

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 159.923.3–044.372

Т. О. Ларіна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОКРОКОВЕ НАБУТТЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ

Соціально-психологічна реабілітація особистості розглядається як покроковий процес, спрямований на послаблення негативних наслідків травматичних подій або потрапляння в ситуації підвищеного ризику. До провідних засобів зміцнення психологічного здоров'я людини, що переживає наслідки травматичних подій, віднесено відновлення ресурсів життєздатності та актуалізацію реабілітаційного потенціалу особистості. На основі емпіричних досліджень встановлено, що інтенсивна психологічна залученість у ситуацію загрози та потенційної травматизації вивільняє природні індивідуальні форми протидії небезпеці, що розгортаються в площині копінг-механізмів «конфронтація – уникнення». Показано, що ресурси життєздатності, які відображають механізми нейтралізації зовнішніх ризиків, виявляються в таких особливостях динамічної адаптації, як ризиковість і терпіння. На основі інтерпретації емпіричних даних досліджено реабілітаційний соціально-психологічний потенціал опитуваних, який складають здатність до соціальної підтримки, здатність позитивно переосмислювати складну ситуацію і здатність зважено ставитися до ризикогенних, травмонезбезпечних подій. Визначено, головне завдання на шляху набуття життєздатності – це реконструкція базових реабілітаційних ресурсів. До таких ресурсів віднесено ті внутрішні ресурси людини (перш за все – довіру до інших та віру в контрольованість подій), які дають змогу приймати позитивні рішення в будь-яких, навіть дуже складних життєвих ситуаціях. Довіру в поєднанні з вірою визнано універсальним реабілітаційним ресурсом, що є основою всього розмаїття життєконструювання особистості. Наголошується, що на шляху набуття особистістю життєздатності важливим завданням є формування відповідальності за власну безпеку, здоров'я та життєконструювання.

Ключові слова: реабілітаційний потенціал, ресурси життєздатності, ризик, травма.

Т. О. Larina

SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION: ACQUIREMENT STEPS OF PERSONAL VIABILITY

The socio-psychological rehabilitation of the individual is seen as a step-by-step process aimed at reducing the negative effects of traumatic events or getting into a high-risk situation. Among the leading steps in strengthening of psychological health of a person experiencing the consequences of traumatic events, there are determined the restoration of viability resources and the actualization of the rehabilitation potential of the individual. According to our empirical data, we have

found that intensive psychological involvement in the situation of threat and potential traumatization frees up the natural individual forms of counteraction against the danger that unfolds in the area of such coping-mechanisms as "confrontation – avoidance". It is shown that the resources of viability, which reflect the mechanisms of external risks neutralizing, are manifested in such features of dynamic adaptation as riskiness and patience. Due to the interpretation of empirical data it is studied the rehabilitative socio-psychological potential of the respondents, which largely consists of the ability for social support, the ability to positively rethink the difficult situation, the ability to judiciously relate to risky, traumatic events. It is determined that the main task on the way of achieving viability is the reconstruction of basic rehabilitation resources. These resources are attributed to those internal human resources (first of all, trust in others and belief in controllability of events) that will allow them to make positive decisions in any, even very difficult life situations. The trust in conjunction with faith is a universal rehabilitation resource which unfolds all the diversity of the individual life construction. It is noted that a separate step towards the personal viability acquisition is the formation of responsibility for own safety, health, and life construction.

Key words: rehabilitation potential, viability resources, risk, trauma.

