

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ПОТЕНЦІАЛ МЕДІАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

У статті розглянуто проблему розвитку життєстійкості особистості, проаналізовано різні підходи та тлумачення цього феномену. Розкрито роль медіації як технології вирішення конфліктних ситуацій, що сприяє формуванню репертуару копінг-стратегій і розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Висвітлено трансформаційну модель медіації, окреслено основні засади її застосування.

Ключові слова: медіація, трансформативна модель медіації, життєстійкість, копінг, адаптація, конфлікт.

This article considers the problem of development of vitality of individual and analyzes different approaches and interpretations of this phenomenon. It is determined the role of mediation as a conflict resolution technology that promotes the formation of repertoire of coping strategies and adaptive capacity development of the individual. Article deals the transformational model of mediation it is outlined the basic principles of its application.

Keywords: mediation, mediation, transformative model, vitality, coping, adaptation, conflict.

Велике значення має медіація як технологія вирішення конфліктів у житті людини, яка знайома з її принципами й етапами здійснення. Знання медіаційних закономірностей і принципів певною мірою сприяє розвитку адаптаційних можливостей кожної людини, сприяє розвитку життєстійкості, здатності конструктивно вирішувати проблемні життєві ситуації, обирати адекватні стратегії їх вирішення.

Мета статті полягає в розкритті медіації як важливої умови розвитку життєстійкості особистості.

Теоретичний конструкт «життєстійкість» розглядається в деяких працях й ототожнюється з різними поняттями – копінг (Л.Мерфі), «hardiness» (Maddi), особистісний адаптаційний потенціал (А.Маклаков), особистісний потенціал (Д.Леонт'єв).

Копінг – (від англ. – справлятися) порівняно нове поняття в психології. Уперше термін був застосований у психологічній літературі Л.Мерфі 1962 року під час вивчення дослідником долаття кризи розвитку в дітей [7]. Сьогодні широке застосування має концепція долаючої поведінки, запропонована Р.Лазарусом і Фолкманом. Вони визначають копінг як безперервно змінні когнітивні й поведінкові спроби справитися зі специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини [6]. Основна функція копінгу, на думку багатьох учених, полягає в адаптації людини до вимог ситуації. Незважаючи на те, що в самому визначенні копінгу підкреслюється мета – підвищення адаптації особистості, дослідники по-різному його трактують. Одні вважають, що цей процес може бути не конструктив-

ним та неефективним і навіть призводити до дезадаптації й погіршення функціонування людини в соціумі [1]. Інші дослідники звертають увагу на невід'ємну характеристику копінгу – його корисність [7]. Дискусія про ефективність чи неефективність копінгу виникає через відсутність чіткої розмежованості понять. Отже, копінг проявляється в копінгових діях, копінг-стратегіях і копінг-стилях. Копінгові дії – одиничні елементи, які залежать від мети дії, властивостей предмета й умов дії. Копінгові дії, які відповідають цілям, приводять до внутрішнього спокою – адаптації, групуються в копінг-стратегії, що є прийомами й способами, за допомогою яких і відбувається процес подолання стресу. Стратегії, у свою чергу, об'єднуються в копінгові стилі. Ефективними чи неефективними можуть бути копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі. Наявність у поведінковому репертуарі особистості ефективних копінгових дій, стратегій, стилів сприяє подоланню кризових життєвих ситуацій.

Отже, копінг відображає адаптивні механізми особистості, здатність до пристосування та подолання кризової, проблемної ситуації. Теоретичне обґрунтування копінгу відбувається в межах когнітивного й біхевіористичного підходів. Головний акцент при вивченні копінгу робиться на поведінкових проявах. Життєстійкість особистості проявляється в копінгових діях, стратегіях і стилях, але не зводиться до них.

С.Мадді, учень Г.Олпорта й Г.Мюррея, послідовник їхнього цілісного підходу до особистості (диспозиційна теорія особистості), паралельно проникнувся екзистенціалістичним способом мислення. Останнім часом визначальним напрямом його досліджень є «hardiness» – стрижнева особистісна характеристика, яка лежить в основі «мужності бути» за П.Тілліхом і також відповідає за успішність подолання негативних життєвих ситуацій особистістю. С.Мадді розробив цілісну концепцію «hardiness». Це поняття відображає, з погляду С.Мадді та Д.Кошаба, психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Особистісна властивість «hardiness» підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін як до можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами й змінами, з якими вона стикається щодня, і з тими, які мають колоекстремальний та екстремальний характер [1].

