***УДК 159.9***

***Фільчук Ірина Юріївна***

***Викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах***

***Національний університет цивільного захисту України***

**ПОСТКРИЗОВЕ ЗРОСТАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

За останні два роки в Україні кількість надзвичайних ситуацій, які слугують причиною виникнення стресу, стрімко зросла внаслідок війни. Для більшості українців стресові стани, на жаль, стали повсякденністю. Травматичні події відбуваються не лише з окремими індивідами, але й з групами та навіть громадами.

Сучасні західні психологи пропонують наступні характеристики, які описують психічно здорову людину: відсутність психічних розладів, індивідуальна автономія, сприйняття реальності, психологічне та ментальне зростання, розвиток, самоактуалізація, цілісність особистості, а також вміння взаємодіяти з навколишнім та соціальним середовищами [3].

Аналізуючи роботи українських вчених, таких як В.П. Петленко, Є.Л. Щербина, можна виділити, що на їх думку психічне здоров’я це відносно стійкий стан особистості та організму, який дає можливість усвідомлено забезпечувати свої індивідуальні та соціальні потреби на основі функціонування психофізичних систем, при цьому враховуючи свої власні фізичні та психічні можливості, умови навколишнього середовища та соціальні умови, в яких перебуває особистість [1].

Варто зазначити, що сучасна наука розмежовує сфери психічного та психологічного здоров’я. Психологічне здоров’я прирівнюється з почуттям внутрішньої узгодженості з власними діями, діалогом з внутрішнім і зовнішнім світами та автентичним існуванням [5]. Тоді як психічне здоров’я розглядається як більш широке поняття. Це одна з інтегрованих характеристик особистості, яка пов’язана із внутрішнім світом та забезпечує соціалізацію особистості, її орієнтацію на саморозвиток та самореалізацію.

Основною функцією психічного здоров’я є підтримка балансу між людиною та оточуючим середовищем в ситуаціях, які потребують мобілізації ресурсів особистості.

А оскільки, говорячи про травматичні події, люди частіше мають на увазі страждання, горе та гіркий досвід, тому пропонується розглянути поняття кризи як таке, що має й позитивні наслідки.

На сьогоднішній день позитивні наслідки травматичного досвіду знайшли своє представлення у концепції посттравматичного зростання. Перші, хто звернув увагу на цей феномен, були Р. Тедескі та Л. Калхоун. Вони визначають посттравматичне зростанням як «досвід позитивних змін, унаслідок боротьби зі значною життєвою кризою» [9]. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо.

Вчені наводять ще одне визначення посткризового зростання - це ситуація, в якій розвиток особистості, принаймні в певних сферах, перевищує рівень, який був у неї до виникнення кризи в житті. Особистість не тільки вижила, але й значно змінилася порівняно з попереднім станом. Отже, це не просто повернення до певної базової лінії, а й покращення в певних сферах, які є дуже важливими для людини [10].

На основі цього С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки (люди часто говорять, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб); погляд на себе (постраждалі зазначають, що набули відчуття сили та стійкості); життєва філософія (відбувається перегляд того, що є насправді важливим для особистості) [7].

Одним із важливих, і в той же час заплутаних, аспектів дослідження посттравматичного зростання серед особистостей, які стали жертвами психотравмуючої ситуації, є їхні психологічні детермінанти. Так, на сьогоднішній день активно звертається увага та досліджуються особливості індивідуально-психологічних характеристик людей та їх вплив на ймовірність появи посткризового зростання.

Зокрема, вже існує багато емпіричних досліджень, які демонструють, що посттравматичне зростання статистично значимо пов’язане з притаманними людині екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду [2].

В дослідженні К. Петерсон було показано цікавий взаємозв’язок між посттравматичним зростанням з однієї сторони та хоробрістю, силою духу та завзяттям з іншої [8].

Щодо соціально-психологічних детермінантів посттравматичного зростання, то дослідники зазначають, що вони також відіграють не менш значущу роль [4]. Так, в низці досліджень було продемонстровано статистично значимий позитивний зв’язок між збільшенням сприйняття соціальної підтримки та вищим рівнем посттравматичного зростання [6].

Таким чином у сучасному науковому світі проблематика посткризового зростання, як складової психічного здоров’я, активно досліджується та розглядається більш детально з різних сторін. Така тенденція спостерігається і в українській науковій спільноті, що спонукає появі ще більшої кількості емпіричних досліджень на цю тему.

На жаль обставини, в яких зараз знаходиться наша країна, змушують все частіше повертатися до даної тематики. Посткризове зростання, як один з елементів нашого психічного здоров’я, необхідне нам задля того, аби продовжувати повноцінно жити, розвиватися та самореалізовуватися, навіть після пережитої психотравмучої ситуації, якою б страшною вона не здавалась.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Болтівець С.І. Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (Методичні рекомендації). Практ. психологія і соціальна робота. № 12. 2010. С.67-70.

2. Брієр Д. Основи травмофокусованої психотерапії. Наук. ред. Вікторія Горбунова, Віталій Климчук. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.

3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім’ї до політичного терору. Пер. з англ. О.А. Наконечна, О.В. Шлапак. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.

4. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

5. Коцан І.Я. Психологія здоров’я людини: навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2009. 316 с.

6. Титаренко Т.М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

7. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress / S. Joseph // Psychological Topics. 2009. Vol. 18 (2). Р. 335-344.

8. Peterson C., Park N., Pole N., D’Andrea W., Seligman M. E. Strengths of character and posttraumatic growth. Journal of traumatic stress. 2008. No. 21, Vol. 2. P. 214–217.

9. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // Psychological Inquiry. 2004. № 1. Vol. 15. P. 1-18.

10. Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquairy. 2004. Vol. 15 (1). Р. 1-18.