Постановка проблеми. Травматична подія зазвичай руйнує усталений, звичний плін життя, знижує стресостійкість людини, робить її більш уразливою та незахищеною. Негативні наслідки травми призводять до зниження працездатності людини та завдають шкоди психологічному здоров'ю особистості. Життя травмованої людини обтяжують невизначеність, розгубленість, втрата емоційної рівноваги, страх майбутнього. Усе це, а особливо невизначеність майбутнього, нестерпність і болісне переживання теперішнього стану, якраз і становить найбільший ризик, коли йдеться про негативні наслідки психотравматизації і дезадаптації. На щастя, сучасні дослідження наслідків переживання травматичних подій свідчать про те, що людина має достатньо ресурсів для успішного подолання труднощів та відновлення власного психологічного здоров'я [1]. Але специфіка травматичного стану полягає в тому, що людина не завжди усвідомлює власні реабілітаційні ресурси, не завжди бачить шляхи виходу з кризового стану. Отже, реабілітаційний потенціал та реабілітаційні ресурси безпосередньо визначають імовірність успішного відновлення людини після переживання нею якоїсь тяжкої життєвої події або травматичного стресу, її повернення до нормального життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про реабілітаційний потенціал зазвичай говорять у площині медико-соціального аналізу порушень здоров'я людини, втрати нею працездатності, особистісного статусу та становища в суспільстві. У реабілітаційному потенціалі людини поєднуються різні складники: біомедичний (саногенетичний), психофізіологічний, особистісний, освітній, соціально-побутовий, професійний, соціальний та соціально-середовищний [2]. Однією з

базових умов успішної медичної та соціальної реабілітації є санопатогенетична обґрунтованість, сутність якої полягає в адаптації до навколишнього середовища на якісному рівні [3]. У психології динамічний процес позитивної адаптації людини до негараздів позначається поняттям життєздатності, психологічної *резилентності* (від англ. resilience – пружність, еластичність). За Л. Осадько, життєздатність є змістовою характеристикою саногенного потенціалу особистості, її здорового розвитку та розглядається як здатність людини управляти ресурсами власного здоров'я соціально прийнятними способами [4]. У своєму дослідженні соціально-психологічних особливостей постановки життєвих завдань щодо психологічного здоров'я Ж. Сидоренко підкреслює, що серед критеріїв життєздатності перше місце займає ціннісне ставлення до здоров'я. Не менш важливими характеристиками життєздатності є також життєстійкість; суб'єктивна, здатність людини до цілепокладання; прогностичність; позитивне мислення, задоволеність життям та емоційне благополуччя [5].

Не вирішені раніше частини загальної проблеми. Попри те що проблема життєздатності останнім часом усе частіше стає предметом соціально-психологічних досліджень та наукових пошуків, питання відновлення ресурсів життєздатності та актуалізації реабілітаційного потенціалу особистості, що переживає наслідки травматичних подій, досі залишається відкритим та вкрай гострим.

Метою статті є окреслення шляхів соціально-психологічної реабілітації особистості під кутом зору набуття нею життєздатності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Потреба в нових підходах до соціально-психологічної реабілітації окремих верств населення стала очевидною після революційних подій Євромайдану 2013–2014 років та розв'язування Росією гібридної війни проти України. Уперше психологічна допомога стала необхідною великій кількості людей: ВПО, комбатантам, мирному населенню, що перебуває на лінії розмежування і на тимчасово окупованих територіях. Наразі спостерігаємо також небачений сплеск волонтерської діяльності та громадянської активності в різних сферах життя [6]. Отже, травматичні події та складні життєві виклики змушують людину робити власний вибір. І цей вибір у першу чергу стосується того, чи прийняти виклик травми, невизначеності, апатії, зневіри та песимізму і стати на шлях самовідновлення та зміцнення ресурсів життєздатності, чи опустити руки і змиритися з власною безпорадністю.

Однією з особливостей життєздатності є те, що вона проявляється в ситуаціях труднощів та змін і являє собою здатність людини усвідомлювати та використовувати власні внутрішні і зовнішні ресурси. Саме ці ресурси дають їй змогу ефективно протистояти несприятливим змінам, труднощам та факторам депривації за допомогою стратегій, що

детермінують благополуччя, соціальне здоров'я, особистісне зростання, формують навички конструктивно долати складні життєві ситуації [7]. Ще однією характеристикою життєздатності є те, що вона може бути обумовлена як вродженими властивостями психологічної стійкості, так і набутою протягом життя пружністю та життєстійкістю. Тож нестача вроджених реабілітаційних ресурсів може бути компенсована за рахунок набутих ресурсів життєздатності особистості.