Першою ознакою атитюдів «hardiness», згідно з С.Мадді, є «включеність», яка відбиває властивість взаємодії особистості зі світом, що дає сили й мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового образу думок і самовиявлення. «Включеність» дає можливість відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих задач, незважаючи на наявність стресогенних чинників і змін. Наступний атитюд – «контроль» мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протипагу впадання в стан безпорадності й пасивності. Це поняття багато в чому схоже з поняттям «локус контролю» Роттера. На протипагу відчуттю переляку від цих змін, уведенний атитюд «виклику» допомагає людині залишатися відкритою до навколиш-

нього середовища й суспільства. Він полягає в сприйнятті особою події життя як виклику та випробування особисто для себе [4].

С.Мадді визначає життєстійкість не як особистісну властивість, як стверджує Д.Леонт'єв, а як систему установок або переконань. Відмінність у тому, що життєстійкість – це швидше відповідь на певні життєві ситуації, включеність у ситуацію, контроль над нею, прийняття виклику, прийняття ситуації і вміння знайти в ній ресурс. Особистісний потенціал розкривається в самодетермінації й відображає здатність не тільки відповідати на життєві ситуації, творчо знаходити вихід, а й самому створювати їх. Особистісний потенціал – це те, що забезпечує самодетермінацію – можливість людини як у когнітивному плані, плані свідомості й картини світу, так і в практичному відсторонюватися від потоку, у якому пливемо, тобто самому усвідомлено ставати причиною.

С.Мадді один з перших зацентрував увагу на використанні резервних регулятивних ресурсів, а не тільки на застосуванні адаптаційного потенціалу. На вітчизняних теренах феномен життєстійкості в його розумінні знайшов пояснення й уточнення в концепції особистісного потенціалу Д.Леонт'єва. Як зазначає автор концепції, життєстійкість є проявом, одним з аспектів особистісного потенціалу. Якщо розглядати життєздійснення з точки зору вищеподаних аспектів, то особистісний потенціал забезпечує самоконституювання.

І.Манюха вводить поняття «потенціал індивідуального буття» людини, що є більш узагальненим і розглядає його як явище, що відтворює генералізовані ознаки розгортання індивідуальної природи «Я» людини протягом свого життя, інтенції та потенції власного існування. Процес актуалізації індивідуального потенціалу буття людини постає як «індивідуальна історія». Оскільки індивідуальному буттю людини властива кризовість як онтологічна ознака й передумова буттєвості, то актуалізація потенціалу індивідуального буття людини відбуватиметься як додання критичних буттєвих станів, що виникають на життєвому шляху особистості. Таким чином, потенціал індивідуального буття визначається також потенціалом додання людиною критичних станів власного буття [5]. Отже, з вищесказаного випливає конструюючий вплив життєстійкості, яка, власне, і забезпечує додання критичних станів, і сприяє розгортанню потенціалу індивідуального буття.

Змістовими аналогами потенціалу буття людини є творчий і буттєвий потенціали особистості. Маючи полярну природу, вони визначаються змістовим результатом двох протилежних тенденцій, які водночас постають домінантними тенденціями актуалізації потенціалу індивідуального буття людини. Це тенденції: 1 – «згортання» і 2 – «розгортання» потенційних ознак буття людини. Отож тенденція «згортання» – як тенденція «стереотипності», а полярна їй тенденція – тенденція «розгортання» – як тенденція «оригінальності» діяння, що можуть бути визначені як загальні динамічні закономірності актуалізації потенціалу [5].

Творчий потенціал – це особистісний потенціал за Д.Леонт'євим, що забезпечує самодетермінацію, а буттєвий – адаптаційний потенціал за А.Маклаковим. Отже, потенціал індивідуального буття – це основа, на якій розгортається на певному етапі онтогенезу адаптаційний потенціал, який забезпечує пристосу-

вання до соціального середовища, життєстійкість, що дозволяє самореалізовуватися, і особистісний потенціал, який зумовлює самоконститування.

