

# Стратегія відновлення ресурсів життєздатності особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій

*Ларіна Т. О.*

Негативні наслідки травматизації можуть бути певним чином нейтралізованими вчасним відновленням ресурсів життєздатності людини та зміцненням її життєстійкості.

Життєздатність "resilience" розуміють як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів, здатність людини відновлюватись фізично та психічно, як синонім психічного та соматичного здоров'я.

Ресурси життєздатності можна умовно поділити на три групи: індивідуально-типологічні, особистісні та соціально-психологічні.

До першої групи відносяться індивідуально-типологічні особливості психологічної стійкості людини, її адаптаційний потенціал, механізми психологічного захисту та способи опанування стресу.

Серед особистісних ресурсів життєздатності виділяють позитивне ставлення, оптимізм, працездатність, здатність регулювати емоції та здатність сприймати невдачу як форму корисного зворотного зв'язку, життєстійкість особистості.

Останню групу ресурсів життєздатності становлять соціально-психологічні фактори життєздатності особистості, такі як природна схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіри до світу, соціально-психологічні практики стабілізації ризиків.

Основними пріоритетними напрямками соціально-психологічної роботи спрямованої на відновлення життєздатності особистості є: відновлення ресурсів стабілізації та самоорганізації; зміцнення ресурсів життєстійкості; формування навичок здорового копіngu.

Здатність до стабілізації та самоорганізації життя лежить в площині базових психологічних ресурсів людини. Отже, небезпека травматичного стресу полягає перш за все в порушенні, розбалансуванні емоційної сфери особистості, що веде до втрати відчуття довіри і як наслідок до погіршення психологічного здоров'я.

Таким чином, психологічна реабілітація повинна бути спрямованою на актуалізацію природної схильності до співробітництва, здатності до співпереживання та довіри до світу. Для цього, в першу чергу необхідно

створювати умови для залучення людини у мережу довіри та взаєморозуміння, формувати «відчуття ліктя», як ресурсу соціальної підтримки та допомоги. «Відчуття ліктя» надає людині та спільнота членом якої вона є. Тому, як відомо з досвіду успішної реабілітації різних форм психологічної дезадаптації, участь у різноманітних групах підтримки, таких як «рівний рівному» та ін. є першим кроком для відновлення мотивації досягнення психологічного здоров'я людини.

Сьогодні, також не можна ігнорувати потенціал інтернет-простору. На нашу думку, інтернет-простір є тим універсальним комунікативним середовищем, в якому є безмежні можливості для реалізації довірчої взаємодії та реалізації підтримуючої поведінки. Яскравим прикладом потужності та значущості комунікативного середовища інтернет-простору є подія «Євромайдану». Так, дослідники вважають, що «Винятково важливу роль у випадку «Євромайдану» відіграло неупереджене висвітлення інформації в он-лайн медіа та постійний зв'язок учасників Майдану у соціальних мережах. Інтернет сприяв підвищенню громадської активності та швидкому встановленню мережевих зв'язків» (<http://infolight.org.ua/content/oblichchya-ievromaydanu-socialniy-portret-uchasnikiv-protestiv>).

Наступним напрямком реабілітаційної роботи є відновлення ресурсів життєстійкості особистості. Життєстійкість є тим особистісним ресурсом, що забезпечує необхідну мобілізацію, акумуляцію психічної енергії для підтримання відповідної якості життя людини в умовах стресу та глобальних змін у житті. Отже, екстремальна мобілізація впливає на формування адекватного антистресового захисного механізму, який, дозволяє зберігати психологічне здоров'я.

Для зміцнення життєстійкості, перш за все треба приділити увагу розвитку таких когнітивних ресурсів як флексибільність, оптимальна оцінка життєвої ситуації, віра людини у контрольованість подій, рефлексія.

Необхідним кроком відновлення ресурсів життєздатності особистості є формування навичок здорового копіngu.

Існуючі дослідження копіng-стратегій осіб яки пережили дію стресу високої інтенсивності в період ведення бойових дій (Чечня) свідчать, що домінуючою стратегією у них є стратегія уникнення (Н. В. Тарабрина, И. С.Хажуев). Вони зауважують, що уникнення є найбільш адекватною стратегією поведінки в період активних бойових дій. Така стратегія заважає психологічній корекції ПТСР, залишаючи травматичний досвід не інтегрованим у свідомість та загальну біографічну пам'ять. Отже, проблемно-орієнтований копіng, який вважається найбільш продуктивним стилем опанування, може бути застосований тільки в умовах мирного

часу, коли сам суб'єкт здатен активно впливати на стресори та купіювати психоемоційне напруження.

Таким чином, при реабілітаційній роботі з постраждалими від наслідків руйнівного стресу слід спиратись на такий потужним копінг-ресурс як соціальна підтримка, що пом'якшує вплив стресорів на людину і відповідно зберігає її психологічне здоров'я та благополуччя.

Багато авторів головним ресурсом опанування розглядають сім'ю (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, А.В. Смирнова и др.), саме вона є «транслятором соціального досвіду», де сприйняття соціальної підтримки розглядається з позиції захисту, що дає можливість людині відчувати, що її люблять, цінують, турбуються про неї, що вона є членом сім'ї.

Отже, активація такого соціально-психологічного ресурсу життєздатності як підтримуюча поведінка виконує як психотерапевтичну так і стабілізуючу функцію щодо переживання наслідків травмуючих подій.

### ***Література***

1. *Ларіна Т. О.* Ресурси життєздатності: можливості реабілітації особистості / Т. О. Ларіна // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України (24 березня 2016 р.) / за ред. акад. НАПН України С. Д. Максименка. – К., 2016 – С. 479–487, режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>
2. *Тарабрина Н. В., Хажуев И. С.* Посттравматический стресс и защитно-совладающее поведение у населения, проживающего в условиях длительной чрезвычайной ситуации // Экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 3. С. 215–226.
3. Обличчя Євромайдану (соціальний портрет учасників протестів) <http://infolight.org.ua/content/oblichchya-ievromaydanu-socialniy-portret-uchasnikiv-protestiv>