

РОЗДІЛ 2

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Небезпека травматичного стресу полягає перш за все в суттєвому погіршенні психологічного здоров'я та розвитку ПТСР. Однак травматичні події не завжди призводять до руйнівних наслідків, не у всіх постраждалих розвивається посттравматичний стрес. Так, Дж. Стівен обстоює думку, що широкий спектр травматичних подій – хвороби, розлучення, тяжкі втрати, стихійні лиха, тероризм – можуть ставати каталізаторами позитивних змін у житті, зміцнення відносин, трансформації власного ставлення до життя, виявлення внутрішніх сил [Стівен, 2015]. Травматичний досвід може допомогти віднайти новий сенс, мету та спрямування в житті. Вияви посттравматичного зростання бувають різними: усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних відносин, зростання відчуття власної сили, трансформація життєвих пріоритетів, збагачення духовної та екзистенційної складових життя [Tedeschi, 2004].

Чинниками посттравматичного зростання є стресостійкість, індивідуальні особливості та вибір копінг-стратегій, оптимізм, екстравертованість та самоефективність, соціальна підтримка [Joseph, Linley, 2006]. Усі ці чинники дають змогу використовувати внутрішні духовні та емоційні ресурси для подолання травми та подальшого особистісного зростання. Негативні наслідки травматизації можуть

бути певним чином нейтралізовані завдяки вчасному відновленню ресурсів життєздатності людини та зміцненню її життєстійкості.

Розгляньмо явище життєздатності особистості та його основні ресурси. *Життєздатність* (англ. resilience) – порівняно нове поняття, що буквально перекладається як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів, здатність людини відновлюватися фізично та психічно. У широкому розумінні життєздатність – це здатність до виживання та оптимальної адаптації, здатність раціонально планувати та ефективно діяти в умовах, що потребують стійкості та адаптивності водночас [Махнач, 2006].

Життєздатність розуміють також як синонім психічного та соматичного здоров'я. Вона передбачає наявність психологічної стійкості як такої властивості особистості, що виявляється в урівноваженості, стабільності та здатності чинити опір [Никифоров, 2006]. Життєздатність дає змогу протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати здоров'я та працездатність у випробуваннях. Зазвичай проявляється як особистісна характеристика, що амортизує вплив сильного стресу.

Отже, життєздатність визначається як вродженими властивостями психологічної стійкості, так і набутою протягом життя пружністю, життєстійкістю, що розвивається завдяки досягненню вищого рівня компетентності та майстерності. Вона є реабілітаційним ресурсом психологічного здоров'я людини, що дає їй змогу протистояти руйнівним наслідкам травматизації, забезпечує психологічну стійкість, уможливорює конструктивне долаання життєвих негараздів, опанування складних ситуацій.

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

До *індивідуально-типологічних* належать особливості психологічної стійкості людини, її адаптаційний потенціал, механізми психологічного захисту, способи опанування стресу. Доведено, що люди, які вдаються до механізмів психологічного захисту в проблемних і стресових ситуаціях, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку та песимістичний світогляд. Навпаки, люди, які в таких ситуаціях обирають конструктивні, перетворювальні стратегії, мають оптимістичний світогляд, стійку позитивну самооцінку, реалістичний підхід до життя та виражену мотивацію досягнення

[Набиуллина, 2003]. Найбільш дієвим з погляду успішного опанування стресу вважають здоровий копінг – активні, просоціальні моделі поведінки (сміливість, соціальний контакт, пошук соціальної підтримки та готовність її прийняти), асертивну поведінку [Никифоров, 2006].

Серед *особистісних ресурсів* життєздатності зазвичай виділяють позитивні настановлення на оптимізм, працездатність, здатність регулювати емоції та сприймати невдачу як корисний зворотний зв'язок, вияв життєстійкості. Життєстійкість як система настановлень особистості забезпечує, за С. Мадді, необхідну мотивацію для опанування стресової ситуації, що має на увазі передусім постійну турботу про своє здоров'я. Саме життєстійкість є тим особистісним утворенням, що дає змогу утримувати мотивацію самоцілення та відновлення психологічного здоров'я.

