

environment – friends - participant ATO with positive experience of rehabilitation; relatives who survived Second World War and were able to transmit life to their descendants. Personal reasons of rehabilitation also singled out. There are conscience, shame, fear, desire for a prosperous and successful life and spiritual authority for the religious youth. The importance of awareness of the problem of youth manifestations of psycho trauma and psychological means of their mastering are indicated. Also there are determined the leading role of socio-psychological technologies of mutual aids group for involving in to their psychological rehabilitation the ATO members.

*Key words:* problem youth, psycho trauma, psychological rehabilitation.

**УДК: 159.923.38 + 615.851**

## **РЕСУРСИ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ: МОЖЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

***Т.О. Ларіна,***

*старший науковий співробітник лабораторії  
соціальної психології особистості*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник*

У статті розглянуто можливості реабілітації особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. Одним з реабілітаційних ресурсів особистості визначено її життєздатність. Показано, що сучасна особистість сьогодні потребує актуалізацію таких ресурсів життєздатності що забезпечують її стійкість, адаптованість та гнучкість. Основними напрямками реабілітації особистості, що переживає наслідки травматичних подій є розвиток навичок екологічного само здійснення та оволодіння правилами та прийомами стабілізації, самоорганізації та самозахисту.

*Ключові слова:* життєздатність, ресурси особистості, реабілітація.

**Постановка проблеми.** Сучасні глобалізаційні проблеми створюють ситуацію незахищеності усіх верств населення. Сьогодні нажаль, українське суспільство потерпає від системної кризи, що охоплює всі сфери життєдіяльності людини та веде до поступової травматизації особистості. Разом з цим останні політичні події призвели до того, що значна частина населення України потребує невідкладної психологічної допомоги щодо переживання наслідків непроголошеної війни. Воїни АТО, вимушені переселенці та їх родини в першу чергу відчували на собі наслідки таких руйнівних симптомів психологічної травматизації як ПТСР, депресія, дезорієнтація, втрата сенсу життя та ін.. Однак, більша частина населення не є безпосередніми учасниками військового конфлікту, але зазнає не меншої травматизації та переживає стійкий стрес. Саме тому актуальною стає проблема відновлення ресурсів життєздатності особистості, які допоможуть людині самостійно протистояти ризикам та загрозам.

**Виклад основного матеріалу.** За П. Штомпкою травма – це колективний феномен, стан який переживає група або суспільство в наслідок руйнівних подій.

Так, населення України останнім часом зазнало шкоди від таких травматичних подій як війна, вимушене переселення, загальна мобілізація, економічна нестабільність. Враховуючи те, що за теорією ЕДюркгейма травма має зовнішній та примусовий характер людині здебільшого залишається тільки переживати та страждати від наслідків травматизації [16].

Таким чином, можна казати, що українське суспільство зараз знаходиться у полоні руйнівних симптомів соціальної травми, а саме За Штомпкою П. пасивність, апатія, недовіра владі, атмосфера песимізму, ностальгія, інтенсивні публічні дебати, відчуття безпорадності, невіра у майбутнє. Перелічені симптоми негативно позначаються на життєконструюванні особистості, ускладнюючи адаптацію до травмуючих подій та подолання руйнівних наслідків. Нажаль ефективних засобів подолання культурної та соціальної травми досі немає, люди частіше за все самотужки з нею пораяються, відшукуючи численні зовнішні та внутрішні адаптаційні ресурси. Зважаючи на підвищений ризик травматизації сьогодні все більше людей потребує психологічної реабілітації. Отже, сучасні потреби українського суспільства вимагають дослідження нових можливостей реабілітації особистості, яка переживає наслідки травматичних подій.

Одним з реабілітаційних ресурсів є життєздатність особистості як здібність людини будувати повноцінне життя у складних умовах [3].

Життєздатність «resilience» відносно нове психологічне поняття, що буквально перекладається як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів, здатність людини відновлюватись фізично та психічно. У широкому розумінні життєздатність це здатність до виживання та оптимальної адаптації, здатність раціонально планувати та ефективно діяти в певних умовах, це поєднання стійкості системи та її адаптивності [8].

