

РОЗВИТОК НАВИЧОК ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ ЯК СКЛАДОВА СТАНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ МЕДІАТОРА

Сасин Г.М.,

викладач ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: SasinG@krok.edu.ua,
<https://orcid.org/0000-0002-2934-5454>

Хмель Н.В.,

здобувач на програмі “Магістр медіації та менеджменту конфліктів”,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”,
БІЗНЕС ШКОЛА “КРОК”, м. Київ, вулиця Табірна, 30-32, 03113, Україна,
e-mail: net.khmel@gmail.com,
ORCID://orcid.org/0000-0002-3149-4037

Українська система судочинства стоїть на довгому шляху реформ. В нових умовах V.U.C.A.-середовища гнучкі способи і стратегії прийняття рішень, розв’язання конфліктів та спорів є одним з шляхів гуманізації суспільства та спрощення доступу до правосуддя.

Медіація, як альтернативний спосіб вирішення конфліктів, набирає своїх обертів і в нашій державі.

Актуальність дослідження обумовлена потребою додаткового вивчення професійної діяльності медіатора, акцентуючи увагу на пошуку ефективних шляхів збереження психологічного здоров’я надавачів послуг.

Професійна діяльність медіатора, як спеціаліста, передбачає постійну роботу з конфліктними ситуаціями, що в свою чергу, є великим психологічним навантаженням. Спеціалісти медіатори, як у всьому світі так і в Україні, розпочинали свою кар’єру найчастіше як юристи чи психологи, хоча є представники інших професій. У зв’язку з цим, одним із аспектів емоційного вигорання може бути наростання внутрішньо-особистісного рольового конфлікту. Відтак, спеціалісти змушені у своїй діяльності зважати на те, що попередньо набутий досвід не завжди може стати у нагоді при вирішенні завдань, оскільки нейтральність, та самовизначення сторін – ключові принципи медіації – не дозволяють давати якісь рекомендації чи поради, навіть якщо медіатор, будучи, до прикладу, юристом, має своє бачення вирішення спору.

Питання внутрішньо-особистісного рольового конфлікту досліджували вітчизняні науковці серед яких і Березовська Л.І.

На її думку, рольовий конфлікт виражається у переживаннях, пов’язаних з неможливістю одночасно реалізувати декілька ролей (міжрольовий конфлікт), а також у зв’язку з різним розумінням вимог, які пред’являються самою особистістю до виконання однієї ролі (внутрішньоособистісний конфлікт) Рольовий конфлікт це внутрішньоособистісний конфлікт між двома цінностями, стратегіями та смислами життя [1, с.22].

Турбота медіатора про себе передбачає володіння рядом навичок та значним набором технік збереження психологічного здоров’я. Однією з професійних компетентностей медіатора є стресосійкість або резильєнтність.

Поняття «резилієнс» (resilience) увійшло в науки про людину з механіки, де воно означає фізичну здатність матеріалу повертатись у вихідний стан. Сьогодні цей термін широко застосовують у психології, медицині, соціальній роботі та інших соціальних науках і розглядають у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального (здорового) функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) [2, с.24].

В україномовній літературі з психології та соціальної роботи resilience перекладають як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, стійкість до травми. Останнім часом з'являються публікації, в яких поняття «резилієнс» перекладають українською мовою як «пружність», зокрема «психологічна пружність» [3].

Найбільш узагальнене визначення пропонує – ВООЗ, згідно з ним резилієнс – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів коупінгу)» [2, с.25]. До активних та ефективних стратегій коупінгу можна віднести такі як:

планування, вирішення проблем; конфронтація, а не уникнення; прийняття та «відпускання» та рефокусування на можливому; гнучкість та креативність.

Таким чином, у сучасних наукових дослідженнях резилієнс виокремлюють два основні підходи до її розуміння: 1) резилієнс як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості, як гнучкість, спритність, та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах [4]; 2) резилієнс як динамічний процес (resilience), у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів [6; 8]. У цьому розумінні резилієнс концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків.

Згідно з наявними підходами, визначають такі основні рівні резилієнтності: індивідуальна, сім'ї та громади. Визначальними атрибутами індивідуальної резилієнтності вважають такі: 1) самооцінка; 2) опора на власні сили; 3) соціальна чуйність [7]. Самооцінка як атрибут резилієнтності – це почуття власної гідності, віра в себе, що дає людині змогу успішно справлятися з серйозними проблемами і негараздами. Опора на власні сили, самозабезпеченість як атрибут резилієнтності полягає в тому, що резильєнтні індивіди мають відчуття контролю, вони виявляють незалежність, автономію та самостійність, впевнені, що здатні контролювати свою власну долю перед важкими випробуваннями. Соціальна чуйність є атрибутом резилієнтності, що дає змогу людині або групі взаємодіяти з оточенням, виявляти турботу про інших, допомагати під час негараздів. Також важливо розуміти, що індивідуальна резилієнтність не може стосуватися водночас усіх сфер життя і вияв резилієнтності в одній з них не обов'язково означає наявність її в усіх інших [5].

Велика відповідальність, яку відчують спеціалісти підтримуючих професій, зокрема і медіатори, часто посилює стрес та тривожні переживання. Тому розуміння своїх цінностей, вчасне піклування про свої потреби, розвиток адаптивності та здатності швидко реагувати на зміни зовнішнього середовища, є ще не повним переліком передумов формування резильєнтності та психологічного здоров'я. Вміння регулювати власне навантаження, спостерігати за рівнем енергії, оволодіти техніками її відновлення є одним із важливих завдань на шляху становлення медіатора як спеціаліста.

Список використаних джерел:

1. Березовська Л.І. Підходи вітчизняних авторів до проблеми внутрішньоособистісних конфліктів//Л.І. Березовська//Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.- 2011.- Вип.94.- Т.1.-С. 20-25
2. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
3. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс]// Оксана Шклярська. – Режим доступу: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373.
4. Block J. H. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior / J. H. Block, J. Block // Minnesota Symposium on Child Psychology / W. A. Collins, ed. – Hillsdale, N. J: Erlbaum, 1980. – Vol. 13. – P. 39–101.
5. Cicchetti D. Milestones in the development of resilience [Special issue] / D. Cicchetti, N. Garmezy // Development and Psychopathology. – 1993. – Vol. 5, Issue 4. – P. 497–774
6. Masten A. S. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity / A. S. Masten, K. Best, N. Garmezy // Development and Psychopathology. – 1990. – Vol. 2. – P. 425–444.
7. Silk J. S. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts / J. S. Silk, E. Vanderbilt-Adriance, D. S. Shaw [et al.] // Dev Psychopathol. – 2007. – Vol. 19. – P. 841–865.
8. Silk J. S. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts / J. S. Silk, E. Vanderbilt-Adriance, D. S. Shaw [et al.] // Dev Psychopathol. – 2007. – Vol. 19. – P. 841–865.