

Боснюк Валерій Федорович,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, Україна.

ЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Згідно статистики, кожен п'ятий учасник бойових дій при відсутності будь-яких фізичних пошкоджень страждає нервово-психічним розладом, а серед ранених – кожен третій [2]. Отже, дослідження індивідуальних ресурсів психологічного подолання стресу військовослужбовцями відносяться до числа актуальних та перспективних напрямків в психології діяльності і організаційній психології.

Як показано в роботах В. Бодрова, Р. Лазаруса, Ю. Постилякової, Н. Сироти, В. Ялтонського та інших, успішність адаптації до життєвих стресорів визначається розвитком копінг-ресурсів. Низький їх розвиток сприяє формуванню пасивної дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції й розвитку посттравматичних розладів. Як зазначає К. Муздибаєв, навіть просто їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає впевненості людині, підтримує самоідентичність, підкріплює самоповагу. Неволодіння стресовою ситуацією в основному пов'язано з недостатньою кількістю та якістю ресурсів.

Як правило, виділяють два великих класи ресурсів за локалізацією їх джерела: особистісні та ресурси середовища. Іноді їй називають психологічними й соціальними. Особистісні ресурси включають навиків і здібностей індивіда, а ресурси середовища відображають доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку соціального оточення. Більш детальна класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але і вказує на їх джерела.

Проаналізувавши роботи К. Кожевникової, Т. Крюкової, Є. Петрової, можна виділити такі характерні риси копінг-ресурсів: 1) ресурс завжди усвідомлений, переведений з потенційного, неусвідомленого стану на рівень усвідомлення. Людина усвідомлює ефект того чи іншого ресурсу й надалі свідомо до нього вдається; 2) корисний ефект для подолання стресу. Якщо яка-небудь можливість, характеристика суб'єкта може сприяти вирішенню ситуації, але не використовується, – вона не є ресурсом; 3) ресурси людини утворюють систему і тому можуть компенсуватися, взаємно замінюватися без істотних втрат для ефекту стрес-долання; 4) використання ресурсів індивідуально, варіативно, кожен ресурс відрізняється за силою (ефективністю дії) і частотою використання, що характеризує його в системі доступних ресурсів; 5) гнучкість, мінливість індивідуальної системи (ієрархії) ресурсів дозволяє людині використовувати різноманітні ресурси, що адекватні ситуації та мають необхідний ефект для подолання складної життєвої події; 6) місце, «вага» ресурсу серед інших. Одні ресурси використовуються в широкому спектрі складних життєвих ситуацій, інші – ситуативно-специфічно залежно від обставин [1].

Можна стверджувати, що критерії ефективності копінг-ресурсів пов'язані з благополуччям суб'єкта, зниженням рівня його невротизації, що виражається у зменшенні депресивності, тривожності, послаблення відчуття вразливості до стресу, підвищення соціальної активності.

Тобто, копінг-ресурс – психологічний, фізіологічний, професійний резерв, який дозволяє достатньо ефективно справлятися з життєвими та професійними труднощами, протидіяти розвитку посттравматичних розладів.

Список використаних джерел

1. Петрова Е. А. К вопросу о понятии ресурсов совладания и критериях их эффективности / Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 46–49.

2. Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А. Техники психотерапии при ПТСР: практическое пособие. – Киев, 2014. – 240 с.