

*Каз'яніна Н. А., молодший науковий співробітник
НДІ морально-психологічного супроводження
службово-бойової діяльності внутрішніх військ
НДЦ Академії внутрішніх військ МВС України (м. Харків)*

ВИЯВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ ЗРОСТАННЯМ, ЖИТТЄЗДАТНІСТЮ, ПРОЦВІТАННЯМ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ ДО УМОВ НЕСЕННЯ СЛУЖБИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Стаття присвячена дослідженню адаптивних стратегій оволодіння зі стресовою ситуацією. На основі проведеного аналізу виявлено зв'язок між поняттями посттравматичне зростання, життєстійкість, життєздатність та процвітання.

Ключові слова: посттравматичне зростання, процвітання, життєстійкість, життєздатність, почуття зв'язності.

Статья посвящена исследованию адаптивных стратегий овладения со стрессовой ситуацией. На основе проведенного анализа выявлены связи между понятиями посттравматический рост, жизнестойкость, жизнеспособность и процветание.

Ключевые слова: посттравматический рост, процветание, жизнестойкость, жизнеспособность, чувство связности.

Постановка проблеми. В екстремальній ситуації можливі два варіанти трансформації особистості військовослужбовця: непродуктивний (аномальний) й конструктивний розвиток. Навіть перед обличчям небезпеки на перший план все частіше виходять процеси особистісних й міжособистісних змін, зростання й розвитку. Позитивна адаптація при зіткненні з травматичною подією має особливе відношення до військової діяльності, завдяки її стресовому характеру і вимог до персоналу. Наразі існує багато понять, які можна розглядати як позитивні стратегії оволодіння зі стресовою ситуацією: посттравматичне зростання, життєздатність, життєстійкість, процвітання та інші. З урахуванням розмитих кордонів концептуалізації конструкції цих термінів, існує багато дискусій, а іноді плутанина в літературі про відносини між ними, що зумовлює **актуальність** розкриття сутності і визначення відношень між цими поняттями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній психології традиція вивчення конструктивного розвитку особистості після екстремальних ситуацій має більш тривалу історію, при цьому кількість протиріч у теоретичному і методологічному осмисленні цього явища також досить багато, як і у вітчизняних дослідженнях (Л. А. Александрова, Д. О. Леонтьєв, А. Г. Маклаков, С. Ю. Добряк, Б. Г. Ананьєв, Є. А. Рильська, І. М. Ільїнський, П. І. Бабочкін). У рамках

позитивної психології вивчаються релевантні конструкти, такі як посттравматичне зростання (posttraumatic growth – L. Calhoun, P. M. Colby, D. Hartman, H. Kaiser, R. G. Tedeschi, W. Steele), почуття зв'язності (the sense of coherence – A. Antonovsky, K. Haynes, D. Rosenthal, D. Strauser), життєстійкість (hardiness – S. C. Kobasa, S. R. Maddi, D. M. Khoshaba, N. Ramanaiyah, M. Tsuang), процвітання (thriving – J. R. Icovich, V. E. O'Leary, C. L. Park), життєздатність (resilience – E. L. Cowen, A. S. Masten, M. Rutter, E. E. Werner).

На сучасному етапі розвитку екстремальної психології виокремилась низка проблем, присвячених дослідженню позитивного переживання травматичної події (посттравматичне зростання, процвітання, життєстійкість, життєздатність), проте питання відношення між поняттями, що використовуються у якості адаптивних стратегій, залишається відкритим і стало **метою** даної статі.

Виклад основного матеріалу. Посттравматичне зростання (ПТЗ) розглядають не тільки як позитивний ефект від травми, але й як стратегію її психологічного подолання. Дослідники відзначають адаптивне значення посттравматичного зростання, яке може бути як окремим результатом травматичної події, так і виявлятися одночасно з симптоматикою посттравматичного стресового розладу [3].

ПТЗ називають по-різному: "користь пошуку" (Affleck & Tennen, 1996), "відчутні

вигоди" (Calhoun & Tedeschi, 1991), "позитивні побічні продукти" (McMillen, Howard, Nower, Chung, 2001), "зростання, пов'язане зі стресом" (Park, Cohen, & Murch, 1996), "процвітання" (Ryff & Singer, 2000). Проте Тедеші і Калхаун стверджують, що термін "посттравматичне зростання" є найбільш підходящим виразом для опису явища, оскільки цей термін відображає позитивні зміни перетворення життя фізичних осіб, колишнього рівня адаптації, психологічної роботи, або розуміння життя після серйозних криз. ПТЗ як правило, має більший вплив на життя людей, і включає в себе такі фундаментальні зміни або ідеї про життя, що воно не здається просто іншим механізмом вирішення проблем [9].

