

## РЕАБІЛІТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

*Т. О. Ларіна, м. Київ*

Життєздатність розглянуто як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я та благополуччя людини. Показано, що ресурси життєздатності дають змогу протистояти руйнівним наслідкам травматизації, утримувати необхідну мотивацію самоцілення та самовідновлення особистості. Визначено провідні ресурси життєздатності, що сприяють самовідновленню особистості та збереженню нормального життєконструювання в ситуації потенційного травмування. З'ясовано, що події Євромайдану 2013–2014 років респонденти характеризують як такі, що мають підвищений ризик травматизації особистості, погіршують психологічний стан, руйнують звичний спосіб життя, викликають відчуття жаху та безпорадності, безсилля щось зробити. Емпірично встановлено, що жінки, стикаючись із труднощами, більш схильні використовувати копінг-стратегію позитивної переоцінки, тобто намагаються фокусуватися на зростанні власної особистості. З огляду на отримані результати зроблено висновок, що одним з ресурсів самовідновлення особистості є вища освіта. Провідним ресурсом життєздатної молоді визнається рішучість, а більш зрілих людей – оптимістичність.

**Ключові слова:** життєздатність, копінг-стратегії, реабілітація, травма.

**Постановка проблеми.** Останнім часом усе частіше переосмислюється здатність людини протистояти стресам і життєвим труднощам, долати травматичні ситуації. Усе більше дослідників спрямовують свою увагу на способи реабілітації осіб, які переживають наслідки травматичних подій. Дослідження в галузі психології стресу (Г. Сельє), позитивної психології (М. Е. Селігман), людинознавства (Б. Г. Ананьєв), життєстійкості особистості (С. Мадді), посттравматичного зростання (Дж. Стівен, Tedeschi & Calhoun) дають підстави говорити про те, що в скрутні й фатальні моменти життя у людини актуалізуються не тільки захисні та опанувальні особистісні ресурси, а й внутрішній духовний та емоційний потенціал для подолання травми та подальшого зростання. Отже, переживаючи наслідки травматичних подій, люди, загалом, не такі вже й безпорадні перед стресом.

Згідно з результатами досліджень американських психологів (David B. Feldman & Lee Daniel Kravetz) з-поміж тих, хто зазнав травми, близько чверті потерпають через ПТСР, інші ж переживають при цьому депресію і неспокій. Зрозуміло, є стійкі до стресу особи, які швидко відновлюються, і є такі, хто переорієнтовує свою енергію на новий вид зай-

нятості, нову місію або новий шлях [9]. Однією з базових умов динамічної позитивної адаптації та успішної реабілітації після травми є життєздатність особистості. Звичайно, життєздатність не забезпечує людину від буденних стресів, не надає їй преференцій в разі потрапляння в травматичні ситуації. Але із життєздатністю пов'язані реабілітаційні ресурси самовідновлення та збереження психологічного здоров'я людини.

Сучасні трансформаційні процеси, що відбуваються в Україні, є певним викликом для адаптаційних можливостей людини. Окрім безпосередніх учасників АТО, вимушених переселенців та їхніх родин, значна частина населення України позбавлена звичного способу життя, відчуває безнадійність, страх і зневіру. За таких умов на перший план виходить здатність людини до системної позитивної адаптації та самовідновлення, що дає їй змогу навіть у скрутні часи переборювати психологічний дискомфорт та жити повноцінним життям.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Життєздатність, або “resilience”, що вивчається не так давно, останнім часом набуває все більшої актуальності. “Resilience” буквально означає гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів, тобто йдеться про здатність людини відновлюватися фізично та психічно. Життєздатність розглядають як здатність особистості керувати ресурсами власного здоров'я (М. Унгар); синонім психічного й соматичного здоров'я (Г. С. Никифоров); здатність до адаптації та саморегуляції, здатність розвиватися, усвідомленість життя та комунікабельність (О. О. Рильська); здатність до активності та ініціативності; здатність до самомотивації та досягнення; емоційний контроль та саморегуляцію, позитивні когнітивні настановлення та гнучкість мислення, самоповагу, соціальну компетентність; адаптивні захисно-опанувальні стратегії поведінки та здатність організувати власний час та планувати майбутнє (О. В. Нестерова). Американські психологи розглядають “resilience” як особливу якість, завдяки якій людина, незважаючи на життєві труднощі, стає ще сильнішою, ніж вона була раніше.

