

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Величко Т. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
soko0312@ukr.net*

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, яка зумовлена воєнними діями, спричинила масштабні процеси внутрішнього переселення населення, що супроводжуються складними психологічними випробуваннями. Вимушене переміщення, втрата домівки, звичного соціального середовища, професійних і міжособистісних зв'язків створюють стресовий тиск, який впливає на всі сфери життєдіяльності людини. У таких умовах постає потреба у вивченні психологічних механізмів адаптації особистості, зокрема тих, що забезпечують її стійкість, відновлення і подальший розвиток.

Одним із важливих психологічних ресурсів, який дозволяє людині подолати травматичний досвід та інтегрувати його у власну життєву історію, є особистісна зрілість. Вона виступає не лише результатом, а й чинником подальшого особистісного розвитку, що виявляється у здатності до саморегуляції, самодетермінації, усвідомленого прийняття рішень і відповідальності за власне життя.

Переконані, особистісна зрілість – це характеристика стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини.

Ми розглядаємо особистісну зрілість як складне структурне утворення, що включає в себе мотивацію досягнення, ставлення до свого «Я» (Я-концепцію), почуття громадянського обов'язку, життєву установку та здатність до психологічної близькості з іншими людьми.

Особистісна зрілість є результатом і ресурсом особистісного розвитку, обумовленим активністю особистості, її здатністю до самодетермінації, саморегуляції, потребою в самоактуалізації й саморозвитку, прагненням до смислу як окремих своїх дій, вчинків, так і до життєвого смислу в цілому. Рівень особистісної зрілості визначається тим, наскільки особистість виступає суб'єктом своїх власних трансформацій, свого саморозвитку [1].

Основними результатами розробки проблеми зрілої особистості та особистісної зрілості є таке:

- особистісно зріла людина відрізняється від просто дорослої певними якостями, наявність яких не залежить від хронологічного віку;
- зріла особистість розглядається через її протиставлення особистості егоїстичній, невротичній, інфантильній;

– зріла особистість характеризується здатністю до створення себе, самооб'єктивації, саморозвитку, відповідальності за власне життя, усвідомлення і ствердження у вчинках своєї життєвої позиції;

– виділяється особистісне в особистості через розрізнення показників особистісної зрілості та особистісного зростання.

Ситуація вимушеного переселення, що супроводжується невизначеністю на новому місці, завжди призводить до сильного стресу. Наявні індивідуальні відмінності у реакціях людини на екстремальну ситуацію, захисні механізми та відповідні стратегії опанування в стресі.

Вимушені переселенці – особи, які в силу соціальних, політичних, економічних чи інших причин покинули минуле місце проживання і внаслідок цього мають особливі психічні стани (ознаки депресії, дисгармонізацію емоційної сфери, страхи, тривожність), особистісні особливості та посттравматичні розлади особистісного функціонування (безсоння, непрошені спогади, порушення харчування та активності, невмотивована пильність, хронічне переживання почуття відчуження від інших людей, можуть виникати гострі спалахи дисфорії, страху, паніки чи агресії).

Сім'я переселенців зіштовхується із подвійною травматизацією.

По-перше, необхідністю зменшити вплив стресу, пов'язаного із проживанням у місці бойових дій та покинутого обжитого раніше місця проживання.

По-друге, стресу, детермінованого необхідністю адаптації в нових соціальних і життєвих умовах. Ці психологічні травми у перебільшеному вигляді відображаються і на їхніх дітях.

Під феноменом особистісного зростання у посттравматичний період (посттравматичне зростання) розуміються позитивні психологічної зміни, що виникли внаслідок боротьби з травматичними або високостресовими життєвими обставинами.

Феномен посттравматичного зростання особистості сутнісно відрізняється від таких відомих теоретичних концептів, як психологічна пружність, життєстійкість, диспозиційний оптимізм та почуття зв'язності. Всі ці концепти описують певні особистісні характеристики, які дозволяють людині успішно протистояти різноманітним негараздам. На противагу цьому концепція посттравматичного зростання особистості відображає насамперед якісну трансформацію функціонування людини (маніфестується поява нового рівня функціонування). Когнітивна перебудова, що відбувається у процесі боротьби з наслідками психологічної травми, дає змогу людині виробити нові когнітивні схеми і стати більш стійкою до психотравмувальних впливів у майбутньому.

Посттравматичне зростання охоплює значну кількість аспектів відновлення і трансформації особистості в результаті переживання травматичної події. На сьогодні більшість науковців визнають наявність

кількох широких сфер прояву посттравматичного зростання, однак залишається невирішеним питання про їх остаточну кількість і сутнісне представлення.

У посттравматичний період особистість не лише відновлюється, а й відкриває для себе перспективи більш конструктивного життєтворення. Незважаючи на відчутні негативні наслідки тривалої воєнної травматизації, люди не перестають шукати шляхи до підвищення психологічного благополуччя, пов'язаного з подальшим саморозвитком та прийняттям відповідальності за власну життєпобудову. Серед відмінностей побудови особистістю власного життя після набуття травматичного досвіду слід назвати якісні зміни просторово-часових координат життєвого світу особистості, параметрів самоідентифікації, смислового наповнення повсякденності, практик життєтворення. Важливим позитивним наслідком воєнної травматизації є можливість посттравматичного зростання особистості, активізація її відповідальності за власне життя. Посттравматичне зростання можна визначити як прискорення позитивних особистісних змін, що виникає внаслідок переосмислення цінності життя в результаті переживання травми та конструктивної взаємодії з новою посттравматичною реальністю.

Досвід подолання травматичних станів передбачає здатність осмислення пережитого, інтерпретації складних моментів життя у їхньому зв'язку з минулим і майбутнім. Новий погляд на власне життя, нові оцінки його насиченості, динаміки, ефективності, інакше розуміння власних можливостей, якостей, вмінь сприяють підвищенню психологічного благополуччя. Передумови досягнення психологічного благополуччя у посттравматичний період життєтворення – це:

- здатність особистості переосмислювати травматичні переживання, включати їх у власну автобіографію;
- досягнення достатнього рівня внутрішньої автономії;
- здатність приймати допомогу оточення і надавати її іншим;
- підвищення продуктивності, самоефективності завдяки увазі до власних схильностей, розвитку здібностей;
- активізація креативності і відповідальності у ставленні до власного життя.

Стратегіями оптимізації життєтворення є професійна психологічна допомога людині: у зміні ставлення до воєнної травматизації; у пошуку ефективніших форм контактування з оточенням; в активізації пошуку нових цінностей; у поглибленні суб'єктності, усвідомленні себе в ролі автора власного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лаврінченко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2023. №1. С.97–108.