

ОПТИМІЗМ ЯК ОСНОВА ВИБОРУ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

У статті розглядається проблема пошуку психологічних ресурсів подолання людиною наслідків травматичних подій. Аналізується потенціал оптимізму як основи для вибору стратегії подолання наслідків травматичних подій, спричинених аварією на ЧАЕС. Показано, що суб'єктивне благополуччя опосередковується позицією особистості у власній життєвій ситуації, базовими переконаннями, а готовність прийняти «виклик» від життя виступає ефективним засобом подолання наслідків травматичних подій та сприяє зростанню рівня задоволеності життям.

Саме громадяни з досвідом життєстійкості та їхні локальні спільноти, за умов професійного психологічного та соціального супроводження, здатні поступово вибудовувати свою внутрішню та орієнтовану назовні взаємодію та відповідний спосіб життя, що може поширюватися на інші соціальні середовища, збагачуючи, оптимізуючи та оздоровлюючи їх.

Ключові слова: *оптимізм, психологічне благополуччя, життєва стійкість, середовище, спільнота.*

Актуальність роботи визначається необхідністю підтримки психологічного статусу людей, що пережили події на ЧАЕС. З відстані 30 років події на ЧАЕС виглядають не менш трагічними, більше того – підкріплюється та збагачується розуміння ситуації, що постраждалими в той період виявилися не лише безпосередні активні учасники ліквідації наслідків глобальної катастрофи. Власне катастрофу видиму - планетарного масштабу - вдалось відвернути ціною життя і здоров'я багатьох пожежників, військових, лікарів, водіїв, будівельників. Але була і продовжує лишатися у наслідках катастрофа невидима, котра об'єднує більш широке коло людей, включених ?так чи інакше в природне, соціальне, інформаційне, сімейне середовища та які зазнали серйозних змін з довготривалим ефектом. Про так званий «чорнобильський слід» не лише у екологічному та медичному вимірах, а й у психологічному його наповненні пронизливо свідчать учасники тих подій, зокрема голова Чернігівської міської організації «Союз інвалідів Чорнобиля» Олександр Аніщенко, котрий брав слово на XII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: еколого-психологічні

наслідки криз та катастроф» (травень 2016р). Потверджена встановлена зразу після аварії на ЧАЕС особливість ситуації, що полягає у комплексному та пролонгованому в часі впливі на велику кількість потерпілих прямих та опосередкованих психотравмуючих чинників (С.І.Яковенко), що діють вже впродовж десятиліть, трансформуючись та репродукуючись в наступних поколіннях. Враховуючи велику кількість постраждалих внаслідок аварії на ЧАЕС та недостатній рівень розвитку мережі надання професійної психологічної допомоги населенню, недостатньо приділяється увага адресній соціальній роботі, впровадженню програм “оздоровлення” довкілля, життя громад. Залишається донині актуальною потреба в опосередкованій психологічній допомозі, що спирається на покращання якості само- та взаємодопомоги потерпілих, підвищення психологічної компетентності та відповідальності лідерів суспільної думки, працівників соціальної сфери.

Виклад основного матеріалу. Психологічний контекст ситуації, дійовими особами якої стали люди різного віку та соціального статусу, лежить в площині характеристики кожної особистості з позиції єдності «людина-середовище» та регуляторів її взаємодії за різних обставин, включаючи й екстраординарні. Якість життя та психологічне благополуччя стають предметом психологічних досліджень, в котрих суб'єктивний аспект якості життя виступає як продукт взаємодії особистості з безперервними епізодами життєвих подій. При такому підході не втрачає актуальності розробка проблематики, пов'язаної з вивченням особистісних ресурсів як умов подолання наслідків травматичних подій, позитивного розвитку особистості. Дослідники єднаються на думці про те, що зовнішні умови життєдіяльності є не запорукою психологічного благополуччя, а лише зовнішніми ресурсами, а власне покращення суб'єктивного благополуччя є наслідком подолання людиною життєвих труднощів та перешкод.