Ми пропонуємо розглядати життєздатність як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я та благополуччя людини, що дає їй змогу протистояти руйнівним наслідкам травматизації, утримувати необхідну мотивацію самозцілення і самовідновлення [5].

**Мета статті:** визначити провідні ресурси життєздатності, що сприяють самовідновленню особистості.

**Гіпотеза** нашого дослідження полягає в тому, що у фатальні, потенційно травматичні моменти життя людини відбувається активація її особистісних та соціально-психологічних ресурсів життєздатності. Ці ресурси виконують реабілітаційну функцію самозцілення й відновлення

психологічного здоров'я. Стратегії самозцілення й самовідновлення різняться відповідно до етапів життєвого шляху людини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Чинником прояву високого рівня життєздатності в нашому дослідженні стала громадянська активність, пов'язана з подіями Євромайдану 2013–2014 років. Ця подія не залишила байдужим жодного українця. М. В. Мордовець, посилаючись на звіт В. Ковальські в рамках проекту “Подальше зміцнення потенціалу органів державної влади та організації громадянського суспільства України в рамках реалізації Закону України “Про громадські об'єднання”, у своїй статті вказує на те, що “наприкінці 2013 – на початку 2014 р. рівень протестної активності в столиці України було визнано “революційним”. Події листопада – лютого 2014 р. активізували навіть пасивних українців, активність яких вилилася в неконвенційні форми (захоплення державних установ, озброєне повстання, автомобільні пікетування та ін.)” [6].

Сучасні дослідження підтверджують зв'язок між життєздатністю і громадськими формами активності, зокрема волонтерською діяльністю. Так, С. Г. Шубникова вказує на вирішальну роль волонтерської діяльності у формуванні життєздатності особистості [8]. Згідно з концепцією І. М. Ільїнського життєздатна особистість готова до формування смисло-життєвих настановлень відповідно до заданих цілей, цілком спроможна відстоювати активну громадянську позицію, адекватно відповідати на нагальні запити суспільства. Дослідник пов'яже життєздатність з такими якостями, як відданість Батьківщині та національній ідеї, воля щодо досягнення мети та вирішення життєвих завдань, відповідальне ставлення до власної діяльності, прагнення до успіху (див. [2]).

За Т. М. Титаренко, метою соціально-психологічної реабілітації має бути оновлення психологічного здоров'я, повернення до нормального життєконструювання. “Нормальна побудова власного життя – це, перш за все, готовність до змін, це пошуки нового та несподіваного, це повернення втраченої рольової пластичності, здатності інтегруватися в різні соціальні групи. Це прийняття власної оновлювальної, змінюваної ідентичності. Це пошук нових смислів, готовність бачити життєві перспективи, відновлювати інтерес до життя як такого. Це бажання усвідомлювати те, що відбувається у власному житті і житті країни, це здатність шукати нові способи поведінки, більш ефективні форми контактування зі світом” [7].

Вважаємо, що долучення до трансформаційних суспільно-політичних процесів є ознакою самооновлення, спрямованого на пошук шляхів побудови кращого майбутнього для себе і своїх дітей. Отож у ході емпіричного дослідження об'єктом нашої уваги стали реабілітаційні ресурси самовідновлення та збереження нормального життєконструювання в ситуації потенційного травмування. Увагу було зосереджено перш за все

на вивченні таких ресурсів, як здатність людини опановувати труднощі та компетенції життєстійкості.