Д.Леонтьєв розкриває механізми особистісного потенціалу, що забезпечують самодетермінацію. Він вважає, що ними є механізми саморегуляції, які ґрунтуються на відповідальності та свободі. Свобода інтерпретується як форма активності, а відповідальність – як визначена форма регуляції, що, зливаючись на певному етапі онтогенезу, породжують феномен самодетермінації – саморегулюючу свободу зрілої особистості. Важливою передумовою злиття в єдину саморегулюючу свободу особистості є його опосередкованість цінностями, духовністю, смисловим наповненням. Як стверджує Д.Леонтьєв, цей компонент забезпечує визначену Ф.Ніцше (услід за ним Е.Фромом і В.Франклом) «свободу для» на противагу «свободі від» [3].

Оскільки Д.Леонтьєв вважає «hardiness» іноземним аналогом особистісного потенціалу й перекладає це поняття як життєстійкість [1], то ми розглядаємо життєстійкість через призму життєздійснення і вважаємо її перехідною ланкою від адаптивного до особистісного потенціалу. Життєстійкість – це диспозиція, яка розглядається як готовність суб'єкта до поведінкового акту, дії, вчинку або до їх послідовності. Вона включає три компоненти включеність, контроль і прийняття ризику, проявляється в копінгових стратегіях. Набувається протягом життя та є передумовою самопроекування. Розвиток адаптаційних можливостей передбачає оволодіння знаннями щодо способів, стилів і навичок вирішення конфліктних ситуацій.

На нашу думку, важливим чинником забезпечення розвитку адаптаційних можливостей особистості, її життєстійкості є потенціал, який закладений у медіації та її ціннісних параметрах, а саме – позитивна зміна особистості у взаємостосунках конфліктуючих сторін.

У зарубіжній науковій літературі медіаційний процес тлумачать як модель вирішення конфлікту, що полягає в оптимізації за допомогою третьої сторони процесу розв'язання проблеми з метою припинення конфлікту. Відомі різні підходи до тлумачення медіаційного процесу та різні медіаційні практики. Одним із найбільш обґрунтованих є трансформативний підхід до конфлікту Р.Буша та Дж.Фолджера, де конфлікт розглядається як процес, який сприяє розвитку людських стосунків, а не як життєва ситуація, яка потребує управління та корекції. У медіації конфлікт (лат. *conflictus* – зіткнення) сприймається як найважливіша сторона взаємодії людей у суспільстві, частина буття і форма відносин між суб'єктами, мотивація яких зумовлена протилежними цінностями, нормами й потребами. Отже, медіація – це засіб підтримки трансформації конфлікту. Щодо терміна «трансформація» у версії «трансформативної моделі медіації», автори використовують його не в значенні організаційної реструктуризації конфлікту (перерозподіл матеріальних благ й обов'язків між індивідами й групами людей), а мають на увазі зміну характеру взаємодії з деструктивного на конструктивний у ході конфлікту. Трансформація в такому тлумаченні означає зміну якості суспільних взаємодій у конфлікті й за його межами [2].

Процес медіації містить у собі унікальний потенціал трансформації взаємодії в конфлікті та, як результат, зміну світосприйняття людей, які беруть

участь у медіаційному процесі. Трансформативний потенціал медіації генерує два динамічних ефекти – розширення особистісних можливостей і взаємне визнання. Розширення особистісних можливостей означає відновлення відчуття власної значимості та сили, а також можливості людини приймати рішення та розв'язувати життєві проблеми. Іншими словами, забезпечується включеність особистості в процес подолання, вирішення життєвої проблеми. Взаємне визнання означає пробудження в людини усвідомлення, розуміння та співчуття до ситуації іншої людини.

Унікальність медіації – у її здатності трансформувати характер взаємодії в конфлікті таким чином, що конфлікт може фактично зміцнити як самих його учасників, так і суспільство, частиною якого вони є. Завдяки неофіційності та принципу консенсусу, медіація може дозволити сторонам визначати проблеми та цілі в їх власних поняттях, таким чином підтверджуючи важливість цих проблем і завдань у житті сторін. Крім того, медіація може підтримувати самовизначення сторін у прийнятті рішень щодо способів урегулювання конфліктів. Вона допомагає сторонам мобілізувати власні ресурси для того, щоб працювати над вирішенням проблем і досягненням цілей. Медіація вже використовує певною мірою цей потенціал процесу, щоб допомогти сторонам конфлікту зміцнити їх власну здатність працювати за несприятливих обставин усіх типів, причому не тільки в ході поточного конфлікту, а й в інших життєвих ситуаціях, які можливі в майбутньому. Учасники медіації починають більше цінувати свої здібності, покладатися на свої сили, їх упевненість у собі зростає, що забезпечує розвиток адаптаційних можливостей особистості, її життєстійкості.