Саме тоді, 30 років тому перед психологами та педагогами поставала тема, покликана життєвою необхідністю термінового, але ґрунтового осмислення і практичної реалізації як на рівні налагодження взаємодії з великими та малими групами людей, так і окремої індивідуальності, і саме ця чорнобильська проблематика супроводжує нас вже стільки років. Так в життя пересічних громадян в активний обіг увійшли тоді ще незвичні поняття «жертва» та «постраждалий», а в психологічній літературі нашої країни стали розроблятися відповідні категорії та напрацьовуватись алгоритми практичної психологічної допомоги різним категоріям населення – від дошкільнят до пенсіонерів. Доцільним не лише в теоретичній, а й суто практичній площині було розведення понять «постраждалого» та «жертви», згідно якому визначали постражда-

лого в екстраординарній події як людину з якою трапилось нещастя а жертву, як постраждалого, що використовує пережите нещастя і віддає контроль за себе і своє життя іншим людям, установам тощо. (Ф.Ю.Васильюк, М.Горовиц, Л.О.Китаєв-Смик, М.Д.Левітов, Р.Ліфтон, В.О.Моляко, О.М.Морозов, А.І.Нягу, Р.Питман, Г.Сел'є, В.О.Скребець, Н.В.Тарабрина, Л.Ф.Шестопалова, О.Ф.Бондаренко, І.В.Дубровіна, В.С. Мухіна, Н.И. Сарджвеладзе, Ю.М.Швалб, С.І.Яковенко).

Розуміння поняття «постраждалих» та «жертви» трагічних травматичних подій постійно оновлюється у науковій літературі, оскільки, на превеликий жаль, історія людства поповнюється новими і новими трагічними сторінками. Так, за останні роки ми стали свідками масштабного теракту 11вересня 2001року в Нью-Йорку, аварії на атомній електростанції Фукусіма 12 березня 2011 року та ін. Особливою трагічною сторінкою в історії нашої країни тепер стане не лише аварія на ЧАЕС, але й події на Майдані, анексія Криму, окупація частини території, триваюча військова зовнішня агресія на східних теренах країни. Саме тому, особливо запитаними нині є зусилля громади в цілому та психологів зокрема, в напрямку пошуку резервів та можливостей відновлення психологічного ресурсу серед різних верств населення, яке опинилося в центрі подій, безпосередньо постраждало в результаті травмуючих подій, а також підтримки тих, хто відчуває віддалені наслідки складних ситуацій, в які включилися більш активно, чи пасивно.

Предметом дослідження стали способи актуалізації оптимізму як основи вибору стратегії подолання наслідків травматичних життєвих подій серед людей, що постраждали від наслідків аварії на ЧАЕС

Мета наукової розвідки полягала у розкритті потенціалу оптимізму як основи вибору стратегії подолання наслідків травматичних життєвих подій, що індукує відчуття балансу в системі людина – середовище, психологічного благополуччя. Ми виходили з міркування про те, що суб'єктивне благополуччя опосередковується позицією особистості у власній життєвій ситуації, а готовність прийняти «виклик» від життя виступає ефективним засобом подолання наслідків травматичних подій та спричиняє зростання рівня задоволеності життям.

Для досягнення мети в роботі вирішувались наступні задачі: встановити розмежування поняття жертва та постраждалих. Усвідомлення себе як постраждалих від наслідків аварії на ЧАЕС дає можливість активно протистояти труднощам та відновлювати стосунки зі світом та з самим собою після травмуючої життєвої події.

Об'єктом дослідження став оптимізм, як характеристика, пов'язана з орієнтацією на краще, подоланням перешкод на цю

му шляху, впевненість у позитивних життєвих перспективах, віра в себе та своє оточення. Оптимізм розглядається нами як одна з провідних основ для визначення стратегій подолання наслідків трагічних подій на ЧАЕС та алгоритму їх конструктивного переживання впродовж життя.

Практичне значення наукового пошуку вбачаємо в тому, що розвиток уміння актуалізації оптимістичного сприйняття себе, свого середовища та власного майбутнього може стати каталізатором певних позитивних змін у житті людей, в їхній спроможності впоратися з глибокою травмою чи повсякденним значним напруженням.

Пророблена робота дозволяє зупинитися на основних результатах.

Досить тривалий час вважалось, що такі характеристики, як вміння стійко переносити випробування, життєва витривалість є чинником вродженим, або набутим ще в дитинстві. Таке уявлення підтверджувалось відповідною статистикою про травматичний досвід – більшість людей достатньо швидко повертаються до нормального, звичного функціонування, способу життя, водночас залишаються і такі, що піднімуться на більш високий рівень, стануть сильнішими, більш зрілими, але в певної кількості людей розвинуться ті, чи інші посттравматичні стресові розлади. Несприятливі життєві умови, фізичні вади та обмеження можуть переживатися людиною як персональний виклик, що вимагає мобілізації її конструктивних фізичних, інтелектуальних, емоційних, комунікативних, поведінкових резервів (Л.С. Виготський, В.О.Скребець, І.А.Соколянський, О. Келлер, О.І. Мещеряков та ін). Це свідчить про затребуваність появи нових можливостей в особистості, що допоможуть їй впоратися з несприятливими індивідуальними та соціальними обставинами, тобто активно створювати умови власного розвитку, тим самим дозволяючи перейти на більш високий рівень особистісного розвитку. В народній мудрості ця ситуація визначається формулою: «Не було щастя, так нещастя помогло».

