

Штепа Олена. Напрями відновлення психологічних ресурсів, вичерпаних внаслідок переживання травматичної події. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XIII Всеукраїнсь-кої науково-практичної конференції з міжнародною участю (15 травня 2026 р., м. Львів). Львів, 2026.С.207-210.

Олена ШТЕПА

НАПРЯМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ, ВИЧЕРПЕНИХ ВНАСЛІДОК ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ

Відновлення психологічних ресурсів унаслідок переживання травматичної події доцільно розглядати як процес не лінійного повернення до попереднього стану функціонування, а як якісну перебудову системи особистісної регуляції. Психотравма призводить до нерівномірного виснаження різних груп ресурсів, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до їх відновлення. У межах консультативної практики це актуалізує перехід від загальної діагностики стану до виявлення: ресурсів, що є найбільш уразливими до травматичного впливу; ресурсів, які виконують компенсаторну функцію; механізмів, що опосередковують суб'єктивну оцінку травматичного досвіду.

Емпірична частина дослідження була спрямована на аналіз ресурсного контексту інтерпретації особистістю травматичної події з метою виявлення ключових напрямів відновлення психологічних ресурсів. Особливу увагу приділено співвідношенню ступеня травматизації та доступності різних типів ресурсів для відновлення.

Оцінювання впливу травматичного досвіду здійснювалося за допомогою шкали Горовіца (IOES), що дає змогу визначити вираженість симптомів уникнення та нав'язливих спогадів. Зазначені показники розглядалися як діагностичні маркери, що опосередковують вибір напрямів відновлення психологічних ресурсів і визначають їх пріоритетність у процесі психологічної

допомоги. До психологічної вибірки досліджуваних увійшло 54 особи віком 28-53 років ($M=34$) (з них 43% жінок, 57% чоловіків) [1].

Психологічні ресурси було діагностовано за допомогою таких методик, як опитувальник психологічної ресурсності О. Штепа, тест-опитувальник діагностики показників екзистенціальних ресурсів особистості Є. Рязанцевої, анкета самооцінки «сил характеру», побудованої нами на основі опитувальника «Чесноти і сили характеру» (адаптація І. Буровіхіною, Д. Леонтьєвим, Є. Осінім методики Values in Action К. Петерсона і М. Селігмана, опитувальник стратегій подолання кризового стану М. Лаада, опитувальник психологічного благополуччя (адаптація С. Карсканової методики К. Ріфф), методика визначення (ін)толерантності до невизначеності С. Бадлера, методика оцінки та прогнозування психологічного розвитку ситуацій міжособистісної взаємодії О. Бандаренко, шкала когерентності А. Антоновскі [1].

Для визначення психологічних ресурсів, що поглянути траматичністю переживання події, було застосовано дискримінантний аналіз за показником «загальний рівень оцінки важкості впливу траматичної події» (табл.1).

Таблиця 1.

Результати дискримінанного аналізу психологічних ресурсів, вичерпаних переживанням людиною події, як траматичної (Wilks' Lambda 0,30) [1].

Психологічні ресурси	Wilks' - Lambda	Partial - Lambda	F-remove - (2,47)	p-level	Toler.	1-Toler. - (R-Sqr.)
Інтерпретативний ресурс «творчість»	0,49	0,60	15,04	0,00	0,28	0,71
Ресурс психологічного виживання «фізична активність»	0,43	0,69	10,47	0,00	0,24	0,75
Ресурс-«сила характеру» «чуття прекрасного»	0,40	0,74	7,83	0,00	0,30	0,69
Ресурс-«сила характеру» «гнучкість мислення»	0,33	0,90	2,47	0,09	0,82	0,17
Ресурс психологічного виживання «переконання і вірування»	0,31	0,95	1,02	0,36	0,45	0,54

З метою визначити, які психологічні ресурси, що не поглинути травматичністю переживання події, є чинниками оцінки складності впливу цієї події, було реалізовано покроковий регресійний аналіз ($p \leq 0,01$) (табл.2).

Таблиця 1.

Результати регресійного аналізу щодо ресурсів-чинників загального рівня оцінки важкості травматичної події [1].

Психологічні ресурси	Multiple - R	Multiple - R-square	R-square - change	F - to - entr/rem	p-level	Step - +in/-out
Мотиваційний ресурс психологічного благополуччя «самоприйняття»	0,40	0,16	0,16	9,92	0,00	1
Інтерпретативний ресурс «робота над собою»	-0,51	0,26	0,10	7,41	0,00	2

Результати емпіричного дослідження дають підстави розглядати відновлення психологічних ресурсів як цілісний процес, що розгортається не лінійно, а у вигляді взаємопов'язаних напрямів трансформації суб'єктності. Підґрунтям для їх виокремлення є дані щодо вираженості виснаження окремих ресурсів, а також виявлені предиктори суб'єктивної оцінки важкості травматичної події, серед яких ключову роль відіграють самоприйняття та саморефлексивна (розуміюча) робота над собою.

1. Напрямок смислової реконструкції травматичного досвіду. Цей напрям пов'язаний із виснаженням інтерпретативного ресурсу «творчість», що вказує на зниження здатності до смислопородження та варіативної переробки травматичного досвіду. Відновлення в цьому контексті, що спирається на самоприйняття та саморефлексивну роботу над собою, які забезпечують можливість не заперечення, а усвідомленого прийняття пережитого досвіду та його включення в особистісну історію. З погляду суб'єктності, цей напрям відображає перехід від реактивної форми існування до рефлексивно-смислової суб'єктності, де людина постає не носієм травми, а її інтерпретатором і конструктором нових смислів.

2. Напря́м вітально́ї актива́ції. Виснаження ресурсу «фізична активність» вказує на зниження базового рівня життєвої енергії та поведінкової активності. Відновлення в цьому напрямі, що спирається на самоприйняття та на рефлексивну роботу над собою, що забезпечує поступове повернення до активності без внутрішнього опору. У термінах суб'єктності йдеться про відновлення агентності — перехід до суб'єкта дії, здатного до поступового самовідновлення через включеність у поведінкову та тілесну активність.

3. Емоційно-ціннісний напрям відновлення переживання реальності. Виснаження ресурсу «чуття прекрасного» відображає звуження емоційного діапазону та зниження здатності до переживання ціннісно й естетично насичених аспектів реальності. Це призводить до емоційного «збіднення» досвіду та фіксації на травматичному змісті. Відновлення, що здійснюється через самоприйняття та рефлексивне опрацювання досвіду, дає змогу поступово розширювати емоційну чутливість і відновлювати здатність до переживання світу як ціннісно значущого. З позиції суб'єктності це виявляється як відновлення емоційної відкритості та розширення горизонту життєвого світу суб'єкта.

ЛІТЕРАТУРА

1. Штепа О. С. Ресурсний контекст інтерпретації особою впливу на неї травматичної події. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15 лютого 2022 року / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О. В. С.158-163.