Враховуючи провідні характеристики життєздатності особистості та умови, в яких ресурси життєздатності проявляються, ми на прикладі подій Євромайдану 2013–2014 років емпірично визначили провідні зовнішні і внутрішні реабілітаційні ресурси [8].

До внутрішніх ресурсів було віднесено:

- особистісні ресурси (ресурси життєстійкості та копінг-ресурси);
- соціально-психологічні ресурси (діалогічне спілкування, соціальна підтримка);
- практики керування ризиками (прийняття відповідальності за безпеку власного життя, упорядкування власного життєвого простору).

Серед зовнішніх ресурсів особливо важливі такі:

- оптимістичне ставлення до суспільно-політичних трансформацій;
- готовність займати активну громадянську позицію (що, зокрема, виявилось у контрольованій пильності);
- прагнення захистити значущі цінності, зберегти власні життєві позиції,
- бачення перспектив подальшої реалізації життєвих планів;
- пошук підтримки з боку сім'ї та родичів.

Відповідно, ми означили можливі форми організації життєвого простору особистості в потенційно небезпечних ситуаціях, а саме: *відкрите протистояння, контрольована пильність і терпіння*.

Інтерпретуючи конфігурацію форм організації життєвого простору під час подій Євромайдану, ми звернули увагу на певну особливість способів реагування на фактори зовнішнього ризику. Пильне спостереження за революційними подіями, яке стало можливим саме завдяки поширенню актуальної інформації в інтернет-мережі, створювало психологічно безпечні умови для відповідного емоційного відреагування стресової ситуації та формування факторів захисту й стабілізації ситуації. Загальну характеристику стратегії нейтралізації та мінімізації зовнішніх ризиків можна представити континуумом “конфронтація – уникнення”. Тобто можна говорити про те, що революційна ситуація стала певним викликом, своєрідною перевіркою копінг-механізмів багатьох громадян України. Високий рівень психологічної залученості в ситуацію загрози та потенційної травматизації став каталізатором природних індивідуальних форм протидії ризику. Отримані результати,

з одного боку, свідчать про те, що для опитуваних провідну роль відіграє конфронтаційний потенціал зменшення ризику, а з другого – про їхнє намагання уникнути конфлікту. При цьому позиція уникнення активної протидії руйнівним факторам корелює з такою соціально-психологічною ознакою життестійкості, як “терпіння”, впевненість у здатності тривалий час витримувати несприятливі життєві умови. Отже, конфронтація та уникнення, як і ризиковість та терпіння, на нашу думку, відображають механізми нейтралізації зовнішніх ризиків опитуваних українців. Беручи до уваги ті копінги, які набули поширення в ситуації зовнішньої загрози, ми виокремили особливості ресурсів опанування. Універсальним копінгом було звернення за соціальною підтримкою, причому найбільші очікування щодо підтримки були спрямовані на сім’ю, родину та друзів. Серед копінг-ресурсів, які проявилися переважно у респондентів жіночої статі, були зосередженість на зростанні власної особистості, готовність до позитивного переосмислення складної ситуації.

Хотіли б звернути увагу на важливу особливість реабілітаційних ресурсів опитуваних: респонденти 35–45 років є саме тією групою, яка демонструє такі фактори захисту, як уникнення і терпіння. Така реакція на фактори зовнішнього ризику може свідчити про те, ще ця вікова група у своїй більшості схильна до когнітивної оцінки ситуації, до свідомої і зваженої взаємодії з ризиками – на противагу емоційному відреагуванню. Отже, реабілітаційний соціально-психологічний потенціал більшості опитуваних складають: здатність до соціальної підтримки, здатність позитивно переосмислювати складну ситуацію, здатність зважено ставитися до ризикогенних, травмонебезпечних подій.