Результати проведеного нами дослідження життєстійкості свідчать, що життєстійка молодь більш екологічно вибудовує власне майбутнє, намагаючись досягати бажаної якості життя та водночас дбаючи про збереження психологічного здоров'я. Вона усвідомлює дефіцитарні потреби, спрямовує свої зусилля на здобуття освіти та кар'єрне зростання, відчуває впевненість у разі постановки складних життєвих завдань та наявність соціальної підтримки під час їх реалізації. Усе це забезпечує адекватний рівень самооцінки, задоволеність власним життям та опікування психологічним здоров'ям. Високий рівень життєстійкості дає можливість підтримувати оптимальний рівень психологічного комфорту, відчувати безпеку, стабільність і захищеність, вірити в себе та довіряти оточенню під час реалізації поставлених завдань. Екологічне досягнення життєвого успіху актуалізує такі особистісні смисли, як комфорт та матеріальний добробут; забезпечує фіксованість життєвих завдань у сфері навчання і праці; підтримує особистісну активність у ході реалізації поставлених завдань; забезпечує готовність до подолання можливих труднощів; актуалізує такий елемент планування часу життя, як терпіння, переживання власної успішності в головних аспектах життєдіяльності.

Ще одну групу ресурсів життєздатності становлять *соціально-психологічні чинники* життєздатності особистості, а саме її спрямованість на співробітництво, здатність до співпереживання, відчуття довіри до світу, практики стабілізації ризиків. Включеність людини в

мережу довіри та взаєморозуміння є неодмінною умовою відновлення життєздатності. Для травмованої особистості діалогічне спілкування, що відбувається за принципом довірчої взаємодії з Іншим, набуває реабілітаційного ефекту. Автономність людини передбачає усвідомлення меж власного Я, свого психологічного простору й території інших людей. Побоювання, пов'язані із загрозою вторгнення у власні межі, породжують недовіру. Відповідно підґрунтям довіри є очікування доброго і справедливого ставлення від тих, кого особистість впускає в межі власного психологічного простору, або тих, у чий межі вона проникає сама [Купрейченко, 2007].

Зниження та мінімізація ризиків – це усвідомлена мотивована поведінка, що реалізується в стабілізаційних практиках особистості. Змістом цих практик є здатність змінювати власне ставлення до ризикогенних та травмонебезпечних подій. Наприклад, розподіл відповідальності за можливі негативні наслідки знижує рівень тривоги та робить раптову, незвичну ситуацію не такою страшною. Це сприяє розблокуванню потенціалу життєтворення, перед людиною окреслюються власні мрії, бажання та цілі. Психологу на перших терапевтичних сесіях слід узяти на себе роль “сталкера”, який разом із клієнтом мандрує простором раптових невдач та успіхів. Головне його завдання – змістити акцент з невдач та успіхів, зосередити увагу людини саме на тому досвіді, який вона отримує, на її життєвому шляху. Саме здатність змінювати власне ставлення до ризику, раптових, неочікуваних подій є дієвим реабілітаційним ресурсом конструктивної роботи над негативними станами під час переживання травматичних подій.

Турбота про екологію власного життя сьогодні стає власною відповідальністю кожної людини. Здійснюючи демаркацію ризику, застосовуючи певні способи впливу на ризик, особистість переходить на більш високий рівень саморегуляції, що дає змогу прискорювати процеси самоорганізації та самозахисту. Оперуючи прийомами стабілізації, людина має змогу більш чітко побачити травматичні загрози і небезпеки. Так поступово відбувається актуалізація цінностей обережної та розсудливої поведінки, що забезпечує самооновлення й здорове переформатування особистості.

Способи відновлення ресурсів життєздатності особистості.
Побудова стратегії відновлення ресурсів життєздатності ґрунтується

на принципах соціально-психологічної реабілітації, спрямованої на залучення особистості до повсякденної життєдіяльності, включення її в соціальні відносини на основі відновлення психічних функцій і комунікативних здібностей, можливості будувати повноцінне життя після травми.

