

3. Bearss K., Burrell L., Stewart L., Scahill L. Parent Training in Autism Spectrum Disorder: What's in a Name? *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2018. Vol. 21(2). P. 162–171. URL: <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0179-5>

4. Bonis S. Stress and Parents of Children with Autism: A Review of Literature. *Issues in Mental Health Nursing*. 2016. Vol. 37(3). P. 153–163. URL: <https://doi.org/10.3109/01612840.2015.1116030>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-80>

ЗРОСТАННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ: ТЕХНІКИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Яворська-Ветрова Ірина Вікторівна

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості
імені П.Р. Чамати,*

*Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

Науковці констатують довготривалий як прямий, так і опосередкований травмівний вплив наслідків війни на психічне здоров'я учасників бойових дій та цивільних [6; 5]. Тому особливої значущості набувають питання збереження й відновлення внутрішніх особистісних ресурсів людини. Дослідники відзначають цілий спектр реакцій людей на травмівні події: від тяжких розладів, як тривога, депресія, ПТСР, психосоматизація, до збереження рівноваги. Понад те – після травми можуть відбуватися значущі позитивні зміни: переосмислення свого місця у світі, своїх взаємин з оточуючими людьми, зміна пріоритетів, посилення віри та духовності, відчуття сили Я [4].

Як зазначає І. Горбунова, посттравматичне зростання – це «не просто повернення до життя, яким воно було до війни, а вдосконалення себе та перевищення докризового рівня у дуже важливих для людини сферах» [2]. Авторка виокремлює три виміри зростання: у самосприйнятті (зростання впевненості в собі та почуття власної сили), у стосунках (цінування часу спілкування одне з одним, активніша комунікація у професійному середовищі, більше співчуття та турботи про рідних і не тільки), у життєвій філософії (вдячність за кожен день життя та перегляд пріоритетів).

На переконання І.Горбунової, для старту зростання людина з допомогою психолога чи психотерапевта має відповісти за запитання: на що з минулого у собі я можу опертися сьогодні, які свої знання та навички можу застосувати зараз? Опанувати себе, відновитися допомагають певні техніки. Серед них:

- Регулярно стикайтеся з тим, що вас травмує – для зниження з часом гостроти тривоги й страху свідомо занурюватися у кризові обставини (для безпеки й контролю варто практикувати зі спеціалістом).

- Збирайте «врожай надії» – оточити себе позитивними людьми, які пережили схожий травматичний досвід, бо позитив одного підтримає багатьох.

- Перепишіть свій досвід – варто свідомо виділяти собі певний час на саморефлексію за допомогою експресивного письма: писати, що пишеться, а потім перечитати та виділити певні цінні думки, з якими можна працювати усвідомлено.

- Помічайте власне зростання та хваліть себе (техніка «ідентифікація змін») – продовжити думку «Я зріс/зросла в тому, що...», підтримка мікропроявів зростання сприяє впевненості у своїх силах.

- Будьте впевнені у нових пріоритетах – зрозуміти, що є важливим на певному відрізку життя та перелаштуватися на нові цінності.

- Активно шукайте способи перенесення свого зростання у зовнішній світ – складати розклад дня, план на тиждень та виконувати його, активно робити те, що можуть побачити інші люди, що вплине на їх розуміння вашої цінності.

- Розкажіть історію своєї травми – розповісти про травму, думки, емоції, подивитись збоку на свою ситуацію, нібито вона сталась із сторонньою людиною, та подумати, як цій людині варто вчиняти.

- Перевірте свої переконання на правдивість – діяти, поставити ціль та продумати кроки для її досягнення.

- Шукайте ресурс – відкривати (наприклад, з допомогою метафорично-асоціативної колоди карт) ресурс за рахунок позитивних спогадів, вражень та емоцій [2].

Практикування цих технік сприяє розвитку особистісних ресурсів людини, підвищенню якості життя, зміцненню психологічної стійкості та резильєнтності.