З точки зору успішної реабілітації до численних психотравмуючих ситуацій в умовах непроголошеної війни, життєздатність проявляється у різноманітних способах адаптації та виживання.

Під реабілітацією ми разом з Т.М. Титаренко будемо розглядати «процес, що має на меті допомогти особистості досягти оптимального життєконструювання в напрямках самоідентифікування, освоєння нових комунікативних територій та смислопородження відповідно до етапу життєвого шляху» [12, с. 9].

Дієвим способом стабілізації складної, часто екстремальної життєвої ситуації є прийняття невизначеності 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 де який час опиняється на межі між минулим та майбутнім. Вона переживає сильний стрес, що пов'язаний із усвідомленням власної неспроможності та безпорадності перед ситуацією. Чим довше людина перебуває у стресовому стані, тим більш руйнівними для неї будуть наслідки.

На думку творця концепції стресу Г. Сельє поміж життєздатністю та пристосуванням існує пряма залежність. Він говорить, що пристосовування –це головна відмінна риса життя. Здатність до пристосовування або адаптації робить можливим життя на всіх рівнях складності, тобто це основа підтримання

внутрішнього середовища та спротиву стресу. Далі він говорить про два способи виживання: боротьба та адаптація. На його думку саме адаптація частіше за все веде до успіху [11].

Кожній людині притаманний свій природний спосіб подолання стресу, боротьба чи уникання, але виживання вимагає тих ресурсів життєздатності що зазвичай блокуються під впливом руйнівних подій. Так життєздатність в суспільстві, що зазнає травматизації вимагає досить конкретних ресурсів адаптації.

Отже розглянемо поняття життєздатності більш докладно. Перші вітчизняні розробки проблеми життєздатності здійснювались в школі Б.Г. Ананьєва та були спрямовані на пошук факторів та умов активного довголіття. Вже тоді з'явилась ідея, що відображає сучасні постнекласичні тенденції дослідження життєздатності, а саме ідея самоорганізації: «тривале збереження загальної працездатності є головним показником життєздатності довголітніх людей, тому що в діяльності людини основні ресурси та резерви людини не тільки реалізуються але й відтворюються» [1, с. 272].

М. Унгар запропонував розуміння життєздатності як здатність людини керувати ресурсами власного здоров'я та використовувати для цього соціально прийнятні способи використання сім'ї, суспільства, культури [8].

Е.А. Рильська у своєму дослідженні визначає такі компоненти життєздатності як здатність до адаптації, здатність до саморегуляції, здатність розвиватися, усвідомленість життя та комунікабельність [9]. Проведене нею емпіричне дослідження дозволяє говорити про життєздатність як про систему, що саморганізується. Отже, психологічна структура життєздатності підпорядковується системно-генетичному принципу ускладнення, диференціації та організації людиною власного життя – від адаптації до регуляції та усвідомленої саморегуляції і далі веде до суб'єктивного розвитку та набуття сенсу життя. Таким чином, авторка підкреслює, що життєздатність людини є органічною системою, саморозвиваючимся цілим [10].

Термін життєздатність в психології має багато споріднених категорій. Найбільш близьким поняттям є життєстійкість «hardiness». Суттєвим є те, що життєздатність розглядається як більш широкий термін аніж життєстійкість. Отже, наявність життєздатності притаманно людині як індивіду, а життєстійкість розвивається вже як особистісне утворення на певному етапі онтогенезу [14].

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 [7].

Показниками життєстійкості за С. Мадді є такі особистісні настанови як включеність, контроль та прийняття ризику. Нестача цих ресурсів суттєво знижує життєздатність особистості. Низький рівень включеності породжує стан відчуженості, коли людина не бачить нічого цікавого у власному житті, її майже нічого не хвилює та не бентежить. Для неї немає значення якою справою займатися, і чи займатися чимось взагалі. Також загрозою для підтримання певного рівня

життєздатності є втрата контрольованості подій, що веде до відчуття власної безпорадності [6].