Життєві труднощі, котрі сприймаються як виклик, кинутий самим життям (Д.О.Леонт'єв, Л.А.Александрова), можуть стимулювати розкриття потенційних можливостей особистості – її резервів та ресурсів. Ресурсами в цьому контексті виступають унікальні індивідуальні особливості людини, за рахунок яких вирішуються задачі мобілізації, адаптації та подолання стресової ситуації та побудови нових алгоритмів життєдіяльності.

Особливої важливості набуває питання розуміння за рахунок яких саме чинників одні люди можуть впоратись із екстремальною ситуацією, вистояти, а інші виявляють меншу стійкість. Традиція дослідження чинників, що впливають на психологічне благополуччя людини, належить західній психології. Виділяючи основні пре-

дикатори такого благополуччя С. Любомирски виділяє генетичну схильність, життєві обставини та цілеспрямовану діяльність. При цьому найбільш ваговою є роль сфери активного перетворення людиною власного життя, в той час як власне життєві обставини вносять незначний вклад порівняно з внеском діяльності самої особистості (Д. Каннеман, А. Тверски).

В цьому контексті вважаємо за доцільне послатись на дослідження, проведені Р. Янофф-Бульман. Авторка, використовуючи метафору, відстоює думку, згідно з якою людина при зустрічі з «недоброзичливим обличчям світу» гостро відчуває свою вразливість та безпорадність, що може загрожувати дезінтеграцією особистості, руйнуванням базових життєвих орієнтирів та зв'язків з оточенням. Дослідження змістовного наповнення базових життєвих переконань людей, що пережили екстремальну життєву подію і тих хто такого досвіду не мали, відрізнялись досить помітно. Таким чином, був зроблений висновок про те, що отримана травма фактично руйнує «концепцію світу» людини. Саме такими процесами характеризувалось суб'єктивне відчуття себе у раптово зміненому світі постраждалих від наслідків аварії на ЧАЕС. Завдяки здатності до відновлення своїх базових переконань, готовності до певної їх модифікації багатьом постраждалим вдалось достатньо ефективно подолати наслідки екстремальних подій та свого подальшого травмування. Послугуючись метафоричною яскравою термінологією Р. Янофф-Бульман, зазначимо, що такі процеси стали можливими завдяки тому, що люди «збудували міст між двома полюсами»: старих, комфортних конструктів, які виявились неефективними і примарними, та страшного досвіду травми з усіма її жахіттями та відсутністю сенсу.

Картина світу людини, що пережила травматичні події і все ж впоралась з цим, формулюється приблизно наступним чином: «Світ є доброзичливим та справедливим до мене. Я маю право обирати власне життя. Проте так трапляється не завжди». Базові переконання відновлюються, але це відновлення є неповним, оскільки людина втрачає ілюзії щодо власної невразливості.

Дослідники, що працюють в рамках позитивної психології, визнають високий внесок суб'єктивних параметрів до інтегрального показника психологічного благополуччя людини. Можна говорити про те, що останнє є ключовим виміром суб'єктивного аспекту якості життя, результуючим взаємовпливу умов життя та особистості. Разом з фактором здоров'я особливу роль відіграє чинник позитивних особистісних характеристик, котрі опосередковують вплив зовнішніх (травматичних) умов на психологічне благополуччя. Саме оптимістичне налаштування особистості виступає тим фундаментом, що об'єднує і підтримує так звані гармонійні

характерологічні особливості (відповідно до великої п'ятірки OCEAN: openness, conscientiousness, extraversion agreeableness, neuroticism).

Оптимізм розглядаємо як особистісні диспозиції, переконання, настрої, що віддзеркалюють позитивні чи негативні очікування відносно окремих подій або майбутнього в цілому, що є наслідком певного вибіркового сприйняття і розуміння світу навколо (за К.К. Муздибаєвим). Оптимізм включає позитивний пояснювальний стиль (оцінка та спосіб пояснення причин подій, що вже відбулися, надію (позитивні очікування в конкретній життєвій ситуації в майбутньому, що передбачають готовність до поведінки, вчинків задля досягнення бажаного блага) та самоефективність (віра в ефективність власної поведінки).