Одна з технік роботи з розвитку, прийняття, розуміння та відкриття нових можливостей людини, запропонована І.Б. Каніфольським та В.Ю. Кравченко, це терапія усвідомленням (варіант тілесно-орієнтованої терапії). Головними принципами терапії усвідомленням є неігнорування емпіричного досвіду людини, відкритість один одному, уважність до себе та інших, підтримуюче середовище, помічна

мотивація, повага до своїх переживань. Особливості методики полягають у: вербалізації тих асоціацій, які виникають у людини і пов'язані з її відчуттями в тілі; всеохопленість усіх аспектів ситуації, що негативно переживається людиною (відчуття в тілі, переживання в емоційно-вольовій сфері, думки та пояснення-умовиводи, а також образи-асоціації); зв'язок з духовністю (духовними практиками), що інтегрує внутрішній світ людини із зовнішнім світом. Процес усвідомлення відбувається за трьома векторами: а) за схемою «коло усвідомлення»: відчуття – думки – емоції – образи; б) за лінією часу: минуле – теперішнє – майбутнє; в) за рівнем розуміння (усвідомлення): проблемний, причинний, потенційний [3]. Автори методики вважають, що усвідомлення змісту свідомості запускає механізм трансформації і розвитку себе, розкриття потенціалу, досягнення здоров'я, щастя і успіху.

Олександр Гершанов, міжнародний експерт із роботи з травмою та втратою, консультант ООН, звертається до моделі ізраїльського професора Шмуеля Лаахда «Міст, що з'єднує». Міст, що з'єднує стан «до» травмивної події та «після» неї, складається із способів подолання, дій, що допомагають «втриматися на плаву» і знайти у собі сили для відновлення. Згідно цієї моделі є шість шляхів, каналів, які сприяють включенню внутрішніх ресурсів людини.

1. Фізичний ресурсний канал. Реагування та відновлення через тіло, через фізичні відчуття (рух, прогулянки на природі, робота у саду чи на городі, прибирання у домі та у дворі, а також їжа, запахи, обійми з близькими людьми, контакти з тваринами).

2. Канал розуму, або когнітивний. Працює через планування, ведення щоденника, пошук та упорядкування інформації, а також надання ладу в будинку, у речах.

3. Емоційний канал. Спонукає виражати свої емоції, говорити про них, займатися «емоційно зарядженою» діяльністю – слухати музику, гратися з дітьми та домашніми тваринами, читати художню літературу, дивитися фільми та серіали.

4. Канал вірувань та переконань. Відновлення через дотримання релігійних ритуалів, перегляд передач про «потойбічне життя», амулети, талісмани, будь-яку віру у щось.

5. Канал соціальної підтримки. Подолання через спілкування з людьми (як з близьким, так і незнайомими), перебування серед людей, у середовищі тих, кому довіряєш.

6. Канал творчості. Відновлення через, з одного боку, «зайняття рук» – вишивання, плетіння, малювання, майстрування, або, з іншого, – через «гру уяви» – перенесення у вигадані світи, де немає болю та смутку [1, с. 7–8].

Техніки допомоги, спрямовані на відновлення позитивного психічного функціонування людини, психологічної рівноваги, подолання відчуття ізольованості від інших, зміцнюють життєстійкість і психічне здоров'я, розвивають психологічні ресурси, такі як життєві цінності, духовність, самоефективність, сприяють самореалізації особистості.

Література:

1. Гершанов О. Той, хто йде з тобою шляхом. URL: https://drive.google.com/file/d/1uBCoJogn89pSmxINiKL6rkgYMj3x_dOL/view?fbclid=IwAR0RUshavzHI8BqSYPUUpyKsbvqdm8vMpPYWauYvitZSSIdOfWkZF1ZPWdw
2. Горбунова Ірина. Посттравматичне зростання: як розвивається особистість, яка пережила травмувальні події. URL: <https://womo.ua/posttravmatichne-zrostantnya-yak-rozvivayetsya-osobistist-yaka-perezhila-travmuyuchi-podiyi/>
3. Каніфольський І.Б., Кравченко В.Ю. Терапія усвідомленням – новітній напрям психотерапії. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 1. С. 77–84. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3208>
4. Сердюк, Л.З. *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник* / Л.З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
5. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість. Суспільство. Війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (15 квітня 2022 р.)*. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–118. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13336>
6. Kokun, O. The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*, 2023, 28(5), 434-447. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>