Наявність такого компоненту життєстійкості як прийняття ризику дає можливість говорити про те, що життєстійкі люди здатні досягати успіху виходячи із зони буденного комфорту та безпеки, вони здатні вчитися на власному життєвому досвіді, впливати на повсякденні ризики. Однак, є така категорія ризиків, що пов'язана із невизначеністю, так звані нові ризики на які впливати неможливо, можна тільки адаптуватися до змін які вони породжують.

Для людини яка зазнала травматизації актуалізація механізмів життєстійкості дозволяє конструктивно вирішувати проблеми, долати несприятливі життєві обставини та життєві труднощі. Це відбувається завдяки тому, що життєстійкість як процес опанування містить у собі дві складові: психологічну та діяльнісну. Психологічний компонент передбачає, що розвинута життєстійкість впливає на характер взаємин між людьми. Особистість стає більш відкритою, в неї збільшується інтерес до навколишнього світу та оточуючих її людей. Діяльнісний компонент життєстійкості, за С. Мадді, передбачає, що дії людини спрямовані на опанування стресової ситуації, що включає постійну турботу про своє здоров'я. Така активність потребує багато сил, наполегливості та відповідальності за власне життя, і саме життєстійкість забезпечує необхідну мотивацію для цього. Ці два компоненти формують систему, яка оберігає людину від непомірної тривоги та втрати здоров'я.

Для того, щоб підтримувати власну життєздатність людина має впоратись із власним емоційним напруженням, вона повинна вміти змінювати ставлення до ситуації, до тимчасових труднощів. Коли людина змінює суб'єктивне ставлення до труднощів, вона зміщує акценти з особистісного смислу проблеми на особистісний смисл її вирішення. Коли ми змінюємо ставлення до ситуації, ми змінюємо й уявлення про взаємини між людьми, які обумовлені цією ситуацією. При зниженні суб'єктивної складності ситуації, знижується емоційне напруження, яке може блокувати дослідницьку та пошукову активності особистості. Людина спрямовує активність на вирішення, а не уникнення проблемної або стресової ситуації. Також сприймаючи зміни у характері міжособистісного спілкування як менш загрозливі, людина буде спрямована на пошук й отримання соціальної підтримки, а не на уникнення контактів з оточенням.

Пошук активної соціальної підтримки змінює характер взаємин між людьми. Коли ми надаємо підтримку іншим та отримуємо від них допомогу, розширюється наше розуміння буття. Життя стає більш цікавим, складним, диференційованим. Ми стаємо більш чутливими до власних переживань та переживань інших, до власної суб'єктності. Спілкування стає більш відкритим, взаємини будуються на почутті поваги, любові та довіри [13].

Отже, відбувається переусвідомлення складної ситуації, отримання нового її розуміння та розширення власного комунікативного контексту.

Серед ресурсів життєздатності можна виділити такий когнітивний ресурс особистості як *здатність оптимально оцінювати життєві труднощі*. Отже, оптимальні оцінки дозволяють зберігати більш-менш позитивний емоційний стан у складних життєвих ситуаціях. Оптимальності в оцінюванні життєвих ситуацій

можна досягти багатьма способами. Наприклад, оптимізм як механізм взаємодії з середовищем дає можливість позитивно оцінювати життєві зміни. *Оптимістична* людина прагне покращити власний емоційний стан, тому вона часто не завжди реально, але оптимально з точки зору збереження позитивного емоційного стану оцінює ситуацію. Оптимальна оцінка життєвої ситуації як збалансованість між важкістю ситуації та її суб'єктивною значущістю сприяє внутрішньому балансу, рівновазі та стійкості. Саме досягнення внутрішнього спокою та рівноваги дає можливість особистості зосередитись на аналізі причин складної ситуації та визначенні шляхів її розв'язання. [4].