В ході бесід з людьми, що постраждали внаслідок подій на ЧАЕС і знайшли в собі сили відновитись та жити наповненим життям попри низку проблем, визначились загальні спільні особливості. При відповіді на запитання, яким чином це їм вдалося, що саме та хто саме впливав на вироблення та розвиток такого особливого вміння «тримати удар» від життя, були виокремлені такі детермінанти: наявність зразків для наслідування; віра; наявність мети, сенсу життя; відчуття моральної та соціальної підтримки; емоційна та інтелектуальна гнучкість; оптимізм.

Об'єднуючим фактором, на наш погляд, тут виступає саме оптимістичне життєве налаштування. Травматичні події вимагають від людини кардинального перетворення способу життя, трансформації ціннісного ставлення до життя в цілому, модифікації базових життєвих переконань та вироблення індивідуальної життєвої філософії. Такого роду зміни потребують не лише спеціалізованої допомоги та підтримки, але і непростой самостійної роботи особистості. Таким чином на певному етапі покращання якості життя дедалі більшою мірою починає залежати від зусиль самої людини та особливостей її характеру. Особистість, що знаходиться у складній життєвій ситуації, спроможна протиставити травматизації свою стратегію активного та діяльного саморозвитку, яка базується на оптимізмі.

Висновки. Важливе завдання і для окремої особистості, і для локальних спільнот, об'єднаних спільним життєвим досвідом травматичного та болісного переживання, проживання трагічних подій квітня 1986 року та наступними непростими життєвими подіями, що тяглися за ними (проблеми, пов'язані із здоров'ям та його втратою, а також спричинені вимушеним переселенням, працевлаштуванням, освоєнням нового життєвого середовища, організація спілок та громадських організацій, викликана

необхідністю відстоювати свої права та ін.) полягає у прицільному вправлянні та розвитку виділених вище особливостей.

Враховуючи нині складну ситуацію в Україні, викликану військовою агресією та вимушеним переселенням зі сходу України великих груп населення, можна було б активно послуговуватись досвідом людей, яких умовно можна назвати «чорнобильцями», адже вони мають неоціненний досвід проживання аналогічних ситуацій, власним життям довели ефективність власного життєствердного, оптимістичного підходу до подолання життєвих перешкод. Адже оптимізм сприяє конструктивному вирішенню складних життєвих ситуацій, позитивній переоцінці, плануванню їх вирішення, реалізації рішення з опорою на соціальну підтримку, включаючи підтримку близьких та друзів.

Задля цього перспективним є ініціювання об'єднання громад, де в основі лежатиме взаємодопомога та взаємна підтримка. Зусилля психологів, соціальних працівників та соціальних педагогів мають бути об'єднані з метою ініціювання та підтримки активації таких соціальних та психологічних факторів, що можуть діяти, як окремо, так і в різних комбінаціях, забезпечуючи ефективну життєву стійкість людини. Особливе місце психологічного ресурсу, на нашу думку, може посісти і такий специфічний засіб подолання наслідків травматичних подій як гумор, до якого, за свідченнями чорнобильців, вони зверталися в найтяжчі періоди свого життя (згадаймо сумно-веселі «чорнобильські» анекдоти) та продовжують звертатися з метою полегшення переживання негативних емоцій (що підтверджує саме конструктивну природу психологічного подолання на противагу психологічному захисту).

Проведене дослідження дозволило переконатись у тому, що розвиток вище перелічених детермінант може ініціювати низку позитивних змін в житті людей, в їхній здатності впоратись з глибокою травмою, пов'язаною і з наслідками аварії на ЧАЕС та повсякденним життям, сповненим довготривалим напруженням. Саме такі громадяни та їхні локальні та більш широкі спільноти, за умов професійного психологічного та соціального супроводу, здатні поступово вибудовувати свою внутрішню та орієнтовану назовні взаємодію та відповідний спосіб життя, що може поширюватися на інші соціальні середовища, збагачуючи, оптимізуючи та оздоровлюючи їх. Водночас слід зазначити, що на часі стоїть питання про створення спеціальних центрів, комфортних середовищ, своєрідно зорієнтованих на різні задачі, пов'язані з подоланням наслідків психотравмуючих ситуацій, в яких опиняються громадяни різних соціальних та вікових груп, вирішенням яких і покликані займатися фахівці психологи, волонтери, соціальні працівники.

Особистість, що знаходиться у складній життєвій ситуації, спроможна протиставити травматизації свою стратегію активного та діяльного саморозвитку, яка базується на оптимізмі.

