

Современные подходы к изучению совладающего поведения и личностных ресурсов специалистов в условиях вооруженного конфликта

Научный руководитель – Устинова Наталия Валерьевна

Волошина Алина Андреевна

Аспирант

Донецкий государственный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии, Донецк, Россия
E-mail: artyukh98@inbox.ru

Профессиональная деятельность психологов в условиях вооруженного конфликта сопряжена с воздействием множества стресс-факторов: угроза жизни и здоровью, работа с острыми травматическими переживаниями пострадавших, высокая эмоциональная нагрузка и риск вторичной травматизации. В таких обстоятельствах особую значимость приобретает изучение того, каким образом специалисты совладают со стрессом (копинг-стратегии) и какие внутренние и внешние опоры (личностные ресурсы) позволяют им сохранять профессиональную эффективность и психологическое благополучие.

Фундаментальной основой для анализа совладающего поведения выступает транзакционная модель стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман. Согласно этой модели, стресс возникает как результат дисбаланса между требованиями среды и воспринимаемыми человеком ресурсами для их преодоления. Копинг при этом понимается как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы личности. Данный подход подчеркивает процессуальный характер совладания и важность субъективной оценки ситуации. Для эмпирической диагностики стратегий совладания в рамках этого подхода широко применяется опросник COPE К. Карвера с соавторами, адаптированный Е. И. Рассказовой, который позволяет оценить широкий спектр проблемно-ориентированных, эмоционально-ориентированных и дисфункциональных копинг-стратегий.

Другой значимой теоретической платформой является теория сохранения ресурсов (COR-theory) С. Хобфолла. В отличие от модели Лазаруса, Хобфолл утверждает, что стресс возникает не столько из-за когнитивной оценки, сколько из-за реальной или угрожаемой потери ресурсов. Ресурсы определяются как то, что ценится человеком (объекты, состояния, личностные характеристики, энергия) или служит средством для их получения. Ключевая мотивация человека направлена на защиту существующих и приобретение новых ресурсов. В условиях вооруженного конфликта происходит потеря ресурсов (безопасность, дом, социальные связи, чувство контроля), что делает эту теорию особенно релевантной.

Понятие «личностные ресурсы» в современной психологии тесно связано с конструктами, отражающими способность человека противостоять неблагоприятным обстоятельствам. Одним из ключевых ресурсов является жизнестойкость, концептуализированная С. Мадди как система убеждений о себе, мире и отношениях с ним, включающая три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Жизнестойкость позволяет личности трансформировать стрессогенные ситуации в возможности для развития. В российской психологии этот подход развит Д. А. Леонтьевым, адаптировавшим Тест жизнестойкости.

Не менее важным ресурсом выступает осмысленность жизни. Как показывают исследования Д. А. Леонтьева и его последователей, наличие четких жизненных целей и смыслов выступает мощным буфером против психологического дистресса, особенно в ситуациях

неопределенности и страданий, с которыми сталкиваются психологи. Диагностика этого конструкта осуществляется с помощью Теста смысложизненных ориентаций (СЖО) [1].

Существенную роль в регуляции поведения в экстремальных условиях играет осознанная саморегуляция. В. И. Моросанова определяет её как системное качество человека, проявляющееся в инициации, построении и управлении произвольной активностью для достижения целей. Развитая саморегуляция позволяет гибко и адекватно реагировать на меняющиеся обстоятельства, выбирать эффективные копинг-стратегии и контролировать эмоциональные реакции. Для её измерения используется Опросник «Стиль саморегуляции поведения» [3].

В контексте помогающей деятельности особую роль приобретает эмоциональный интеллект как способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Согласно модели Д. В. Люсина, эмоциональный интеллект выступает важным внутренним ресурсом, позволяющим психологу сохранять эмпатию, не подвергаясь эмоциональному заражению и выгоранию, а также эффективно выстраивать терапевтический альянс. Диагностика проводится с помощью методики ЭмИн [2].

Ключевым фактором, определяющим восприятие и реакцию на стрессогенные условия, является толерантность к неопределенности. В ситуации вооруженного конфликта, где информация часто противоречива, а прогнозы ненадежны, способность выносить неопределенность, действовать и принимать решения в условиях дефицита ясности становится критически важной. Для оценки этого свойства используется Шкала толерантности к неопределенности MSTAT-I Д. Маклейна в адаптации Е. Н. Осина [4].

Наконец, нельзя недооценивать роль воспринимаемой социальной поддержки. Согласно исследованиям А. Б. Холмогоровой и других авторов, субъективное ощущение поддержки от коллег, близких и сообщества является мощным внешним ресурсом, который может способствовать выбору более адаптивных стратегий совладания. Для измерения используется Опросник воспринимаемой социальной поддержки (F-SOZU-22) [5].

Работа психолога в зоне вооруженного конфликта сопряжена с риском развития не только профессионального выгорания, но и специфических состояний, связанных с эмпатическим взаимодействием с травмированными людьми. Для комплексной оценки этого аспекта предназначена Шкала профессиональных жизненных качеств (PROQOL) Б. Стамм, позволяющая дифференцировать уровень удовлетворенности от сострадания, вторичной травматизации и выгорания.

Таким образом, анализ литературы показывает, что эффективность совладающего поведения и сохранение профессионального здоровья психологов в условиях вооруженного конфликта детерминированы сложным взаимодействием используемых копинг-стратегий и целого комплекса личностных ресурсов (жизнестойкость, смысложизненные ориентации, саморегуляция, эмоциональный интеллект, толерантность к неопределенности, а также воспринимаемая социальная поддержка).

Представленный обзор современных теоретических подходов и выделенный диагностический инструментарий позволяют перейти к эмпирическому этапу исследования. Комплексное изучение копинг-стратегий и личностных ресурсов у психологов с помощью указанных методик (опросник COPE, тест жизнестойкости, СЖО, ССПМ, ЭмИн, шкала MSTAT-I, F-SOZU-22, PROQOL) даст возможность выявить специфические паттерны совладания, определить наиболее значимые ресурсы, способствующие устойчивости, и разработать научно обоснованные программы психологической поддержки и профилактики для специалистов, работающих в экстремальных условиях.

Источники и литература

- 1) Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

- 2) Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
- 3) Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. М.: Когито-Центр, 2004.
- 4) Осин Е.Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы толерантности к неопределенности Д. Маклейна // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 65–86.
- 5) Холмогорова А.Б., Петрова Г.А. Адаптация опросника для измерения социальной поддержки (F-SOZU-22) // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. Т. 17, № 2. С. 33–41.