Щоб дослідити ресурси опанування, ми скористалися опитувальником “Способи опанувальної поведінки” Р. Лазаруса. Ця методика призначена для визначення копінг-механізмів, копінг-стратегій, способів опанування труднощів у різних сферах психічної діяльності. Цей опитувальник вважають першою стандартною методикою для вимірювання копіngu. Методику розробили Р. Лазарус і С. Фолкман, а пізніше її адаптували Т. Л. Крюкова та ін. [3].

Для визначення сформованості компетенцій життєстійкості ми використовували розроблений нами опитувальник “Самооцінка життєстійкості”. Теоретичною базою для створення опитувальника стала концепція особистісних диспозицій С. Мадді. На першому етапі ми визначили власності життєстійкості, спираючись на такі конструкти, як “включеність”, “контроль”, “виклик”. “Включеність” (відкритість, зацікавленість, соціальна підтримка) являє собою характеристику таких рис спілкування, як емпатія, афіляція та ін. “Контроль”, відповідальність за своїм змістом співвідноситься з інтернальністю Дж. Роттера. “Виклик” (прийняття ризику) ототожнюється з готовністю до ризику (до діяльності та прийняття рішення в непередбачуваних ситуаціях). Методологічною основою для створення методики став опитувальник М. Форверга, призначений для самооцінки якостей спілкування. Відповідно до завдань дослідження ми модифікували “Опитувальник на контактність” Форверга. Дослідник визначив основні якості спілкування та представив їх в опитувальнику, який дає можливість оцінити рівень осмисленості та сформованості у досліджуваних відповідних якостей спілкування, актуалізацію потреби в подальшому їх розвитку. Щоб доповнити вихідний опитувальник, ми визначили основні характеристики життєстійкості, а це: емпатія; тепло; повага; щирість; справжність; ініціативність; рішучість; відповідальність; терпіння; оптимістичність; мобільність [4].

Щоб визначити індикатори життєздатності, було розроблено спеціальну анкету. При цьому ми виходили з того, що події Євромайдану 2013–2014 років більшість українців сприймають як події з підвищеним ризиком травматизації особистості, як такі, що погіршили їхній психологічний стан, зруйнували звичний спосіб життя, викликали відчуття жаху та безпорадності, безсилля щось зробити. Отже, індикаторами актуалізації реабілітаційних ресурсів життєздатності в цій ситуації, на нашу думку, можуть бути: позитивне ставлення до змін; активна громадянська позиція; готовність до випробування себе; пошук соціальної підтримки та готовність її прийняти. Тому авторська анкета містила такі питання:

1. Як Ви ставитеся до суспільно-політичних трансформацій в Україні, що розпочалися з подій Євромайдану 2013–2014 років?

2. Яку участь Ви брали/берете у трансформації української державності?
3. Чи плануєте Ви навчатись і працювати в найближчому майбутньому в Україні?
4. Яким чином Ви зазвичай реагуєте на пов'язані з ризиком життєві події?
5. У кого Ви найчастіше шукаєте підтримки в разі виникнення непередбачуваних труднощів?

Для обґрунтування гіпотези щодо існування різних реабілітаційних стратегій відповідно до етапів життєвого шляху людини ми скористалися концепцією Б. Г. Ананьєва, який наголошує, що людина не “монтується” з окремих вікових блоків розвитку. Усі наступні фази розвитку, на переконання дослідника, пов'язані з попередніми, причому не тільки з найближчою, суміжною, але й з досить віддаленими, навіть вихідними, починаючи з раннього дитинства [1].

Отже, молодь можна вважати носієм того резерву життєздатності, який буде розгортатися на наступних етапах життєвого шляху. В Україні молоддю прийнято вважати людей віком до 35 років. За визначенням Всесвітньої організації здоров'я, молодого людиною вважається людина віком до 44 років, потім настає так званий середній вік, що триває до 60 років. Е. Еріксон у теорії психосоціального розвитку розглядає молодість як віковий період до 35 років. Б. Г. Ананьєв у запропонованій ним періодизації етапів життєвого шляху (підготовчий етап, старт, кульмінація та фініш) вік 35 років визначає як початок кульмінації життєвого шляху [там само].