Для формування оптимальної оцінки складних життєвих ситуацій важливою є *віра людини у контрольованість подій*, в те, що вона якось може впливати на ситуацію. Віра людини в те, що вона якось впливає на подію, робить досягнення успішного результату бажаної ситуації більш ймовірним та сприяє більш позитивному ставленню до неї. Але часто віра у контрольованість ситуації є ілюзорною, і тому оцінка ймовірності події може бути помилковою, підвищеною або заниженою. Неадекватність суб'єктивних оцінок веде до того, що люди переоцінюють ситуацію. Необхідність оптимально оцінювати складну ситуацію обумовлена потребою зняти невизначеність та той емоційний дискомфорт, яким вона супроводжується. Наявність невизначеності, наприклад, у ситуації життєвого планування, та її низьку контрольованість людина переживає досить негативно. Взагалі-то для кожного з нас є цілком природним покращувати поганий настрій та уникати невизначеності. Якщо невизначеність викликає негативні емоції, оцінюючи ситуацію, ми можемо перебільшувати або занижувати її значущість. Саме це і дає можливість покращувати власний емоційний стан. Чим більш інтенсивнішим є емоційне напруження, тим більш актуальним стає формування оптимальної оцінки ситуації (там само).

Таким чином, оптимальна оцінка життєвих труднощів, усвідомлення того, що попри наші бажання та зусилля існують зовнішні фактори, які ми не в змозі контролювати і які можуть завадити реалізації життєвих планів, спрямовує людину на пошук оптимального вирішення складної ситуації та підтримання ефективної міжособистісної взаємодії під час її вирішення. Продуктивність розв'язання цих проблем цілком залежить від таких особливостей пізнавальної діяльності особистості як гнучкість у сприйнятті життєвих подій, толерантність до невизначеності, усвідомлення труднощів та включення їх в життєвий контекст, зокрема у сферу міжособистісної взаємодії [13].

Наприклад, від рівня рефлексії залежить швидкість прийняття правильного рішення у ситуації невизначеності. Високий рівень рефлексії, рівень усвідомлення життя, дає можливість зосередитись на вирішенні складного життєвого завдання, розглядати якомога більше варіантів для його реалізації. Для людей з розвинутими рефлексивними здібностями характерним є повільне та виважене прийняття рішень [15]. Тому, напевно, вони більш ретельно будуть аналізувати життєву ситуацію та відшукувати більш продуктивні стратегії здійснення життєвих планів. Людина з розвинутою рефлексивністю не буде хапатися за перше-ліпше завдання, яке часто нав'яне нашими негативними емоціями та переживаннями.

Окрім ресурсів життєстійкості та опанування сучасна особистості повинна своєчасно та адекватно реагувати на динамічні обставини життєдіяльності. Таку властивість Ю.А. Королева визначає як окремий ресурс життєздатної особистості, це флексибільність особистості. Протилежним полюсом флексибільності є ригідність. Ю.А. Королева вказує, що саме флексибільність як системне утворення життєздатної особистості є необхідною базою для оцінювання себе та ситуації, для повноцінної перебудови себе. Така перебудова на думку авторки відбувається на основі усвідомлення існуючої реальності, що дозволяє збільшувати достовірність прогнозів та підтримувати розвиток. Під час розвитку особистість все більше орієнтується на свій внутрішній світ, який функціонує на основі саморозвитку. Виникають механізми, що дозволяють змінювати структуру психологічної організації особистості, надаючи певної гнучкості та забезпечуючи життєздатність. Резюмуючи авторка цілком доцільно говорить про те, що сучасний соціально-історичний етап створює простір психічної ригідності як особистості так і суспільства в цілому. Це в свою чергу не відповідає тим вимогам які висуває суспільство до сучасної особистості, яка повинна протистояти спокусі «втечі від свободи», «втечі від реальності», здатністю «змінювати рамки», тобто флексибільністю. Отже, флексибільність, яка є ресурсом життєздатності визначає активність та варіативність при прийнятті рішень, забезпечує широкий спектр поведінки, розвиток особистості на певному етапі існування та функціонування, забезпечує адаптацію особистості в сучасному суспільстві [2].

Гнучкість сприйняття життєвих подій, яка дозволяє відносно легко переключатися з однієї діяльності на іншу, дає можливість швидко аналізувати нові неочікувані ситуації, досить швидко включатися у розв'язання незапланованих проблем та труднощів [4].

Отже, життєстійкість як ресурс життєздатності дає можливість людині конструктивно опановувати життєві труднощі, здійснювати ефективне життєве планування та підтримувати психологічне здоров'я.

