

МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Психологічне благополуччя є досить складним феноменом, який включає в себе задоволеність життям, психологічне здоров'я, щастя людини. У більш широкому розумінні психологічне благополуччя визначається як позитивний саногенний потенціал людини, від якого залежить успішність реалізації життєвих завдань та планів, наявність відповідних ресурсів для досягнення цілей та підтримання психологічного здоров'я людини. Однією з провідних умов досягнення психологічного здоров'я та благополуччя є життєздатність особистості.

Метою статті є побудова моделі соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості.

Теоретико-методологічними засадами нашого дослідження стали такі положення: концепція стресу Г. Сельє, положення позитивної психології щодо передумов здоров'я та довголіття (М. Э. Селигман), концепція людинознавства Б.Г. Ананьєва, концепція життєстійкості особистості (С. Мадді), концепція посттравматичного зростання (Дж. Стивен, Tedeschi and Calhoun,)

Кожна стресова чи катастрофічна ситуація викликає певний тип опанувальної поведінки. Дієвість та відповідність опанувальної поведінки щодо ситуації, а головне, можливість збереження психологічного здоров'я, залежить від особистісних факторів, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу та здатністю швидко відновлювати власні ресурси здоров'я, її життєздатність.

Виходячи з того, що травматизація особистості позначається на всіх рівнях життя людини (тілесному, особистому, соціальному, духовному), ресурси життєздатності, на нашу думку, теж слід розглядати, відповідно, як можливість до відновлення психологічного здоров'я особистості, а саме її здатність до самовідновлення.

Динамічний процес позитивної адаптації людини до негараздів визначається поняттям життєздатності, психологічної *резилентності* (від англ. "resilience" – пружність, еластичність).

Вивчення резилентності зосереджено на виявленні та опису характеристик особистості успішних людей, які стали такими, не дивлячись на складні умови, тобто, які успішно адаптувалися до потенційно травмуючих подій.

Дослідники підкреслюють, що життєздатність, стійкість, пружність може буди як вродженою властивістю, так і набутою протягом життя. Можна з часом зміцнити внутрішню сутність та віру у себе. Для цього необхідно розвивати власну компетентність та почуття майстерності.

За висновками зарубіжних дослідників, резилентність дозволяє людині "піднятися з попелу". Провідними факторами резилентності є позитивне ставлення, оптимізм, здатність регулювати емоції та здатність сприймати невдачу як форму корисного зворотного зв'язку. Особистісними ресурсами резилентності є життєрадісність, оптимізм, працездатність.

Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації. Життєздатність особистості забезпечує психологічну стійкість людини, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опановувати складні ситуації.

Отже, життєздатність особистості є синонімом психічного та соматичного здоров'я, яка забезпечує психологічну стійкість людини, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опановувати складні ситуації.

Під ресурсами життєздатності ми будемо розглядати ресурси, що сприяють самозціленню та самовідновленню на тілесному, особистому, соціальному та духовному рівнях.

Таким чином, для побудови моделі емпіричного дослідження ресурсів життєздатності ми будемо виходити з положення, що психотравмуючі події змінюють життя та функціонування психіки за такими основними напрямками, як: "Я – духовне", "Я – реальне", "Я – соціальне" та "Я – тілесне" [1].

Так, провідним ресурсом життєздатності індивідуума є психологічна стійкість, яка, за Г.С. Нікіфоровим, безпосередньо і визначає його життєздатність. Показниками психологічної стійкості людини є механізми психологічного захисту та способи опанування стресу [2].

Існують різні моделі, що розглядають копінг як невід'ємну частину взаємодії психологічних, екологічних та біологічних факторів, що впливають на здоров'я та благополуччя [3]. Загалом, використовують три моделі зв'язку копіngu та здоров'я. Перша модель передбачає, що копінг-стратегії мають прямий ефект на певні показники здоров'я (наприклад, кров'яний тиск). Друга модель вважає, що копінг-поведінка має непрямий ефект для стану здоров'я, створюючи зміни у поведінці, що пов'язані зі здоров'ям (наприклад, підтримання постійного контакту з лікарями). Третя модель, має на увазі, що

копінг-стратегії є посередниками (модераторами), які зменшують або підсилюють стрес, що призводить до певних проблем зі здоров'ям [4].

Наступним ресурсом життєздатності є життєстійкість особистості. В англійській психологічній літературі життєстійкість "hardiness" розглядається як фактор психологічної резилентності "resilience". Життєстійкість, на відміну від резилентності, визначається як особистісна характеристика, що амортизує вплив сильного стресу [5].

Життєстійкість характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам. Це особистісний конструкт, який характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності [6].