Наше дослідження проводилося як інтернет-опитування. У ньому взяли участь 100 осіб віком від 17 до 80 років. З огляду на вищезазначене у нашому емпіричному дослідженні ми будемо розглядати різні реабілітаційні стратегії у двох групах досліджуваних: віком 17–34 роки та старше 35 років (рис. 1).

На першому етапі дослідження слід було з'ясувати, як ресурси життєздатності впливають на особливості застосування копінг-стратегій та сформованість компетенцій життєстійкості. Для порівняльного аналізу ми використовували непараметричний Н-критерій Крускала–Уоллеса. Було виявлено значущі кореляції між позитивним ставленням до змін та оптимістичністю. Отже, середній ранг тих, хто позитивно ставиться до трансформацій українського суспільства, становить 56,26, а тих, хто ставиться негативно, – 35,58 (рівень значущості  $p = 0,005$ ). Отже, у тих, хто позитивно сприймає трансформаційні зміни в українському суспільстві, помітно вищий рівень оптимістичності.

### Розподіл досліджуваних за віком, у відсотках

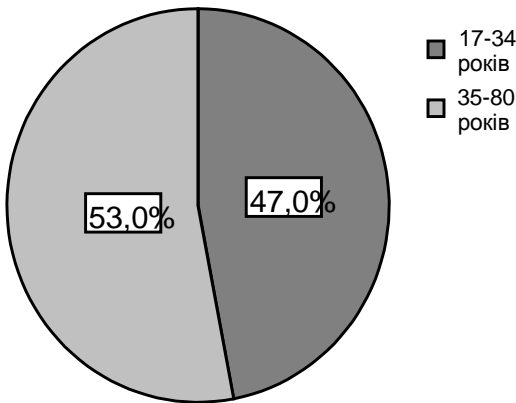


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за віком

Активність громадянської позиції позитивно корелює з таким копінгамі, як конфронтація ( $p = 0,007$ ), пошук соціальної підтримки ( $p = 0,010$ ) та дистанціювання, прагнення відмежовується від ситуації та зменшити її значущість ( $p = 0,047$ ). Отже, громадські активісти, стикаючись із складними життєвими ситуаціями, більш схильні до конфронтації, дистанціювання та пошуку соціальної підтримки.

Кореляційні зв'язки виявлено між готовністю до випробування себе і такими компетенціями життєстійкості, як ініціативність ( $p = 0,002$ ), рішучість ( $p = 0,004$ ), відповідальність ( $p = 0,044$ ) та оптимістичність ( $p = 0,003$ ). Прикметно, що люди, які сприймають ризик як можливість випробувати власні сили, не тільки більш ініціативні, рішучі та оптимістичні, а й більш відповідальні порівняно з тими, хто прагне уникнути ризику та небезпеки. Досить очевидним виявився зв'язок між готовністю до прийняття соціальної підтримки і копінгом пошуку соціальної підтримки ( $p = 0,003$ ), з одного боку, а такими компетенціями життєстійкості, як емпатія ( $p = 0,030$ ) та ширість ( $p = 0,049$ ) – з другого.

На наступному етапі дослідження слід було визначити, чи відрізняються стратегії опанування молоді і більш старших за віком досліджуваних. Результати первинної статистики показали, що близько половини досліджуваної молоді має середній рівень сформованості складових життєстійкості, тоді як у старшій групі переважають респонденти з високим рівнем життєстійкості (рис. 2).