Як уже зазначалося вище, показником високого реабілітаційного потенціалу громадян є високий рівень їхньої залученості до соціально-політичних трансформацій країни. За С. Мадді, це одне із трьох основних особистісних настановлень життестійкості [9]. Високий рівень залученості в актуальне життя знижує рівень відчуження особистості, а тому контрольована пильність може бути специфічним ресурсом протидії власному відчуттю безпорадності в ситуації невизначеності.

Результати нашого дослідження підтверджують позитивну роль ресурсів життєздатності в забезпеченні мотивації збереження психологічного здоров’я людини та опанування нею адекватного антистресового захисного механізму (термін К. Балабанової). Тому посилення власної життєздатності є неодмінною умовою зміцнення реабілітаційного потенціалу особистості.

Посиленню особистісної життєздатності сприяє реконструкція базових реабілітаційних ресурсів, серед яких ті внутрішні ресурси людини, які дають їй змогу приймати позитивні рішення в будь-яких, навіть дуже складних, життєвих ситуаціях. Це первинна позитивна

здатність людини – довіряти і вірити. На думку основоположника позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, довіра – це позитивне настановлення щодо певних способів поведінки – тих, що властиві людині, або тих, яких очікують від неї. Довіра в парадигмі позитивної психотерапії – це здатність приймати себе або інших людей такими, якими вони є. Віру дослідник розглядає як здатність пізнавати незвідане в самому собі та в навколишньому світі, а також ставити питання про сенс життя [10]. Отже, відновлення довіри до світу і віри у свою здатність контролювати події власного життя – перший крок до дієвої соціально-психологічної реабілітації в ситуації підвищеного ризику травматизації.

Реалізація покрокових соціально-психологічних процедур, спрямованих на посилення життєздатності особистості, потребує глибокого розуміння особливостей становлення механізму самовідновлення та самопомогі. Так, довіра до світу і віра в інших, з одного боку, є, за Н. Пезешкіаном, первинною здатністю, на якій вибудовуються вторинні здібності, а з другого – універсальним реабілітаційним ресурсом [там само]. Універсальність цього реабілітаційного ресурсу полягає в природі такого психічного утворення, як довіра. Довіра в поєднанні з вірою є тим соціально-психологічним підґрунтям, на якому базується все розмаїття життєконструювання особистості. Для людини, яка має травматичний досвід та перебуває в ситуації реальної загрози й небезпеки, реалізація довірливих відносин з Іншим, вихід із зони власного комфорту іноді є єдиним і необхідним кроком до самооздоровлення та “перезапуску” власної життєвої ситуації. Серед умов такого соціально-психологічного самооздоровлення – усвідомлення небезпечної ситуації та інтеграція ризику в життєвий простір людини, а також вибір активної стратегії впливу на ризик, що сприяє самопізнанню та самобудові особистості. Позитивними наслідками самооздоровлення є підживлення ресурсів соціальної підтримки й допомоги, підвищення життєстійкості і відповідальності особистості, зміцнення когнітивної стійкості до ризику.

Довірливе ставлення та відповідне настановлення технологічно можна формувати за рахунок підвищення толерантності до ризику, певної об’єктивізації ризику. Використання прийомів і засобів нарративної та позитивної психотерапії дає змогу відновити ресурсну, психологічно безпечну позицію людини. З одного боку, людина вчиться більш чітко бачити та усвідомлювати загрози й небезпеки, а з другого – вона має дистанціюватися від травматичних вражень та негативного досвіду. Зрештою створюється сприятливе підґрунтя для відновлення довіри до інших, активізується здатність до перетворень, до виправданого ризику та проактивності. Проактивні люди нарощують власні ресурси життєстійкості і зазвичай орієнтовані на досягнення власних мрій, бажань та цілей. Проактивність є певною ознакою вільного вибору особистості, її

здатності виходити за межі стереотипного ставлення до життєвих труднощів. На розвиток проактивності позитивно впливає і застосування прийомів ризик-аналізу та ризик-рефлексії, які підсилюють цінності обережної і розсудливої поведінки. Ціннісний рівень саморегуляції веде до значної активізації процесів самоорганізації та самозахисту, відновлює впевненість людини у своїй здатності самостійно долати складні ситуації, брати на себе відповідальність за власну безпеку.