Крім того, приватний, неупереджений характер медіації може забезпечити учасникам конфлікту можливість спокійно порозумітися й навчитися бачити людські риси один в одному. Завдяки технікам, які застосовують медіатори, створюються умови для налагодження сприятливих міжособистісних відносин. Медіація певною мірою допомагає людям зміцнювати притаманну їм здатність сприймати проблеми інших людей і спільно переживати їх. Вона сприяє визнанню й усвідомленню потреб, проблем інших людей, допомагає побачити в опонента людські риси. Ця складова процесу медіації називається взаємним визнанням (recognition) [2].

Незважаючи на те, що досі в медіації не приділялося достатньо уваги розширенню особистісних можливостей, послідовний і посилений акцент на цих двох аспектах забезпечить потужну (хоч і не миттєву) стимуляцію трансформації взаємин у конфлікті. Їх негативний і деструктивний характер поступово перетворюється на позитивну й конструктивну силу, що допомагає людям взаємодіяти один з одним з більшою вірою в себе та більшим ступенем співчуття. Отже, у цьому й представлений потенціал медіації в усіх видах конфліктів.

Головний діючий принцип конструктивного розв'язання суперечки, який застосовується в медіації, полягає в тому, що конфлікт може бути розв'язаний якнайкраще й досягнуті угоди мають найбільшу життєздатність тоді, коли сторони, що сперечаються, приймають необхідні рішення самостійно. Контроль за прийняттям рішення й основним результатом зосереджується в руках учасників

процесу медіації. Управління процесом відбувається таким чином, щоб підсилити значущість і почуття свободи в учасників цього процесу шляхом акцентування уваги на почутті особистої відповідальності за прийняття рішення. Цей процес спрямований на зведення до мінімуму негативних наслідків конфлікту й забезпечення розв'язання спірних питань таким чином, щоб розглянути максимальну кількість потреб та інтересів учасників.

Медіація ґрунтується на таких засадах щодо сутності конфлікту: конфлікт є повсякденним явищем життя людей і відбувається на багатьох рівнях; конфлікту може бути дано нейтральне визначення як явищу, що необов'язково має негативні наслідки, тому що він набуває негативних і деструктивних властивостей у разі застосування сторонами неправильного підходу до його вирішення; позитивний підхід до конфлікту може бути внеском у створення творчих і конструктивних рішень. Загалом за відповідних обставин люди, які опиняються в конфлікті, можуть бути вмотивованими й спроможними розв'язати конфлікт конструктивно.

Медіаційні технології моделюють конструктивне спілкування та невороже розв'язання конфліктної ситуації, а також навчають цього учасників переговорів. Хоча медіаційний процес не є процесом лікування або дорадництва, він може мати терапевтичний чи «трансформативний» (перетворюючий) вплив, змінювати бачення ситуації і, відповідно, ставлення до неї учасників, підсилювати їхню здатність долати труднощі, а також сприяти процесу зцілення від деструктивного впливу конфлікту.

Таким чином, медіаційний процес розглядається як технологія управління конфліктом за допомогою третьої нейтральної сторони, яка базується на ціннісному ставленні до особистості. Основний акцент у трансформативній моделі медіації ставиться на двох аспектах – розширенні особистісних можливостей і взаємному визнанні. Власне цей потенціал, який закладений у медіації та її ціннісних параметрах, забезпечує розвиток адаптаційних можливостей особистості, сприяє розвитку її життєстійкості.

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология : сб. науч. трудов / Л. А. Александрова ; [под ред. М. М. Горбатовой и др.]. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 82–90.
2. Роберт А. Берк Буш. Что может медиация. Трансформативный подход к конфликту / Роберт А. Берк Буш, Джозеф П. Фолджер. – К. : Издатель Захаренко В. А., 2007. – 284 с.
3. Братусь Б. Г. Личностное в личности: личностный потенциал как основа детерминации / Б. Г. Братусь, Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – М. : Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
4. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
5. Маноха І. П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно-орієнтований підхід : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 / І. П. Маноха ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2003. – 48 с.
6. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
7. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская // Детская психология и психотерапия. – С. Пб. : Речь, 2000. – 507 с.