким чином, життєстійкість, сприяючи саморегуляції не тільки в умовах стресу, але й при монотонній діяльності або довготривалому очікуванні, є ключовою змінною, здатною впливати на психічне та соматичне здоров'я людини, а також на рівень успішності її професійної діяльності.

Вперше поняття життєстійкості в психології було введено в ужиток Сюзан Кобейсою (Suzanne C. Kobasa), в той час як Сальваторе Мадді (Salvatore Maddi) є автором та виконавцем перших емпіричних досліджень життєстійкості. Саме С.Мадді розробив методику визначення рівня життєстійкості, яка включає 45 стверджень, та дозволяє оцінити як рівень життєстійкості в цілому, так і рівень вираженості її компонентів. До складових частин життєстійкості (hardiness) відносять 3 основні переконання: залученість, контроль та прийняття ризику.

Залученість (commitment): переконання у тому, що власна участь у певних подіях дає можливість почерпнути щось корисне та навіть отримати задоволення від процесу, від власних дій. В контексті взаємодії із військовослужбовцями та цивільними, факт залученості значно полегшував сприйняття певних подій: ті, хто був безпосередньо в епіцентрі, бачив на власні очі, сприймали ситуацію менш тривожно ніж ті, хто про неї тільки чув.

Контроль (control): переконання в тому, що зусилля можуть визначати результат. Це ступінь можливості впливу особи на ситуацію: чи може вона обирати свій шлях, чи бере на себе відповідальність за власне життя. З цим компонентом життєстійкості часто пов'язують поняття локусу контролю (Дж.Роттер) — зовнішнього (приписування відповідальності зовнішнім силам та обставинам) і внутрішнього (пошук причин поведінки в собі, приписування відповідальності своїм зусиллям, діям та здібностям). Показано, що саме внутрішній локус контролю може бути детермінантою високого рівня життєстійкості. Для комбатантів контроль, з одного боку, є запорукою виживання, а з іншого — часто виявляється недосяжним, через реальну непередбачуваність обставин, тому цей компонент життєстійкості, на думку авторів тез, є досить контроверсивним.

Ризик (challenge): впевненість в тому, що всі події сприяють розвитку і потрібні для отримання життєвого досвіду. Прийняття ризику за відсутності гарантій успіху з філософської точки зору розглядається як вибір майбутнього та неминуха екзистенціальна тривога, що за ним слідує, яку життєстійкість допомагає витримувати, трансформуючи таку тривогу у екзистенціальну відвагу. Неприйняття ризику ж асоціюється із вибором минулого з певною його стабільністю з одного боку, та екзистенціальною виною — з іншого. У випадку військовослужбовців, неприйняття ризику зустрічається досить рідко, адже швидке реагування на обставини є базовим умінням в умовах постійної нервово-емоційної напруги. Виходячи з цього, здатність ризикувати знижує певним чином вразливість особи, і має за основу ідею розвитку через будь-який отримуваний досвід.

Цікаво, що інші компоненти життєстійкості — **творчість, довіра та співпраця** — також згадуються в роботах дослідників (С.А.Богомаз, Д.Ю.Баланев), проте до сих пір не були включені в методику визначення її рівня.

Відповідно до попередніх досліджень (за В.В.Мисютиною та О.А.Карачинським), життєстійкість негативно корелює із міжособистісною сензитивністю, депресивністю, тривожністю, obsesивно-компульсивною симптоматикою, використанням неадаптивних копінг-стратегій, а також з окремими симптомами посттравматичного стресового розладу.

Розвиток життєстійкості прийнято пов'язувати із дитячо-юнацьким періодом, проте існують також і способи її формування, розвитку та тренування для дорослих, розроблені самим автором методики визначення рівня життєстійкості. Метою таких тренувань, за О.І.Расказовою, вбачаються більш глибоке розуміння людиною стресових обставин і шляхів їх подолання, та більш активна участь у вирішенні проблем. З основні техніки тренінгу життєстійкості — реконструкція ситуацій, що розпізнаються як стресові; фокусування — у випадку неможливості трансформації стресових обставин — пошук неусвідомлюваних емоційних реакцій; та компенсаторне самовдосконалення, направлене на приділення людиною уваги тому, що підлягає змінам.

Отже, життєстійкість як копінговий ресурс має 3 основні складники – залученість, контроль та готовність до прийняття ризику, ступінь вираженості яких складає загальний рівень життєстійкості особи. Творчість, співпраця та довіра теж вважаються компонентами життєстійкості, проте не входять до шкали С.Мадді, а мають бути розвинені в процесі тренінгу. В свою чергу тренінг включає техніки реконструкції ситуацій, фокусування та компенсаторного самовдосконалення.

Перспективи вивчення питання життєстійкості як копінгового ресурсу та ресурсу соціально-психологічної адаптації пов'язані із значимістю рівня життєстійкості (зокрема у учасників бойових дій та ветеранів) на етапі планування подальшого життя, особливо у випадку, коли ефективність попередньої діяльності і попередніх стратегій поставлена під питання. Набутий досвід, що вважається травматичним, в тому числі за рахунок тренінгу життєстійкості та підвищення її рівня, повинно бути можна трансформувати та використовувати на свою користь, будуючи майбутнє із чітким розумінням себе, своїх пріоритетів та обмежень.

Список використаної літератури:

1. Erica Frydenberg and Ramon Lewis. Adolescent Coping Scale Second Edition. Режим доступу: <https://intranet.ecu.edu.au/>
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості // Режим доступу: www.irbis-nbuv.gov.ua
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости.—М.: Смысл.— 2006.—С. 63
4. Мисютина В. В. Жизнестойкость, психопатологическая симптоматика и качество жизни больных дисциркуляторной энцефалопатией // Обозрение психиатрии и медицинской психологии № 3, 2012, с. 116-119
5. Карачинський О.А. Трансформація смислових структур особистості колишніх комбатантів в процесі психологічної реабілітації за методикою смисложиттєвих орієнтацій //Науковий вісник Херсонського державного університету / Психологічні науки. – Вип.1, Т.1. – Херсон, 2018. –С. 78-83.