Досліджуючи роль життєстійкості у будіванні власного майбутнього ми дійшли висновку, що життєстійкість є особистісним потенціалом побудови оптимальної моделі саморозвитку, моделі яка забезпечує постійний пошук автентичних життєвих завдань, максимально наближуючи їх до втілення індивідуальних домагань, прагнень та мрій. Отже, для життєстійкої людини особистісне самоздійснення відбувається досить *екологічно*, тобто перехід від одного життєвого етапу до іншого відбувається досить гармонійно, що відображається передусім на збереженні якості її життя під час постановки та реалізації чергового життєвого завдання [5].

На екологічність сомоздійснення впливає здатність життєстійкої людини ефективно використовувати ресурси структурування та моделювання власного майбутнього. Отже, нестача та недосконалість ресурсів самопрогнозування, структурування та планування майбутнього і є тими перешкодами які постають на шляху ефективного самоздійснення особистості зумовлюючи зростання тривоги та страху перед можливими змінами у житті. Обмеженість ресурсів самопрогнозування «утримує» людину у теперішньому, а іноді у минулому, стримує її особистісне зростання, так би мовити «закриває» для неї майбутнє (там само).

Сьогодні в умовах нестабільних соціально-економічних умовах саме екологічне самоздійснення, дозволяє людині зберігати власні життєві ресурси, утримувати оптимальний баланс між прагненням до успішної реалізації поставлених життєвих завдань та необхідністю зберігати власне психологічне здоров'я.

На нашу думку, підвищення життєстійкості як ресурсу екологічного самоздійснення, сьогодні є вкрай необхідним для сучасній людини яка буде життя бажаної якості у складних, а частіше навіть екстремальних життєвих умовах.

На екологічність самоздійснення впливає готовність особистості до конструктивних трансформаційних процесів, яка дає можливість зменшити ризик виникнення емоційного вигорання особистості за рахунок актуалізації особистісних ресурсів самопрогнозування та структурування майбутнього.

Можна констатувати, що сучасна особистість сьогодні зазнає постійної травматизації, що потребує актуалізацію таких ресурсів життєздатності що забезпечують стійкість, адаптованість та гнучкість особистості.

Таким чином, соціальний запит на розробку дієвих технологій реабілітації широких верств населення України ставить на перший план завдання відновлення та розвитку конструктивних особистісних ресурсів життєздатності. На нашу думку таким ресурсом є здатність керування ризиками. Керування ризиками як процес перетворення невизначеності дозволяє ефективно опановувати складні життєві ситуації, та сприяють успішному самопізнанню та самопобудови особистості в процесі життєконструювання.

Сьогодні щоб підтримувати власну життєздатність людині також необхідно володіти певними персональними прийомами та правилами керування ризиками, формами досягнення безпеки та стабілізації життя. Турбота про безпеку та екологію власного життя сьогодні стає власною відповідальністю кожної людини. Отже, сучасна особистості здійснюючи демаркацію ризику, застосовуючи суб'єктивні способи впливу на ризик переходить на інший, ціннісний рівень саморегуляції. Актуалізація ціннісного рівня саморегуляції дозволяє прискорювати процеси самоорганізації та самозахисту.

Так, потрапляючи в полон травмуючих ситуацій для оптимізації життєконструювання людина використовує адаптаційні ресурси які можуть бути як вродженими так і набутими протягом життя. Всі ці адаптаційні ресурси представлено на нашу думку у стабілізаційних практиках, змістом яких є психологічні особливості захисту та самозахисту. Використовуючи стратегії поведінки щодо врівноваження та стабілізації життєвого простору людина досягає зниження ризикогенності травмуючої події. Оперуючи прийомами стабілізації та врівноваження життя людина має змогу більш чітко окреслити, побачити травмуючі загрози та небезпеки. Нарешті, відбувається актуалізація цінностей обережної та розсудливої поведінки, що веде до самовідновлення.

**Висновок.** Підсумовуючи, можна зазначити, що для особистості, що переживає наслідки руйнівних подій відновлення та підтримання ресурсів життєздатності виконує реабілітаційну функцію. Основними напрямками реабілітації такої особистості є розвиток навичок екологічного само здійснення та оволодіння правилами та прийомами стабілізації, самоорганізації та самозахисту.