Отже можна стверджувати, що набуття особистістю життєздатності – це процес тривалий і копіткий. Так само довіра, як досить крихке соціально-психологічне утворення, залежить від багатьох аспектів комунікації особистості. Зокрема, згідно з висновками науковців, найбільший негативний вплив на життєздатність справляють неадекватні емпатійні переживання, які можуть призвести до надмірної залежності від інших та зашкодити ефективному спілкуванню людини [11]. Утім, результати нашого емпіричного дослідження, навпаки, засвідчили, що в ситуації зовнішньої загрози найбільш ресурсними з погляду позитивної адаптації особистості є такі комунікативні компетенції, як емпатія, повага, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність та оптимістичність. На нашу думку, у ситуації зовнішнього ризику та небезпеки травматизації особистості емпатійність людини може стати тим необхідним буфером, який можна дістати саме завдяки соціальній підтримці та допомозі. Здатність відчувати емоційні переживання іншої людини в складній життєвій ситуації допоможе, як то кажуть, певним чином капсулювати негативні відчуття і тим самим знизити ризик їх переходу в посттравматичні розлади та депресивні стани.

Отже, формування відповідальності щодо власного здоров'я та життєконструювання стає можливим завдяки покроковому набуттю особистісної життєздатності. Відповідальність як комунікативна компетентність життєстійкої особистості набуває значення окремого реабілітаційного ресурсу, здатного регулювати довірливе ставлення до інших та зберігати віру в контрольованість подій.

Висновки. Соціально-психологічна реабілітація особистості, яка переживає наслідки травматичних подій або потрапила в ситуацію підвищеного ризику, буде більш дієвою і короткотривалою за умови актуалізації її реабілітаційного потенціалу. Серед першочергових кроків на шляху актуалізації реабілітаційного потенціалу особистості – відновлення ресурсів життєздатності.

В умовах інтенсивної психологічної залученості людини в ситуацію загрози та потенційної травматизації на перше місце виходять природні індивідуальні форми протидії небезпеці, що розгортаються в площині таких копінг-механізмів, як “конфронтація – уникнення”. Відповідно, ресурси життєздатності, що відображають механізми нейтралізації зовнішніх ризиків, проявляються в таких особливостях динамічної

адаптації, як ризиковість і терпіння. Отже, формування в людини адекватного антистресового механізму пов'язане з набуттям особистісної життєздатності, реконструкцією її базових реабілітаційних ресурсів, перш за все – довіри до інших та віри в контрольованість подій. Важливим кроком на шляху набуття особистістю життєздатності є формування в неї відповідальності за власну безпеку, здоров'я та життєконструювання.

Список використаних джерел

1. Стивен, Дж. (2015). *Что нас не убивает: новая психология посттравматического роста*. Москва: Карьера Пресс.
2. Мисули, І. Р., & Вакуленко, Л. О. (Ред.). (2005). *Медична та соціальна реабілітація*. Тернопіль: ТДМУ.
3. Малахов, В. О., Кошелева, Г. М., & Родін, В. О. (2016). Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: проблеми та перспективи. *Проблеми безперервної медичної освіти та науки*, (1). Взято з <http://kurort.gov.ua/index.php/uk/novini/95-fizichna-ta-reabilitatsijna-meditsina>.
4. Осадько, Л. Ю. (2014). Саногенний потенціал особистості: комунікативний підхід до концептуалізації феномена. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 34(37), 184–197.
5. Сидоренко, Ж. В. (2011). *Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ.
6. Мордавець, М. В. (2014). Громадянська активність в Україні: динаміка та основні форми. *Актуальні проблеми політики*, (53), 241–252. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol_2015_53_31.
7. Нестерова, А. А. (2011). *Соціально-психологічна концепція життєспособності молоді в ситуації втрати роботи*. (Автореф. дис. доктора психол. наук), Москва. Взято из <http://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskaya-kontseptsiya-zhiznesposobnosti-molodezhi-v-situatsii-poteri-rab#ixzz4NdvAeNhB>.
8. Ларіна, Т. О., & Сидоренко, Ж. В. (2018). Examining personality viability resources through the example of euromaidan movement during 2013–2014 in Ukraine. *Наука і освіта (Science and Education)*, (1), 139–148.
9. Мадди, С. Р. (2005). Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 26(6), 87–99.
10. Пезешкиан, Н. (2002). *Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов*. Санкт-Петербург: Речь.
11. Рьльская, Е. А. (2013). Жизнеспособность и качественно-своеобразное становление жизненного мира человека: нарративный подход. *Современные проблемы науки и образования*, (6). Взято из <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11053>.