Пріоритетними напрямками соціально-психологічної роботи є такі: відновлення ресурсів стабілізації та самоорганізації, зміцнення життєстійкості, формування навичок здорового копінгу. Здатність до стабілізації та самоорганізації життя лежить у площині базових психологічних ресурсів людини. Небезпека травматичного стресу полягає передусім у порушенні, розбалансуванні емоційної сфери особистості, що веде до втрати почуття довіри та погіршення психологічного здоров'я.

Психологічна реабілітація має бути спрямована на актуалізацію природної схильності до співробітництва, співпереживання, оновлення довіри до світу. Для цього необхідно створювати умови для залучення людини в мережу довіри та взаєморозуміння, формувати “почуття ліктя” як ресурсу соціальної підтримки та допомоги. “Почуття ліктя” надає людині спільнота, членом якої вона є. Тому заохочення до участі в різноманітних групах підтримки є першим кроком до відновлення.

Спеціалісти, що займаються лікуванням “українського синдрому” (який названий за аналогією з “в’єтнамським”, “афганським”, “чорнобильським”), наголошують на важливості такого реабілітаційного ресурсу, як налагодження тактильного контакту з людиною, що переживає наслідки травматичних подій. Теплі обійми, особливо такі, що відбуваються без особливого приводу, дають людині можливість розслабитися та відчувати себе в безпеці. Необхідно, щоб перш за все члени родини були щиро налаштовані на розуміння та виказували бажання “відчувати” травмовану людину. Для відновлення природних ресурсів довіри треба поступово та ненав’язливо долучати людину до повсякденних турбот та справ. Наприклад, якщо це чоловік, який повернувся із зони проведення АТО, бажано залучати його до звичних чоловічих справ по господарству, дрібного ремонту оселі тощо.

Сьогодні також не можна ігнорувати потенціал інтернет-простору як універсального комунікативного середовища з безмежними можливостями для реалізації довірчої взаємодії та підтримува-

льної поведінки. Яскравим прикладом потужності комунікативного середовища інтернет-простору є події Євромайдану. Саме неупереджене висвітлення інформації в онлайн-режимі та постійний зв'язок учасників, взаємопідтримка і допомога через соціальні мережі не тільки сприяли безпрецедентному зростанню громадської активності, а й стали джерелом спільної перемоги.

Спілкування в інтернет-просторі зі старими друзями допоможе “згадати” власні інтереси та захоплення, підтримувати зв'язок з тими, хто пережив такі самі події. Однак слід пам'ятати, що втрата довіри – це дуже важкий для людини стан, стан, з яким самотужки складно впоратись. Варто використовувати наявний ресурс взаємопідтримки як перехідний “місточок” для формування готовності у травмованої людини до отримання фахової допомоги. Першим кроком до одужання є усвідомлення людиною того, що їй потрібні допомога та віра у власне зцілення. Тому відвідування онлайн-форумів самопомоги, безкоштовних психологічних форумів створює необхідну “подушку безпеки” для відновлення віри в себе та надії на покращення ситуації.

Наступним напрямом реабілітаційної роботи є відновлення життєстійкості особистості як особистісного ресурсу, що забезпечує необхідну мобілізацію, акумуляцію психічної енергії для підтримання відповідної якості життя людини в умовах стресу та глобальних змін у житті. Екстремальна мобілізація впливає на формування адекватного антистресового захисного механізму, який дає змогу зберегти психологічне здоров'я.

Для зміцнення життєстійкості перш за все треба приділити увагу розвиткові таких когнітивних ресурсів, як флексибільність, оптимальна оцінка життєвої ситуації, віра в контрольованість подій, рефлексія. Віра людини в те, що вона все-таки впливає на подію, робить досягнення успішного результату більш імовірним. Саме тому важливо сприяти формуванню в неї оптимістичної позиції. Адже оптимістично налаштована людина зазвичай оцінює ситуацію хоч не завжди реально, але оптимально з погляду збереження власного позитивного стану. Оптимальна оцінка життєвої ситуації як збалансованість між її складністю і суб'єктивною значущістю сприяє досягненню внутрішнього балансу, рівноваги та стійкості. Саме внутрішній спокій та врівноваженість дають можливість особистості зосере-

дитися на аналізі причин складної ситуації та визначенні способів її розв'язання.

