

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ОСНОВНИЙ МЕХАНІЗМ ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД

Предко Вікторія Володимирівна
Доктор філософії в галузі психології,
Старший науковий співробітник
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
м. Київ, Україна

Сучасний постковідний період актуалізує гостру необхідність в психологічній допомозі суспільство, яка зумовлена нездатністю особистості адаптуватися до нових умов життєдіяльності, незалежно від того хворіла вона чи ні. Після закінчення пандемії психологічні ресурси особистості вичерпані, більш того, значна кількість населення переживає почуття втрати й страх наступних змін. Все більше зростає ризик розвитку відтермінованих психологічних проблем, обумовлених неконструктивними реакціями людини на психотравмуючу ситуацію пандемії. У зв'язку з цим, провідним завданням постає визначення основних механізмів подолання чинників ризику, необхідних для формування оптимально ефективної поведінки людини в сьогоднішній постковідній ситуації, а також здійснення психопрофілактики задля вчасного запобігання відтермінованим реакціям.

Основними чинниками ризику є відчуття невизначеності, яке є тригером екзистенціальних переживань та вимушена самоізоляції, яка теж є тригером пошуку внутрішньої визначеності.

Вони збільшують онтологічну тривогу, загострюється відчуття самотності, перешкоджають усвідомленню здатності впливати на перебіг свого життя. Таким чином, психотравматизація постковідною ситуацією визначається фрустрацією базових потреб людини в безпеці та афіліації.

Єдиним психологічним механізмом подолання цих чинників є набуття

сенсу, вивільнення прихованих ресурсів особистості, а саме прояву її життєстійкості, яка не лише може трансформувати стресогенні впливи, а й допомогти особистості перевести їх в осмислений позитивний досвід, необхідний для особистісного розвитку.

Життєстійкість – здатність особистості зберігати внутрішній баланс, ментальне здоров'я, а також уміння проявляти зрілі та складні форми саморегуляції [1]. Саме вона стає ключовою опорою особистості в умовах тотальної невизначеності, надає можливість враховувати зворотний зв'язок від власної активності, надає змогу виходити на рівень надситуативної активності та транс адаптації, розвивати екзистенціальний світогляд, психологічну зрілість.

А головне формує здатність сприймати дійсність як тотальну невизначеність, яка піддається лише одному джерелу впливу – власній суб'єктності, яка ґрунтується на здатності до верифікації власних уявлень про те як все має бути, допомагає встановити істинний та конструктивний діалог зі світом.

Тобто, життєстійкість як основний механізм саморегуляції передбачає великий ступінь свободи й відкритості до нового досвіду, надає варіанти вибору в ситуації невизначеності, а також знижує страх змін, формує адекватні реакції на ситуації невизначеності. Допомагає справлятися з викликами невизначеності на екзистенціальному рівні, що забезпечує оптимальне функціонування.

Таким чином, розвиток життєстійкості має стати основним елементом постковідної реабілітації для подолання почуття невизначеності. Більш того, основним напрямом у цьому аспекті має стати формування осмисленості життя через актуалізацію минулого досвіду як ресурсу, знаходження смислу пережитої ситуації, а також встановлення цілей на майбутнє.

Це може бути реалізовано не тільки в рамках психотерапії, а й у таких формах, як психоосвіта, яка є необхідною умовою зміцнення здоров'я населення під час глобального стресового впливу.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. №51(3). P. 369-388. DOI: 10.1177/0022167810388941