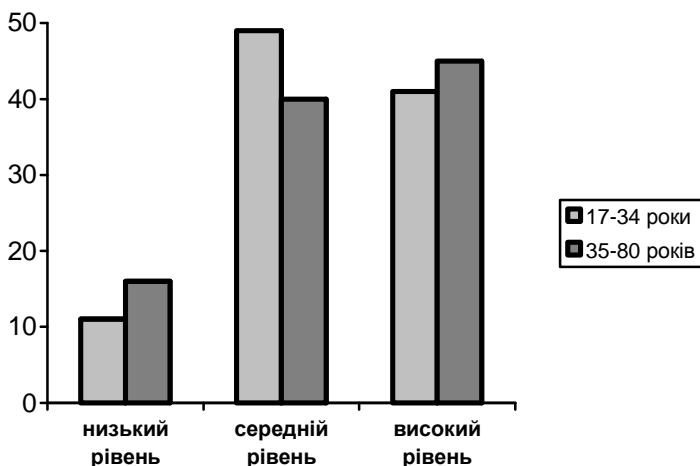


Рис. 2. Профіль сформованості життєстійкості в різних вікових групах (у %)

Для подальшого аналізу ми застосували непараметричний критерій Манна – Уїтні. Порівняльний аналіз показав, що між цими віковими групами не існує значущої відмінності щодо використання копінг-стратегій. Однак ми встановили, що віковим групам властива різна конфігурація інтеркореляційних зв'язків між копінг-стратегіями і компетенціями життєстійкості. Так, для вікової групи 17–34 роки статистично достовірним є зв'язок між такою компетентністю життєстійкості, як емпатія, і копінгом позитивної переоцінки (фокусування на зростанні власної особистості):  $r = 0,48$ ;  $p \leq 0,01$ . Розвинутість такої компетентності життєстійкості, як повага, позитивно корелює з конфронтаційним копінгом (готовності до ризику):  $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ . Щирість має позитивну кореляцію із самоконтролем:  $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ . Ініціативність як компетентність життєстійкості корелює з такими копінгами, як пошук соціальної підтримки ( $r = 0,42$ ;  $p \leq 0,01$ ), позитивна переоцінка (фокусування на зростанні власної особистості) ( $r = 0,40$ ;  $p \leq 0,01$ ). Така компетентність життєстійкості, як рішучість, має позитивну кореляцію з конфронтаційним копінгом ( $r = 0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), копінгом планування розв'язання проблеми ( $r = 0,42$ ;  $p \leq 0,01$ ) та позитивною переоцінкою (фокусування на зростанні власної особистості) ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ). Відповідальність співвідноситься з копінгом планування розв'язання проблеми ( $r = 0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ), оптимістичність – з копінгом

позитивної переоцінки (фокусування на зростанні власної особистості) ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Як бачимо, опанувальна поведінка молоді забезпечується такими компетенціями життєстійкості, як емпатія, повага, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність та оптимістичність. При цьому в молоді найбільше кореляційних зв'язків з копінг-стратегіями має така компетентність життєстійкості, як рішучість.

У групі досліджуваних віком 35–80 років виявлено такі кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями і життєстійкістю. Більш значущу кореляцію спостерігаємо між рішучістю і копінгом планування розв'язання проблеми ( $r = 0,37$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також копінгом позитивної переоцінки (фокусування на зростанні власної особистості) ( $r = 0,33$ ;  $p \leq 0,05$ ). Емпатія в цій групі, на відміну від молодіжної групи, корелює з копінгом пошуку соціальної підтримки ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ). Крім того, існує негативна кореляція між такою компетентністю життєстійкості, як відповідальність, і копінгом втечі-уникнення ( $r = -0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ). Така компетентність життєстійкості, як оптимістичність має позитивну кореляцію з копінгом пошуку соціальної підтримки ( $r = 0,34$ ;  $p \leq 0,05$ ), планування розв'язання проблеми ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,05$ ) та позитивною переоцінкою (фокусування на зростанні власної особистості) ( $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отож у людей зрілого та літнього віку опанування відбувається завдяки розвиненості таких компетенцій життєстійкості, як рішучість, емпатія, відповідальність та оптимістичність. При цьому найбільше кореляційних зв'язків з копінг-стратегіями має така компетентність життєстійкості, як оптимістичність. Також слід зазначити, що характерним для цієї вікової групи є вплив на стратегію опанування труднощів такої компетенції життєстійкості, як відповідальність.