References

1. Steven, J. (2015). *Chito nas ne ubivayet: novaya psikhologiya posttravmaticheskogo rosta* [What does not kill us: a new psychology of post-traumatic growth]. Moscow: Karyera Press Publ. (rus).

2. Misuli, I. R., & Vakulenko, L. O. (Ed.). (2005). *Medychna ta sotsialna reabilitatsiia* [Medical and social rehabilitation]. Ternopil (ukr).
3. Malakhov, V. O., Kosheleva, H. M., & Rodin, V. O. (2016). Fizychna ta reabilitatsiina medytsyna v Ukraini: problemy ta perspektyvy [Physical and rehabilitation medicine in Ukraine: problems and perspectives]. *Problemy bezpererвної medychnoi osvity ta nauky*, (1). Retrieved from <http://kurort.gov.ua/index.php/uk/novini/95-fizichna-ta-reabilitatsijna-medytsyna> (ukr).
4. Osadko, L. Yu. (2014). Sanohennyi potentsial osobystosti: komunikatyvnyi pidkhid do kontseptualizatsii fenomena [Sanitary potentials of the individual: a communicative approach to the conceptualization of the phenomenon]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 34(37), 184–197 (ukr).
5. Sydorenko, Zh. V. (2011). *Socio-psychological preconditions of setting young people with life's goals to achieve psychological health*. Extended abstract of PhD dissertation. Institute of Social and Political Psychology of National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv (ukr).
6. Mordavecz, M. V. (2014). Hromadianska aktyvnist v Ukraini: dynamika ta osnovni formy [Civic activism in Ukraine: dynamics and basic forms]. *Aktualni problemy polityky*, (53), 241–252. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/appol_2015_53_31 (ukr).
7. Nesterova, A. A. (2011). *Socio-psychological concept of youth viability in the situation of job loss*. Extended abstract of PhD dissertation. Moscow. Retrieved from <http://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskaya-kontseptsiya-zhiznesposobnosti-molodezhi-v-situatsii-poteri-rab#ixzz4NdvAeNhB> (rus).
8. Larina, T. O., & Sydorenko, Zh. V. (2018). Examining personality viability resources through the example of euromaidan movement during 2013–2014 in Ukraine. *Science and Education*, (1), 139–148.
9. Maddi, S. R. (2005). Smysloobrazovaniye v protsesse prinyatiya resheniy [Sense formation in the decision making process]. *Psychological Journal*, 26, (6), 87–99 (rus).
10. Pezeshkyan, N. (2002). *Psikhoterapiya v povsednevnoy zhizni: trening rasresheniya konflikta* [Psychotherapy for everyday life: training for resolving conflicts]. St. Petersburg: Rech Publ. (rus).
11. Rylskaya, Ye. A. (2013). Zhiznesposobnost i kachestvenno-svoyeobraznoye stanovleniye zhiznennogo mira cheloveka: narrativnyy podkhod [The viability and qualitative-peculiar formation of the human life: a narrative approach]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], (6). Retrieved from <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=11053> (rus).