Високий рівень рефлексії, усвідомлення подій, що відбуваються, дає змогу перевести всю увагу на вирішення складного життєвого завдання, розглядати якомога більше варіантів його реалізації. Завдяки гнучкості сприймання життєвих подій людина може відносно легко переходити від одного виду діяльності до іншого, оперативно аналізувати нові, несподівані ситуації, досить швидко долучатися до розв'язання неочікуваних проблем і труднощів. Нарощування цих когнітивних ресурсів зменшує емоційне напруження.

Треба зауважити, що відновлення та нарощування особистісних ресурсів життєстійкості бажано проводити під наглядом фахового психолога, але в разі достатньої вмотивованості людина може самотійно тренувати власну життєстійкість. Для цього потрібно протягом певного часу виконувати прості вправи з розвитку ризик-аналізу та ризик-рефлексії. На початку це може бути письмове складання ризик-нарративу, опис травматичної ситуації в довільній формі або за розробленим нами алгоритмом:

- Які мрії та бажання опинилися під загрозою?
- Хто основні учасники події?
- У якому віці це відбувалось?
- Як Ви ставилися до того, що відбувалось? Які почуття переважали?
- Які проблеми виникали в цей життєвий період?
- Що допомогло впоратись із ситуацією?
- Як вплинули ці події на подальшу реалізацію Ваших мрій та бажань?

Для складання ризик-нарративу слід відвести певний час. Щоб сформувані навички ризик-аналізу, потрібно хоча б протягом трьох тижнів приділяти увагу складанню письмової розповіді. Безумовно, не треба змушувати себе описувати ситуацію кожного дня знову і знову, але й не стримувати себе, якщо виникає потреба щось дописати або виправити.

Ще одним способом визначити власні ресурси життєстійкості є обмірковування відповідей на такі запитання:

- Хто (або що) винний(-не) у виникненні ризикованої ситуації?
- Хто (або що) допоміг(-ло) впоратись із труднощами?

- Скільки часу було потрібно, щоб відновити власні сили?

На ці запитання не обов'язково відповідати в письмовому вигляді. Навпаки, для такої рефлексивної гімнастики не потрібні якісь особливі умови. Наприклад, можна поміркувати над цими запитаннями, виконуючи свої буденні справи або очікуючи на зупинці громадський транспорт. Але не варто починати цю роботу перед тим як лягати спати. Головне в цьому завданні – знайти ті відповіді, які будуть задовольняти людину особисто. За бажання вона може обговорювати власні відкриття з близькими, із психотерапевтом, на онлайн-нових форумах і т. ін.

Неодмінною умовою відновлення ресурсів життєздатності особистості є формування навичок здорового копіngu. Під час реабілітаційної роботи з постраждалими від наслідків руйнівного стресу слід спиратися на такий потужний копіng-ресурс, як соціальна підтримка, що пом'якшує вплив стресорів на людину і, відповідно, зберігає її психологічне здоров'я та благополуччя. У переліку ресурсів опанування слід назвати насамперед сім'ю як транслятора соціального досвіду, де людина відчуває, що її люблять, цінують, турбуються про неї.

Формування навичок здорового копіngu слід розпочинати з відновлення віри у власні сили. Бажано, щоб близьке оточення, сім'я та друзі всіляко сприяли будь-якій ініціативі, що виникає у людини, яка переживає наслідки травматичних подій. Це може бути бажання спробувати себе в новому виді спорту, освоїти нову професію, оволодіти новим ремеслом або хобі.

Отже, активація такого соціально-психологічного ресурсу життєздатності, як підтримувальна поведінка, виконує не тільки психотерапевтичну, а й стабілізаційну функцію. Пріоритетними напрямками соціально-психологічної роботи, спрямованої на відновлення життєздатності, є відновлення засобів стабілізації та самоорганізації, нарощування ресурсів життєстійкості, формування навичок здорового копіngu.