

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ І ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК МЕХАНІЗМИ ПРОТИСТОЯННЯ СТРЕСУ

Для людини важливим є уміння протистояти змінам, що несуть потенційну загрозу її існуванню. Саме тому у неї існує ряд механізмів, що захищають її від негативних зовнішніх впливів. Імунна система є прикладом такого механізму на фізіологічному рівні. У силу розвитку психічного життя людини постає питання про захист від стресу і на психічному рівні. У психології за останній час це питання вивчалось досить активно у зв'язку з рівнем стресу, із яким зустрічається велика кількість людей. Особливо гостро постає проблема травматичного стресу внаслідок катастроф природного та людського походження. Механізмами які дають людині можливість вибудувати адекватну стратегію реагування і відновитися після втрат є резильєнтність і посттравматичне зростання.

Часто між поняттями резильєнтності і посттравматичного зростання виникає деяка нечіткість: вони можуть протиставлятися, можуть ототожнюватися. Це часто призводить до проблем теоретичного і емпіричного вивчення цих понять. На нашу думку, їх слід розрізняти, адже це несе потенційні позитивні наслідки для реабілітаційного і терапевтичного процесів.

З огляду на представлення терміну резильєнтність у літературі можемо сказати, що його визначають як якість, що дає можливість діяти ефективно в умовах стресу. За Вагнілд (Wagnild) і Янг (Young), резильєнтність – це особистісна характеристика, що модерує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації. Цю якість приписують тим, хто зустрічаючись зі складними ситуаціями здатен адаптуватися і повернути рівновагу, щоб уникнути руйнівних наслідків стресу. Слід зазначити, що резильєнтність, як і будь-яка відносно стала якість особистості, може змінюватися з віком. Її розвитку можуть сприяти ряд факторів: близькі стосунки з великим рівнем довіри, рольові моделі з рисами ентузіазму та впевненості в собі, здорові стосунки в сім'ї в цілому. Надійні стосунки в дорослому віці також є сприятливими для розвитку резильєнтності [3].

Щодо терміну посттравматичного зростання, то в теоретичній літературі частіше говорять про позитивний процес, який відбувається після кризової ситуації, як наслідок її взаємодії з механізмами відновлення. За Тедескі (Tedeschi) і Калхун (Calhoun), посттравматичне зростання – термін, що описує досвід індивіда, чий розвиток перевищив свій рівень до настання кризової події. Посттравматичне зростання є не простим відновленням до попереднього рівня, а покращенням, що суб'єктивно може переживатися як глибинне та змістовне [2]. Як бачимо, посттравматичному зростанню передують складна кризова ситуація, що підштовхує людину до змін. Така кризова подія може знищити повністю або частково значимі складові особистості, що не

залишає іншого вибору окрім вироблення нових складових (звідси значимість суб'єктивного переживання змін і широти сфер зростання).

Після окреслення різниці між цими поняттями пропонуємо перейти до можливого практичного застосування даних механізмів. Наведемо приклад підсилення резильєнтності шляхом посттравматичного зростання: резильєнтна реінтеграція внаслідок посттравматичного відновлення. Такий сценарій ми, наприклад, можемо спостерігати у військових, які разом із переробкою інформацію про свій досвід, змінами в уявленні про себе та життєвій філософії, створюють у собі систему психологічних захистів, які дозволяють знову інтегруватися в суспільство, діяти ефективно і продуктивно [1].

У підсумку механізми посттравматичного зростання і резильєнтності є необхідними для повноцінного функціонування індивіда під час та після травматичної події. Вони можуть бути факторами підвищення ефективності і продуктивності окремо, але їхня взаємодія потенційно несе більш позитивний ефект. Резильєнтність як якість особистості може підсилюватися внаслідок посттравматичного зростання, що веде до психологічної інтеграції досвіду та суспільної реінтеграції. Також ці два механізми дають змогу бачити в постраждалому не лише хворобу і діагноз, які є наслідком травматичної події, а й особистість, яка намагається перебороти хворобу і вибудувати адаптивні механізми реагування.

Список використаних джерел

1. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України // *Psychological Journal*. 2019., вип. 6 Т. 5. С. 79-92.
2. Tedeschi R. G., Lawrence G. C. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence // *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 2004., No. 1 Vol. 15. P. 1-18.
3. Wagnild G. M., Heather Y. M. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale // *Journal of Nursing Measurement*. 1993., No. 2 Vol. 1. P. 165-178.