На нашу думку серед ресурсів життєздатності слід окремо виділити здатність приймати невизначеність майбутнього. Стан невизначеності завжди є характерним для складних, травматичних подій. Коли відбуваються раптові неочікувані втрати (чи то втрата близької людини, чи то великі економічні збитки), руйнуються життєві орієнтири, людина на деякий час опиняється на межі між минулим та майбутнім. Вона переживає сильний стрес, що пов'язаний із усвідомленням власної неспроможності та беспорядності перед ситуацією. Чим довше людина перебуває у стресовому стані, тим більш руйнівними для неї будуть наслідки.

Поняття прийняття та неприйняття, толерантності та інтолерантності, невизначеності потребують більш докладного розуміння у контексті пояснення ресурсів життєздатності. Так, інтолерантність використовують для визначення індивідуальної тенденції сприймати та інтерпретувати ситуацію як загрозу та джерело дискомфорту. Враховуючи те, що майбутнє характеризується як невизначеність, інтолерантні індивідууми інтерпретують майбутнє як джерело дискомфорту. Таким чином, інтолерантність до невизначеності знижує життєздатність людини. Отже, виходячи з концепції посттравматичного зростання, саме здатність переживати позитивні відчуття щодо власного майбутнього є дієвим фактором запобігання депресії.

Переживання невизначеності майбутнього дуже негативно впливає на особистість. Коли негативні відчуття заповнюють людину, вона геть втрачає почуття безпеки та захищеності, що підриває її онтологічну безпеку, зводить нанівець відчуття довіри до світу, до інших та врешті-решт до самої себе.

Окрім згаданих вище, ми вважаємо за необхідне виділити такі соціально-психологічні ресурси життєздатності, як:

- діалогічне спілкування;
- підтримуюча поведінка;
- стабілізаційні практики.

Отже, сьогодні, коли кількість та інтенсивність депресивних станів у населення України постійно зростає, провідного значення набуває саме відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності на соціально-психологічному рівні, а саме, природньої схильності до співробітництва, здатності до співпереживання та довіри до світу.

Таким чином, для травмованої особистості зцілюючими є діалогічне спілкування, що будується за принципом довірчої взаємодії з іншим. Залученість людини у мережу довіри та взаєморозуміння є *необхідною умовою зцілення особистості, відновлення її життєздатності на духовному рівні.*

Яскравим прикладом потужності та значущості такого соціально-психологічного ресурсу життєздатності, як підтримуюча поведінка, є події "Євромайдану". Так, дослідники вважають, що "винятково важливу роль у випадку "Євромайдану" відіграло неупереджене висвітлення інформації в онлайн медіа та постійний зв'язок учасників Майдану у соціальних мережах. Інтернет сприяв підвищенню громадської активності та швидкому встановленню мережевих зв'язків" [7].

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

Окремим ресурсом життєздатності особистості є здатність керування ризиками.

Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності



Керування ризиками, як процес перетворення невизначеності, дозволяє ефективно опанувати складні життєві ситуації, сприяє успішному самопізнанню та самопобудові особистості в процесі життєконструювання. Отже, керування ризиками, як здатність впливати на ризик з метою його мінімізації, дає можливість в коротші терміни стабілізувати життя, пережити з найменшими втратами стан невизначеності майбутнього.

Отже, підсумовуючи, можна виокремити основні компоненти моделі ресурсів життєздатності:

- здоровий копінг;
- життєстійкість;
- толерантність до невизначеності;
- діалогічне спілкування;
- стабілізаційні практики;
- підтримуюча поведінка.

Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я та благополуччя людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації, утримувати необхідну мотивацію самозцілення та самовідновлення.

Література:

1. Кадыров Р.В. Комбинированная психологическая помощь при психической травме и критерии ее эффективности. Инновационный потенциал психологии в развитии человека XXI века: сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции с международным участием /под общ. Ред. Проф. В.С. Чернявской; ВГУЭС 25-27 июня 2009- Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2009. С. 135-140.
2. Никифоров Г.С. Психология здоров'я // СПб.; Питер, 2006.
3. Folkman, S., Lazarus, R., S. Ways of Coping Questionnaire. Sampler set: Manual, Test Booklet, Scoring Key. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc. 1988.
4. Aldwin, C.M. Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.
5. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? // American Psychologist. — 2004. — Vol. 59, No. 1. — pp. 20-28.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / Психологический журнал, том 26, № 6, 2005 с. 87-99.
7. Обличчя Євромайдану (соціальний портрет учасників протестів). Режим доступу: <http://infolight.org.ua/content/oblichchya-ievromaydanu-socialniy-portret-uchasnikiv-protestiv>.

Лазоренко Б.П.

ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ ПРОБЛЕМНОЇ МОЛОДІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ.

Внаслідок продовження гібридної війни в Україні молоді люди, які беруть в ній участь, переживають наслідки травматичних подій та отримують психотравми. Особливо потерпає від цього молодь. В її середовищі формується її нова субкультура проблемної молоді – учасники АТО. Її представники потребують допомоги щодо реінтеграції та реадaptaції після повернення до