Посттравматичне зростання відрізняється від процвітання (thriving), яке визначається як психологічний стан, в якому люди відчувають підвищення життєвої сили і сенсу навчання (Spreitzer, Satkliff, Dutton, Sonenshein & Grant, 2005). Процвітаючі особистості розуміються як сповнені емоційною життєздатністю, позитивно функціонуючі у приватній і суспільній сферах життя (Kiz, Haidt, 2003). Хоча і процвітання, і ПТЗ пов'язані з позитивним функціонуванням фізичних осіб на вищому рівні в порівнянні зі звичайними очікуваннями, у випадку ПТЗ це відбувається тільки в контексті **значного лиха**, в той час як процвітання може бути або може не відбутися після того, як виникла негативна подія. Крім того, посттравматичне зростання призводить до трансформації, що менш виражено в процвітанні, і це перетворення зосереджено на досить конкретних областях – власне особистість, стосунки з іншими людьми, життєві пріоритети [11].

Р. Янофф-Бульман стверджує, що посттравматичне зростання може створити специфічну "готовність до дій", яка дозволяє пережити травму, долати наступні тяжкі події більш спокійно і впевнено [3]. Подібна "готовність" схожа з "життєстійкістю" (hardiness), що являє собою складне структуроване психологічне утворення, яке визначається як розвиваюча система переконань, що сприяють розвитку готовності управляти ситуацією підвищеної складності.

Життєстійкість розглядається і як певна ступінь "живучості" (Л. А. Александрова), як "відвага бути" (П. Тілліх), "здатність

подолання самого себе" (Д. О. Леонт'єв), "здатність перетворювати проблемні ситуації в нові можливості" (С. А. Богомаз), "ключовий ресурс" (С. Мадді) [6].

Завдяки життєстійкості з'являється здатність долати труднощі шляхом адаптивного сприйняття стресу (Tartasky, 1993; Williams et al., 1992) [3].

С. Ю. Добряк визначає, що поняття "адаптаційний потенціал" синонімічне поняттю "адаптивність" і залучається для позначення властивості, що виражає можливості особистості до психічної адаптації [2].

А. Г. Маклаков розглядається адаптацію не тільки як процес, але і як властивість живої саморегульованої системи, здатність пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов. Чим значніше адаптаційні здібності, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності при впливі психогенних факторів зовнішнього середовища [2].

Адаптаційний потенціал особистості визначається Н. Л. Коноваловою як інтегруюча характеристика психічного здоров'я і розглядається як сукупність внутрішніх факторів, що визначають ефективність адаптаційних змін [2].

Д. О. Леонт'єв вводить поняття особистісного потенціалу, як базової індивідуальної характеристики, стрижня особистості. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку, подолання особистістю самої себе, а також міру зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя. Однією зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу є проблематика подолання особистістю несприятливих умов її розвитку [1].

Феноменологію, яка відображає різні аспекти особистісного потенціалу, в різних напрямках зарубіжної і вітчизняної психології позначали такими поняттями як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до смислу. Найбільш повно, з точки зору Д. О. Леонт'єва, цьому поняттю в зарубіжній психології відповідає поняття "життєстійкість" (hardiness), введене С. Мадді [1].

Поняття "hardiness" не тотожне поняттю копінг-стратегій. З точки зору Лазаруса і Фолкман, це стратегії, які спрямовані на

подолання життєвих труднощів (конфронтуюче оволодіння, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планове рішення проблеми, переоцінка). По-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, в той час як "hardiness" – риса особистості, установка на виживаність. По-друге, копінг-стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть призвести до регресу, а "hardiness" – риса особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання [1].

Слід розрізняти терміни "resilience" (життєздатність, стійкість, еластичність, пружність) і "hardiness". Термін "життєстійкість" використовується в контексті проблематики подолання стресу, підкреслює наявність атитюдів, мотивуючих людину перетворювати стресогенні життєві події. "Resilience" характеризують як проблему, точніше проблемну область, а "hardiness", як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм (Maddi, Khoshaba, 2005) [5].

Відношення між цими поняттями невизначені: або життєстійкість дорівнюється життєздатності, або розглядається як один з факторів життєздатності (Farber, Schwartz, Scharper, Moonen, & McDaniel, 2000), або вважається незалежним конструктором (Tedeschi & Calhoun, 2004) [3].

У вітчизняну психологію поняття життєздатності введено Б. Г. Ананьєвим, який розглядає її в числі основних потенціалів розвитку, в якості загальної здібності людини до ефективного функціонування, що співвідноситься з високим рівнем життєвих функцій [5]. Життєздатність також розглядається як ресурс (Б. Г. Ананьєв), загальносистемна психічна властивість (Е. В. Галажинський, Є. А. Рильська), інтегральна характеристика особистості (А. І. Лактіонова, Ю. В. Науменко), життєвий принцип (М. П. Гур'янова), як характеристика, що відображає якість деяких функцій, які відповідають за успішну адаптивну поведінку (В. Д. Шадриков), активність суб'єкта, що діє в умовах об'єктивної соціальної детермінації, в заданих обставинах (К. А. Абульханова-Славська) [7].