Отже, з огляду на отримані характеристики досліджених вікових груп можна стверджувати, що молодь при опануванні труднощів виявляє рішучість, а більш зрілі та літні люди – оптимістичність та відповідальність. При цьому відповідальність можна вважати певним стримувальним чинником такої неконструктивної стратегії, як втеча-уникнення.

*Наступним етапом* нашого аналізу було визначення відмінностей у стратегіях опанування залежно від освіти респондентів. Для порівняльного аналізу ми застосували непараметричний Н-критерій Крускала–Уоллеса (табл. 1).

У результаті виявлено значущі відмінності між рівнем освіти і такими копінг-стратегіями: пошук соціальної підтримки, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка (фокусування на зростанні власної особистості). По суті, можна стверджувати, що освіта є одним з чинників конструктивної опанувальної поведінки.



Таблиця 1

**Відмінності у використанні копінг-стратегій залежно від освіти**

Ранги	Освіта	N	Середній ранг
Пошук соціальної підтримки	середня	11	33,55
	неповна вища	8	28,25
	вища	81	55,00
	Усього	100	
Розв'язання проблеми	середня	11	18,91
	неповна вища	8	51,69
	вища	81	54,67
	Усього	100	
Позитивна переоцінка	середня	11	28,55
	неповна вища	8	51,06
	вища	81	53,43
	Усього	100	

За допомогою непараметричного критерію Манна – Уїтні ми встановили, що існують також значущі відмінності у використанні копінг-стратегій залежно від статі (табл. 2). Так, жінки частіше, ніж чоловіки, вдаються до такого копінгу, як позитивна переоцінка, тобто жінки, стикаючись із труднощами, більш схильні спрямовувати зусилля на позитивну переоцінку ситуації та фокусуватися на зростанні власної особистості.

Таблиця 2

**Відмінності у використанні копінг-стратегій залежно від статі**

Ранги	Стать	N	Середній ранг	Сума рангів
Позитивна переоцінка	жіноча	82	54,20	4444,00
	чоловіча	18	33,67	606,00
	Усього	100	–	–

**Висновки.** У ході емпіричного дослідження та подальшого аналізу його результатів визначено певні особливості прояву реабілітаційних ресурсів життєздатності. Виявилось, що в тих осіб, які позитивно сприймають зміни в українському суспільстві, помітно вищий рівень оптимістичності. Громадські активісти, стикаючись із складними життєвими ситуаціями, більш схильні, зокрема, до таких копінгів, як конфронтація, дистанціювання та пошук соціальної підтримки. Люди, які розглядають ризик як можливість випробувати власні сили, зазвичай не тільки більш ініціативні, рішучі та оптимістичні, а й більш відповідальні порівняно з тими, хто прагне уникнути ризику та небезпеки. Опанувальна поведінка молоді забезпечується такими компетенціями життєстійкості, як емпатія, повага, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність та оптимістичність. При цьому в молодих найбільше кореляційних зв'язків з копінг-стратегіями має така компетенція життєстійкості, як рішучість. У людей

зрілого та літнього віку опанування відбувається завдяки розвиненості таких компетенцій життєстійкості: рішучості, емпатії, відповідальності та оптимістичності. У цій віковій групі найбільше кореляційних зв'язків з копінг-стратегіями має компетенція оптимістичності. Характерним для цієї вікової групи є визначальний вплив на стратегію опанування труднощів такої компетенції життєстійкості, як відповідальність. Отже, молодь при опануванні труднощів виявляє рішучість, а більш зрілі та літні люди – оптимістичність та відповідальність. При цьому відповідальність можна вважати певним стримувальним чинником такої неконструктивної стратегії, як втеча-уникнення.