## Список використаної літератури

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб., 2010.
2. Королева Ю.А. Флексибельность как ресурс жизнеспособности современной личности / Ю.А. Королева // Социальная психология и общество. – 2014. Том. 5, № 1.
3. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А.И. Лактионова // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С.11-15.
4. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Т.О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості; за наук. ред. Т.М.Титаренко; Національна академія педагогічних наук України; Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – С. 223-252.
5. Ларіна Т.О. Перспективи оптимізації особистісного самоздійснення молоді шляхом підвищення її життєстійкості / Т.О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості; за наук. ред. Т.М.Титаренко; Національна академія педагогічних наук України; Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – С.325-328.
6. Леонтьев Д.А., Рассказава Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказава. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
7. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал, том 26, № 6, 2005. – С. 87-99.
8. Махнач А.В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков / А.В. Махнач // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. – С. 131–132.
9. Рыльская Е.А. К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт / Е.А. Рыльская // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2011. Т. 8, № 3. – С. 9–38.
10. Рыльская Е.А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический контекст / Е.А. Рыльская // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2011. № 142.
11. Селье Г. «Стресс без дистресса» / Г.Селье; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1982. – 128 с.
12. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т.М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний центр. – К.: Міленіум, 2015. – С. 3-14.
13. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.
14. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности / А.Н. Фоминова. – М.: МПГУ, Прометей, 2012.
15. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М.А. Холодная: 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с
16. Штомпка П. Социальное изменение как травма (статья первая) / П. Штомпка // Социс. 2001. № 1. – С. 11.



В статье рассматриваются возможности реабилитации личности, которая переживает последствия травмирующей событий. Одним из реабилитационных ресурсов личности является ее жизнеспособность. Показано, что современная личность сегодня нуждается в актуализации таких ресурсов жизнеспособности, которые обеспечивают её стойкость, адаптированность и гибкость. Основными направлениями реабилитации личности, которая переживает последствия травмирующих событий является развитие навыков экологичного самоосуществления а так же овладение правилами и приёмами стабилизации, самоорганизации, самозащиты.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, ресурсы личности, реабилитация.

The article discusses the possibility of rehabilitation of the person who is experiencing the consequences of traumatic events. One of the rehabilitation of the individual resources is its resilience. It is shown that a modern person today needs updating resilience of these resources, which provide its durability, flexibility and adaptation. The main directions of the rehabilitation of the person who is experiencing the consequences of traumatic events is to develop the skills of ecological self-realization as well as mastery of the rules and techniques of stabilization, self-organization and self-defense.

*Key words:* resilience, resources of personality, rehabilitation.

**УДК: 615.851 + 34.62: 364-57**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ НА БАЗІ ЦИВІЛЬНИХ ГОСПІТАЛІВ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ**

**С.О. Лукомська,**

*старший науковий співробітник лабораторії  
методології та теорії психології*

*Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України,  
кандидат психологічних наук*

Проаналізовано психологічні особливості учасників бойових дій, визначено форми надання психологічної допомоги та організації реабілітації військових у різних країнах світу, визначено шляхи створення ефективної системи їх психологічного супроводу на базі госпіталів для ветеранів війни.

*Ключові слова:* бойовий стрес, адаптація, психологічна допомога, психологічний супровід.

**Постановка проблеми.** Останнім часом простежується тенденція надмірного наголосу на корекції посттравматичного стресового розладу учасників бойових дій, при цьому акцентується саме на розладі (тобто порушенні психічних функцій), що потребує відповідних медико-психологічних втручань. Втім діагноз «ПТСР» є компетенцією виключно психіатра, психолог може констатувати лише наявність окремих його ознак, а якщо брати до уваги, що саме психолог є первинною ланкою, до якої звертається учасник бойових дій (чи вторинною – після дільничного терапевта, який там само не компетентний у постановці психіатричних діагнозів) то слід говорити про симптоми бойового стресу, реакцію на бойовий стрес, й відповідно до їх вираженості, припускати ПТСР чи запобігати його виникненню.