Життєздатність є потенціалом, передумовою до розвитку та адаптації, і робить вплив на розвиток регуляції та саморегуляції, а також на контроль поведінки, який визначає типи стратегій оволодіння і види психологічних захистів. Стратегії оволодіння пов'язані з життєстійкістю суб'єкта. Регуляцію, саморегуляцію, контроль поведінки, механізми оволодіння і захисні механізми, життєстійкість, можна віднести до механізмів адаптації. Життєздатність, регуляція, саморегуляція, контроль поведінки, стратегії оволодіння, захисту і життєстійкість впливають на процеси соціальної адаптації особистості. Однак адаптація не виділяє момент розвитку суб'єкта в якості ведучого, а робить акцент на пристосуванні суб'єкта до мінливих умов середовища, на його виживання і збереження цілісності [5].

Значний внесок у життєздатність особистості вносять конструктивні перетворюючі стратегії. Механізми захисної соціальної поведінки визначають високий рівень життєздатності тоді, тоді як копінг-поведінка спрямована не на пристосування, емоційну фіксацію і порівняння себе з іншими, а на активне перетворення і адаптивний захист [7].

Життєздатність дозволяє людині не просто повернутися на колишній рівень гомеостатичного стану, а вийти на більш високий рівень свого існування, що більшою мірою зближує цей конструкт з феноменами "посттравматичного зростання" і "процвітання". При цьому життєздатність являє собою інтегруючу сукупність психологічних проявів, які не просто сприяють виходу людини з важкої життєвої ситуації, але також є неодмінними умовами цього виходу, виступаючи в якості механізму і предиктора самоорганізації та реінтеграції в кризовій ситуації [7].

Rutter (1985) вважає синонімічними поняття "resilience" and "sense of coherence". Його ідеї були схожими на погляди Antonovsky (1979), який визначав почуття зв'язності як загальну орієнтацію особистості, пов'язану з тим, в якій мірі людина відчуває проникаюче в усі сфери життя, стійке, але динамічне відчуття, що: 1) стимули, які із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структурованими, передбачуваними і піддаються тлумаченню; 2) є ресурсами, необхідними для того, щоб

відповідати вимогам, які викликані цими стимулами; 3) ці вимоги є викликами, які варті того, щоб вкладати в них ресурси і самого себе [8].

Для російської психології характерно трактувати життєздатність як інтегральну здатність цілісної системи до стійкості, до збереження своїх функцій у мінливих умовах зовнішнього і внутрішнього середовища (Льїнський І. М., Бабочкін П. І., 1995).

Характеризуючи стійкість як психологічний феномен, дослідники застосовують різні терміни: "стійкість особистості" (Б. С. Басаров, О. М. Леонтьєв, К. К. Платонов), "стійкість до стресу" (Б. В. Кулагін), "толерантність до стресу" (Л. М. Собчик), "стрес-толерантність" (Б. Рашель), "опірність до стресу" (Ц. П. Короленко), "стресостійкість" (S. Kobasa), "емоційна стійкість" (Л. М. Аболін, Є. О. Мілерян, О. Я. Чебикін), "психічна стійкість" (О. Н. Мазуров, М. Ф. Сікач), "психологічна стійкість" (І. М. Гризлова, Е. Н. Евстафьев, В. К. Калін, С. А. Козлов).

І. Ю. Стахнеева визначає психологічну стійкість як системну властивість, яка обумовлює успішну адаптацію людини до впливу різних психосоціальних навантажень і факторів середовища проживання без негативних короточасних і довготривалих наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Є. П. Крупник вважає, що стійкість передбачає сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості в сенсі збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності виконання [4]. Рівень психологічної стійкості є однією з умов надійності працівника, що важливо для військовослужбовців зважаючи на екстремальних характер їх діяльності.

Із стійкістю також пов'язані такі феномени, як локус контролю, оптимізм, самоефективність і мудрість. Остання розглядається і як процес, і як результат позитивної адаптації до травми, що дозволяє впоратися з невизначеністю, інтегрує афект і інтелект, передбачує прийняття властивих людині обмежень. Посттравматична мудрість позитивно перетворює трагедію через її осмислення і переживання (як можливість пережити ситуацію неможливості) [10].

Стійкість ("resilience" – у перекладі життєздатність, стійкість, опірність,

пружність, невразливість) є здатністю людей ефективно справлятися зі стресом, або відновлюватися після негоди. Це процес і результат успішної адаптації до важкого життя, досвід і здатність піднятися над складними обставинами [3].