Встановлено, що освіта є одним із чинників конструктивної опанувальної поведінки. Люди з вищою освітою, стикаючись із життєвими труднощами, частіше вдаються до таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка (фокусування на зростанні власної особистості). З'ясовано, що жінки частіше, ніж чоловіки, вдаються до копіngu позитивної переоцінки, тобто жінки, стикаючись із труднощами, більш схильні спрямовувати зусилля на позитивну переоцінку ситуації та фокусуватися на зростанні власної особистості.

Проведене нами дослідження дає підстави припустити, що більше ресурсів для успішного подолання травм мають жінки і люди з вищою освітою. Відповідальні зрілі та літні люди зазвичай не схильні до такого копіngu, як втеча-уникнення. Провідним ресурсом життєздатної молоді є рішучість, а більш дорослих людей – оптимістичність.

### **Література**

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 288 с.
2. *Андрущенко О. Н.* Жизнеспособность подростков [Электронный ресурс] / О. Н. Андрущенко // Евразийский научный журнал. – 2017. – № 1/1. – Режим доступа : <http://journalpro.ru/articles/zhiznesposobnost-podrostkov/>.
3. *Крюкова Т. Л.* Опросник способов совладания с ТЖС (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3 (май-июнь). – С. 93–112.
4. *Ларіна Т. О.* Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Т. О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – С. 287–322.
5. *Ларіна Т. О.* Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини / Т. О. Ларіна // Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез всеукр. наук.-практ. семінару (IX-ті Гротівські читання, м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). – Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. – С. 85–90.
6. *Мордовець М. В.* Громадянська активність в Україні: динаміка та основні форми [Електронний ресурс] / М. В. Мордовець // Актуальні проблеми полі-

тики. – 2014. – Вип. 53. – С. 241–252. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol\\_2015\\_53\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol_2015_53_31).

7. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць Київ. нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. – Київ, 2015. – № 4 (29). – С. 163–170.
8. Шубникова Е. Г. Формирование жизнеспособности личности будущих педагогов на основе волонтерской деятельности [Электронный ресурс] / Е. Г. Шубникова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – Режим доступа : <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13458> (дата обращения: 24.08.2017).
9. Feldman D. B. Super Survival of the Fittest [Electronic resource] / D. B. Feldman, L. D. Kravetz. – Access mode : <https://www.psychologytoday.com/articles/201407/super-survival-the-fittest?collection=153279>.

### References

1. Ananyev, B. G. (2010). *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as an object of knowledge]. St. Petersburg: Piter Publ. (rus).
2. Andrushhenko, O. N. (2017). Zhyznesposobnost podrostkov [Resilience of adolescents]. *Yevraziyskiy nauchnyy zhurnal* [Eurasian scientific journal], 1/1, <http://journalpro.ru/articles/zhyznesposobnost-podrostkov/>.
3. Kryukova, T. L. & Kuftyak, Ye. V. (2007). Oprosnik sposobov sovladaniya s TzHS (adaptatsiya metodiki WCQ) [Questionnaire for coping with TCH (Adaptation of the WCQ technique)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa* [Journal of Practical Psychology], 3, 93–112 (rus).
4. Larina, T. O. (2012). Zhyttiistiikist yak peredumova postanovky zhyttievkykh zavdan [Hardiness as a precondition for setting life's tasks]. In Tytarenko T. M., Zlobina O. G., Liepikhova L. A. (Eds.), *Yak budувaty vlasne maibutnie: zhyttievi zavdannia osobystosti* [How to build your own future: life's personality tasks] (pp. 287–322). Kirovohrad: Imeks-LTD Publ. (ukr).
5. Larina, T. O. (2017). Model sotsialno-psykholohichnykh resursiv zhyttiezdatnosti osobystosti v strukturі psykholohichnoho blahopoluchchia liudyny [Model of social and psychological resources of personality resilience in the structure of human psychological well-being]. *Tesy dopovidei vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru "IX-ti Hrotivski chytannia. Rakursy psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti"* [Abstracts of the all-Ukrainian scientific-practical seminar "9 th Grott readings. Perspectives of the psychological well-being of the individual"]. Nizhyn, pp. 85–90 (ukr).
6. Mordovets, M. V. (2014). Hromadianska aktyvnist v Ukraini: dynamika ta osnovni formy [Civic activism in Ukraine: dynamics and basic forms]. *Aktualni problemy polityky* [Topical policy issues], 53, 241–252, [http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol\\_2015\\_53\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol_2015_53_31) (ukr).
7. Tytarenko, T. M. (2015). Yak dopomohty svidkam i uchasykam travmatychnykh podii: horyzonty sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii [How to help witnesses and participants in traumatic events: the horizons of social and psychological rehabilitation]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky* [Aktual problems of sociology, psychology, pedagogy], 4 (29), 163–170 (ukr).
8. Shubnykova, Ye. G. (2014). Formirovaniye zhyznesposobnosti lichnosti budushchikh pedagogov na osnove volonterskoy deyatelnosti [Formation of the resilience

