

ДОСВІД ВПЛИВУ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Земла Олена

*студентка 2 курсу магістратури кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Дідковська Лариса

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Сучасний світ сповнений різноманітних кризових ситуацій, що підвищують ризик травматизації особистості та можуть мати глибокий вплив на її психічне здоров'я. Травматичні події, такі як війни, стихійні лиха, техногенні катастрофи, соціальні та міжособистісні конфлікти, можуть зумовити розвиток таких станів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожні розлади тощо. Проте значна кількість людей демонструє здатність успішно долати наслідки таких подій і навіть виявляє стійкість, яка не лише допомагає адаптуватися до нових умов, але й сприяє особистому зростанню. Ця здатність до стійкості та адаптації, відома як резильєнтність, стає все більш актуальним об'єктом дослідження у сфері психології, особливо в умовах зростання кількості травматичних подій у світі.

Резильєнтність, як психологічне явище описується, як здатність людини адаптуватися до складних життєвих ситуацій, стійко переносити стреси та відновлюватися після пережитих труднощів [5, с. 27]. Дослідження показують, що резильєнтність є динамічною характеристикою, яка залежить від багатьох чинників, включаючи досвід травматичних подій, рівень соціальної підтримки, індивідуальні особливості та стратегії подолання стресу [5, с. 41]. Важливим аспектом є те, що травматичний досвід може як сприяти, так і перешкоджати розвитку резильєнтності, залежно від контексту та особистісних особливостей людини.

Досвід травми як подвійний чинник

Переживання травматичних подій має складний вплив на психіку людини. З одного боку, травматичний досвід може призводити до

розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, страхів, а також впливати на міжособистісні стосунки та знижувати самооцінку [9, с. 18]. Однак, з іншого боку, травматичний досвід може слугувати основою для розвитку резильєнтності.

Цікаво, що за певних умов травматичний досвід може стати своєрідним «каталізатором» для зростання [4, с. 36]. Це явище, яке психологи називають посттравматичним зростанням, відбувається, коли людина, пройшовши через травму, переосмислює своє життя, змінює свої цінності та стає більш стійкою. Наприклад, люди, які пережили важкі випробування, можуть краще усвідомлювати власну силу, знаходити нові сенси в житті та бути більш підготовленими до майбутніх викликів [4, с. 43].

Механізми розвитку резильєнтності після травми

Формування резильєнтності після травматичних подій може відбуватися через декілька механізмів. По-перше, це розвиток навичок емоційної регуляції. Люди, які стикаються з глибокими стражданнями, вчаться контролювати свої емоції, спрямовувати їх на вирішення проблем та зберігати спокій у складних ситуаціях. По-друге, вони можуть розвивати ефективні стратегії подолання стресу, наприклад, шукаючи підтримку у близьких, звертаючись до психолога або використовуючи медитацію, спорт і хобі.

Крім того, важливим аспектом є формування почуття власної компетентності та контролю. Успішне подолання травматичних подій дозволяє людині відчувати, що вона здатна впливати на своє життя, і це формує впевненість у собі [4, с. 47]. Наприклад, люди, які пережили травму, можуть усвідомити свої внутрішні ресурси та навчитись використовувати їх у повсякденному житті. Така зміна стає основою для особистісного зростання.

Роль соціальної підтримки

Значний вплив на розвиток резильєнтності після травми мають соціальна підтримка. Підтримка близьких, розуміння і прийняття з боку суспільства допомагають людині швидше адаптуватися до нових умов. Наприклад, дружня розмова або підтримка з боку колег можуть стати важливим фактором, який допомагає людині подолати почуття самотності та безпорадності. Соціальна підтримка виступає не тільки психологічною опорою, а й своєрідним джерелом мотивації для продовження життя та досягнення нових цілей.

Травма як джерело усвідомленості та переосмислення цінностей

Для багатьох людей пережитий травматичний досвід стає поштовхом для переосмислення життєвих цінностей. Травма іноді змушує переглянути життєві пріоритети, відмовитись від другорядних проблем та зосередитись на справді важливому. Люди, які пройшли через важкі випробування, часто стають більш усвідомленими, толерантними та

чутливими до потреб інших. Така зміна світогляду може сприяти формуванню резильєнтності, оскільки дає відчуття глибокого сенсу і цінності життя.

Досвід переживання травматичних подій, хоч і є важким випробуванням, може стати важливим чинником розвитку резильєнтності особистості. Попри всі негативні наслідки травми, переживання травматичного досвіду здатне дати людині внутрішню силу, що допомагає не лише відновитись, а й зрости, змінити своє життя, цінності та погляди на світ. Пережитий душевний біль може сприяти адаптації до труднощів, підвищити емоційну стійкість і сформувати здатність знаходити позитив навіть у складних обставинах. Отже, переживання травматичних подій, хоч і є випробуванням, може слугувати рушійною силою для розвитку стійкої, адаптивної та внутрішньо сильної особистості.

Література:

1. Адаменко, Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України* (2020): 5-13.

2. Божик С. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chom-u-tse-vazhlyvo/>

3. Грішин, Едуард. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 64 (2021): 62–81.

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

5. Лазос, Гелена Петрівна. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2–3 (2019): 77–89.

6. Левів П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла / Пітер А. Ленін. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

7. Литвиненко, С. А., Ямницький В. М. Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти. *Психологія: реальність і перспективи*. 4 (2015): 14–17.

8. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

9. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К. : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159.