Тедеші і Калхаун (2006) припустили, що посттравматичне зростання відрізняється від стійкості, стверджуючи, що посттравматичне зростання трансформує особистість, в той час як стійкість – ні. Крім того, вони припустили, що люди, які можуть бути стійкими, навряд чи відчують посттравматичне зростання, тому що травматичний досвід для них не може бути складним. Тим не менш, Lepore і Revenson (2006) описали посттравматичне зростання як одну з форм стійкості, тому що стійкість може розвинути від перетворень [3].

Висновки. Багато психологічних теорій розглядає зростання в якості універсальної людської схильності, вважаючи, що люди використовують можливості для зростання при її наявності. В сучасній психологічній науці з'явилося багато термінів, які так чи інакше розглядають зростання особистості після стресових подій і їх необхідно розрізняти.

Процвітання призводить до позитивних перетворень, проте вони не призводять до трансформації особистості військовослужбовця, як це передбачає ПТЗ, тобто ПТЗ є ширшим поняттям. Водночас життєздатність також дозволяє вийти на новий рівень функціонування особистості, що зближує її з ПТЗ. Проте військовослужбовці з високим рівнем життєздатності будуть більш стійкими до впливу екстремальних подій, що не призведе до ПТЗ. Життєздатність в свою чергу включає в себе життєстійкість, а життєстійкість будучи рисою особистості сприяє ПТЗ, отже життєстійкість є більш вузьким поняттям. Виходить, що життєстійкість та ПТЗ є інтегративними стратегіями розвитку особистості військовослужбовців, та є позитивними стратегіями оволодіння зі стресовою ситуацією.

Перспективами подальших досліджень є виявлення факторів і механізмів, пов'язаних з ПТЗ, вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості військовослужбовця, що сприяють підвищенню його стійкості та зменшенню випадків посттравматичного стресового розладу.

Література

1. Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня : Сб. научн. трудов. – Кемерово: Кузбассвузиздат. – 2004. – Вып. 2. – С. 82 – 90.
2. Богомолов, А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А. М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. – №1. – С. 67 – 73.
3. Каз'яніна, Н. А. Посттравматичне зростання та стійкість до умов несення служби військовослужбовцями як позитивна стратегія оволодіння зі стресовою ситуацією / Н. А. Каз'яніна // Психологічні технології в діяльності правоохоронних органів : матеріали ІХ між нар. наук.-практ. конф. (м. Донецьк, 24 травня 2013 р.). – Донецьк : ДЮО МВС України, 2013. – С. 121 – 124.
4. Крупник, Е. П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория / Е. П. Крупник // Научные труды МГПУ. – М. : Слово. – 2004. – с.102.
5. Лактионова, А. И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / А. И. Лактионова. – М., 2010. – 22 с.
6. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» // М. В. Логинова. – М. – 2010. – с. 24.
7. Нестерова, А. А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.05 / А. А. Нестерова – М. – 2011. – 50 с.
8. Almedom, A. M. Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to “light at the end of the tunnel” / Astier M. Almedom // Journal of Loss and Trauma. – 2005. – с.253–265.
9. Chun, S. The Role of Leisure in the Experience of Posttraumatic Growth for People with Spinal Cord Injury / Sanghee Chun, Youngkhill Lee // Journal of Leisure Research. – 2010. – № 42 (3). – с. 393–415.
10. Linley P. A. Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome / P. Alex Linley // Journal of Traumatic Stress. – 2003. – №16 (6). – с. 601–610.
11. Maitlis, S. Posttraumatic growth: a missed opportunity for positive organizational scholarship / Sally Maitlis // The Oxford handbook of positive organizational scholarship. – 2011. – с. 909 – 923.

Kazyanina N. A., junior research associate of Scientific research laboratory

IDENTIFYING OF LINKS BETWEEN POSTTRAUMATIC GROWTH, RESILIENCE THRIVING, HARDINESS TO THE CONDITIONS OF SERVICE TO MILITARY PERSONNEL IN EXTREME SITUATIONS

The ability of human beings to face and overcome traumatic experiences and even to benefit from them has been generally ignored by mainstream psychology, which has focused all of its attention on the devastating effects of trauma. The article investigates the adaptive strategies of mastering stressful situations. Attention is focused on the structural development of the individual servicemen in an emergency. Based on the analysis the relationship between the concepts of posttraumatic growth, hardiness, resilience, thriving, sense of coherence. It is shown that all they serve as the adaptive strategies for coping with stress servicemen and have a close relationship through the possibility of a multifaceted and multidimensional interpretation, leading to terminological confusion. Detected that the hardiness and posttraumatic growth is an integrative strategies of individual soldiers and include the above concepts as resources (capacity) of the individual. It was concluded that the posttraumatic growth and hardiness represent model adaptive behavior of the individual.

Key words: posttraumatic growth, thriving, hardiness, resilience, sense of coherence.