of the personality of future teachers based on volunteer activity]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Contemporary problems of science and education], 3, <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13458> (rus).

9. Feldman, D. B. & Kravetz, L. D. (2014). Super Survival of the Fittest, <https://www.psychologytoday.com/articles/201407/super-survival-the-fittest?collection=153279/>.

**Ларина Т. А. Реабилитационные ресурсы жизнеспособности личности в условиях переживания последствий травматических событий**

Жизнеспособность рассмотрена как реабилитационный ресурс психологического здоровья и благополучия человека. Показано, что ресурсы жизнеспособности позволяют противостоять разрушительным последствиям травматизации, удерживать необходимую мотивацию самоисцеления и самовосстановления личности. Определены основные ресурсы жизнеспособности, способствующие самовосстановлению личности и сохранению нормального жизнеконструирования в ситуации потенциальной травматизации. Выявлено, что события Евромайдана 2013–2014 годов характеризуются респондентами как такие, что имеют повышенный риск травматизации личности, что ухудшают психологическое состояние, разрушают обычный способ жизни, вызывают ощущение ужаса и беспомощности, бессилия что-либо сделать. Эмпирически установлено, что женщины при встрече с трудностями более склонны прибегать к копинг-стратегии позитивной переоценки, то есть стараются фокусироваться на развитии собственной личности. В соответствии с полученными результатами сделан вывод, что одним из ресурсов самовосстановления личности является высшее образование. Ведущим ресурсом жизнеспособной молодежи признается решительность, а более зрелых людей – оптимистичность.

**Ключевые слова:** жизнеспособность, копинг-стратегии, реабилитация, травма.

**Larina T. O. Rehabilitation resources of resilience of an individual suffering from traumatic event consequences**

The article considers resilience as a rehabilitation resource of psychological health and well-being of an individual. It is shown that the resources of resilience help to withstand the devastating consequences of traumatism, to support the necessary motivation for individual's self-reliance and self-restoration. The purpose of the article is to determine the main resources of resilience that contribute to self-restoration of an individual and preservation of normal life-design in the situation of potential traumatism. It has been found that the respondents describe Euromaydan (2013-2014) as the events with an increased risk of individual traumatization, which worsen individual's psychological state, ruin the ordinary way of life, cause feelings of horror and helplessness, and frustration. It has been empirically determined that women who encounter difficulties are more inclined to use the coping strategy of reassessment, i. e., they try to focus on the development of their personality. The findings allows the conclusion that one of the self-restoration resources of an individual is higher education. The leading resource of youth's resilience is determination, as for the more adult people it is optimistic.

**Key words:** resilience, coping strategies, rehabilitation, trauma.