

оскільки такі відносини можуть негативно позначитися на ефективності його роботи та завдати шкоди психічному стану клієнта.

---

**Антон Юрійович Швалб,**  
*викладач кафедри психології діяльності  
в особливих умовах НУЦЗУ,  
кандидат психологічних наук,  
Київ, Україна*

### **ПАРАМЕТРИЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ПОКАЗНИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЗАТЯЖНОЇ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Ситуація затяжної кризи та життєвої невизначеності, що викликана військовими діями, ставить перед нами завдання організації нових підходів до оптимізації класичних підходів та формування нових технологій, що дозволяють ефективніше вирішувати актуальні завдання на збереження психічного здоров'я та життєдіяльності. Практика перших місяців війни показала першочергову затребуваність навчання всіх груп населення, від цивільного населення, що знаходиться в бомбосховищах і підвалах, вимушених переселенців і внутрішньо переміщених осіб до членів територіальної оборони і бійців ЗСУ, технікам психічної саморегуляції та стресостійкості. У той же час, стала очевидною недостатність такого навчання, яка пов'язана з тривалою протяжністю в часі стресогенного впливу, а також з тотальною невизначеністю виникнення та застосування стрес-фактора. Поєднання цих показників стресової ситуації є визначальним фактором ризику виникнення та розвитку стану вивченої безпорадності та емоційного вигорання осіб зазначених категорій. Це положення призводить до необхідності розробки технології, що дозволяє протистояти пролонгованій ситуації дії постійного стресу в умовах невизначеності.

В якості основної робочої моделі ми прийняли класичну модель життєстійкості С. Мадді, що включає взаємодію трьох компонентів:

залученість, контроль і прийняття ризиків. Проблема застосування даної моделі в практиці, на наш погляд, полягає в тому, що представлені вектори розглядаються як якості особистості, тобто описуються через уявлення людини про те, якою вона є, що у свою чергу значною мірою ускладнює можливості технологічного розвитку. У нашому підході ми пропонуємо як оптимізацію, ставлення до зазначених векторів не як до властивостей особистості, але як до навичкових параметрів, тобто до конкретних поведінкових патернів, які можна визначати через питання щодо діяльності та поведінкової активності людини.

Нижче ми пропонуємо детальний огляд операціалізації кожного з параметрів, які ми застосовуємо у консультативному чи тренінговому процесі оптимізації та розвитку загального показника життєстійкості.

1. Залученість. Загальне визначення залученості свідчить, наскільки людина включена у події свого життя і є суб'єктом діяльності. У практичному плані це означає дві речі: по-перше, форма, сила та спрямованість активних дій людини, і, по-друге, ступінь рефлексивності щодо цієї активності. Форма активності визначається за тим, у якому з шарів поведінки вона проявляється: емоційна активність, когнітивна активність та рухова чи моторна активність.

Спрямованість визначається за двома характеристиками. Перша характеристика визначає специфічність включеності: специфічна – поведінкова активність включеності у конкретну сферу діяльності, що визначає специфіку конкретної ситуації, та неспецифічна, або загальна залученість, тобто активність у сфері загального життєзабезпечення. Друга характеристика показує соціальне охоплення активності. Він може бути представлений, згідно з отриманими нами наративами учасників, у вигляді наступних рівнів: індивідуальний рівень, рівень ближнього соціального оточення (насамперед йдеться про взаємодію з найближчими родичами, сімейне коло, іноді включаються найближчі друзі), середній рівень, представлений друзями, сусідами та, у ряді випадків, колегами, і рівень

далекого соціального кола, що охоплює широкий спектр соціуму від сусідів та мешканців спільної територіальної громади, до всіх співгромадян.

Пророблення вищевказаних показників та фіксація результатів у бланку типологічної матриці дозволяє зафіксувати актуальний стан залученості та провести рефлексивний аналіз як поточного стану активності, так і шляхів оптимізації та стимуляції слабких форм. У технічному плані ця частина аналогічна практиці, що використовується в підході КПТ, що забезпечує наявність верифікованого інструментарію корекційного впливу.

2. Контроль. Згідно з загальним визначенням поняття контролю в рамках моделі життєстійкості, йдеться про можливість впливу на перебіг подій та відстеження причинно-наслідкових зав'язків у поточній ситуації. На наш погляд, в умовах ситуації з тривалою відсутністю очевидних можливостей прямого впливу на перебіг подій, особливу роль починає грати така сторона контролю як моніторинг, тобто усвідомлена робота індивіда з інформацією, що надходить. Цей аспект дозволяє одночасно знизити стресогенний фактор невизначеності та збільшити довіру до достовірних джерел. В результаті параметр контролю суб'єктивно оцінюється як збільшений, за рахунок відсікання недостовірної інформації, при збільшенні активного пошуку і критичного оцінювання даних, що перевіряються.

Таким чином, параметр контролю ситуації оптимізується у двох напрямках. З одного боку, за рахунок вибору адекватного масштабу можливого ступеня впливу на ситуацію, коли людина приймає неможливість впливу власними діями на ситуацію великого соціального кола, описану нами вище в пункті «залученість», але має можливість прогнозувати наслідки своїх дій у середньому чи малому колі. З іншого боку, суб'єктивне переживання контрольованості ситуації визначається усвідомленим і критичним підходом до відбору значної інформації.

3. Прийняття ризиків. Як основні етапи роботи в цьому векторі ми пропонуємо наступні кроки:

1) Аналіз ситуації по класичній матриці оцінки ризиків за факторами вплив та ймовірність. Фактор негативного впливу оцінюється за показниками типу шкоди: фізичний, матеріальний, психічний, морально-етичний та соціальний, а також за суб'єктивною шкалою ступеня цієї шкоди.

Ступінь ймовірності настання несприятливої ситуації може оцінюватися як суб'єктивно-інтуїтивне, і методом статистичного аналізу. Останній, за умов кризи, є досить складним у реалізації, через недостатність інформації та її недостовірність, що є, зокрема, однією з характеристик самої кризової ситуації. Проте слід звернути увагу на той факт, що даний пункт аналізу проводиться у щільному зв'язку з описаним вище прийомом моніторингу інформації, як засобу контролю за ситуацією.

2) Розробка ризик-стратегії з метою зниження ймовірності реалізації ризику та мінімізації можливих негативних наслідків. Пошук можливих позитивних результатів та бонусів у результаті обраної стратегії.

3) Вибір інструментів та методів реалізації обраної стратегії.

4) Реалізація стратегії, аналіз досягнутих результатів та коригування стратегії.

Таким чином, аналіз передбачуваної загрози, представленої ризик-факторами, критичне ставлення до джерел інформації, вибір адекватного інструментарію реалізації ризик-стратегії та можливість її коригування є ключовими моментами програми розвитку даного параметра життєстійкості.

Крім того, при проведенні корекційної роботи в консультативній або тренінговій практиці, перспективним є розгляд трансформації загроз збитків від ризик-факторів у можливі бонуси, що призводить до позитивної зміни погляду клієнта на всю ситуацію в цілому.

Як загальний висновок можна відзначити, що застосування даного підходу в практиці індивідуального консультування та групової тренінгової роботи показало високу ефективність зниження суб'єктивного переживання гостроти впливу пролонгованої ситуації стресового впливу в умовах життєвої невизначеності.

---