Список використаних джерел

1. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Замышляева Марина Сергеевна. М. : РГБ, 2006. 237 с. (Из фондов Российской Государственной Библиотеки). Режим доступа до дис. : <http://diss.rsl.ru/diss/06/0501/060501006.pdf>
2. Муздыбаев К. К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования). // Социологические исследования, 2003. № 12, с. 87-96, <http://www.isras.ru/files/File/Socis/2003-12/mudzybaev.pdf>
3. Носенко Е.Л., Зайва О.О. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання // Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія. – Д., 2004. – №7. – С. 22-31.
4. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні виміри способу життя / Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України – К., – Т.7. – Вип.5.– Ч.2. – С. 294-301.
5. Яковенко С.І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха. – К.: Чорнобильінтерінформ, 1996.
6. Cloninger C.R., Zohar A.H. Personality and the perception of health and happiness // Journal of Affective Disorders. 2011. Vol. 128. P. 24–32.
7. Kahneman D, Tversky A. Choices, values and frames – Cambridge: Cambridge University Press, 2000. – 840
7. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Free Press; 1992.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Zamyshliaeva M.S. Optymyzm y pessymyzm v sovladaiushchem povedenyy v yunosheskom vozraste [Электронnyi resurs] : dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.13 / Zamyshliaeva Maryna Serheevna. M. : RHB, 2006. 237 s. (Yz fondov Rosyyskoi Hosudarstvennoi Byblyoteky). Rezhym dostupu do dys. : <http://diss.rsl.ru/diss/06/0501/060501006.pdf>
2. Muzdyibaev K.K. Optimizm i pessimizm lichnosti (opyt sotsiologo-psihologicheskogo issledovaniya). // Sotsiologicheskies issledovaniya, 2003. # 12, s. 87-96, <http://www.isras.ru/files/File/Socis/2003-12/mudzybaev.pdf>
1. 3.Nosenko E.L., Zayva O.O. Pohodzhennya, zmlst ta formi viyavlennya gumoru yak resursu psihologichnogo podolannya // Visn. DnIpropetr. in-tu. Ser. Pedagogika ta psihologiya. – D., 2004. – #7. – S. 22-31.
3. Shvalb Yu. M. Ekologo-psihologichni vimiri sposobu zhittya / Yu.M. Shvalb // Aktualni problemy psihologiyi: Zb. nauk. prats In-tu psihologiyi im. G. S. Kostyuka NAPN Ukrayini – K., – Т.7. – Vip.5.– Ч.2. – S. 294-301
4. Yakovenko S.I. Psykholohiia liudyny za umov radioekolohichnoho lykha. - K.: Chornobylinerinform, 1996.
2. 6.Cloninger C.R., Zohar A.H. Personality and the perception of health and happiness // Journal of Affective Disorders. 2011. Vol. 128. P. 24–32.

7. Kahneman D, Tversky A. Choices, values and frames — Cambridge: Cambridge University Press, 2000. — 840
3. 8. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Free Press; 1992.

Вовчик-Блакитна О.О. Оптимизм как основа выбора стратегии преодоления последствий травмирующих ситуаций

В статье рассматривается проблема поиска психологических ресурсов преодоления человеком последствий травматических событий. Анализируется потенциал оптимизма как основы для выбора стратегии преодоления последствий травматических событий, вызванных аварией на ЧАЭС. Показано, что субъективное благополучие опосредуется позицией личности в собственной жизненной ситуации, базовыми убеждениями, а готовность принять «вызов» от жизни выступает эффективным средством преодоления последствий травматических событий и способствует росту уровня удовлетворенности жизнью. Именно граждане с опытом жизнестойкости и их локальные сообщества, сопровождаемые профессиональной социальной и психологической помощью, способны постепенно выстраивать свое внутреннее и ориентированное вовне взаимодействие и соответствующий образ жизни, который может распространяться на другие социальные среды, обогащая, оздоравливая их.

Ключевые слова: *оптимизм, психологическое благополучие, жизненная стойкость, среда, сообщество.*

Vovchyk-Blakytna O. Optimism as a basis for the choice of a strategy to overcome the consequences of traumatic situations

The problem of search of psychological resources for overcoming of consequences of traumatic events is examined in the article. Potential of optimism as bases for the choice of strategy to overcoming of consequences of traumatic events, caused a failure on CHAES. It is emphasized that subjective well-being determined by position of personality in an own living situation, by base persuasions, and a willingness to accept challenge from life and it becomes an effective mean the of overcoming of consequences of traumatic events.

It is the citizens with the experience of vitality and their local communities, accompanied by professional social and psychological assistance, are able to gradually build their internal and externally-oriented interaction and corresponding lifestyle, which may be extended to other social environments, enriching them.

Key-words: *optimism, psychological well-being, basic life belief, resilience, environment, community.*