

ПРОБЛЕМИ ПЕРВИННОЇ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ПТСР ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Тушина О.Є.

Україна, Мелітопольський район, Новобогданівська ЗШ I-III ступенів

Сучасне покоління українців зростає в умовах соціально-економічної та політичної нестабільності, розшарування суспільства, громадянської непокори, а в останній час й військового конфлікту на території держави з численними жертвами військових та мирних жителів. Велика частина населення країни переживає пролонгований, хронічний стрес. А внаслідок життєво небезпечних ситуацій зростає кількість пацієнтів з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР).

Однією з причин зростання кількості пацієнтів із психічною патологією є практично повна відсутність профілактичних програм, спрямованих на формування стресостійкості та адаптаційного потенціалу. Шестопалова Л.Ф. вважає профілактичну медико-психологічну допомогу найбільш ефективним засобом попередження негативного впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини. Автор розрізняє первинну та вторинну профілактику. Перша, на думку автора, повинна проводитись з умовно здоровими людьми, друга – спрямована на хворих з ПТСР з метою попередження рецидивів захворювання та його хронізації [7].

В програмі навчального предмету «Основи безпеки життєдіяльності» діти шкільного віку отримують інформацію про небезпечні ситуації та правила поведінки у разі їх виникнення. Проте, попередження негативних змін у стані здоров'я внаслідок тяжкого стресу, формування асертивної поведінки, відновлення після пережитої травми – ці питання актуальні для психопрофілактичної роботи. Шестопалова Л.Ф. під первинною профілактикою ПТСР розуміє систему заходів, спрямованих на формування позитивних стресостійких форм поведінки, розвиток особистісних ресурсів і копінг-механізмів з одночасною корекцією дезадаптивних їх форм [7].

В основу сучасної психопрофілактики покладений ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології.

З. Фройд, який першим почав працювати з ПТСР, вважав, що захисний ресурс формується у дитини з народження до 5 років. На його думку, що найбільш комфортним буде цей період, то кращим буде ресурс захисту в дорослому житті. На

зниження захисного бар'єру впливають такі чинники як відсутність матері, грудного годування, конфлікти в родині, смерть рідних або тварин, переживання насильства.

Е. Фромм виділяв три психологічних категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

– Надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню;

– Раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати;

– Душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам піддати небезпеці надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм чи ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так».

У психологічній науці існує досить багато визначень та класифікацій ресурсів (Александровский Ю.А., Ананьев В.О., Бодров В.О., Водопьянова Н.С., Леонтьев Д.О., Мадді С., Маклаков А.Г., Хобфолл С.).

Більшість авторів розрізняють два класи ресурсів: особистісні (психологічні) та середовищні (соціальні). Особистісні ресурси являють собою навички та здібності людини, середовищні ресурси відображають доступність допомоги в соціальному середовищі і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних умовах.

С. Кобейса і С. Мадді ввели поняття «життєстійкість». Д.А. Леонтьєв вважає, що життєстійкість характеризує міру здібності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності. Такий підхід до визначення життєстійкості вказує на її зв'язок зі способами поведінки людини в певних стресогенних ситуаціях. Згідно С. Мадді, до складу «життєстійкості» входять такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття ризику. Сам Леонтьєв використовує поняття «особистісний потенціал», яке відповідає за значенням поняттю «життєстійкість» С. Мадді [3].

А.Г. Маклакову належить поняття «особистісний адаптаційний потенціал», яке змістовно розкривається в рамках концепції адаптації, здатності пристосовуватися до мінливих зовнішніх умов [4]. Н.С. Водоп'янова і О.С. Старченкова включають в поняття «ресурси особистості» вміння та навички, знання і досвід, моделі конструктивної поведінки, актуалізовані здібності, які дають можливість людині бути більш адаптивною і стресостійкою, успішною і задоволеною якістю свого життя [2]. В.О. Ананьев писав про те, що на психологічну стійкість особистості впливає наявність

моральної підтримки і співчуття з боку інших людей. У зв'язку з цим соціальне оточення може розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу [1].

У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів тягне за собою втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості.

В інших дослідженнях в якості ресурсів психологічної захищеності від психотравми розглядаються рівень самовдосконалення, контактність, відкритість, копінг-стратегії, позитивні емоції, здатність приймати рішення і нести за них відповідальність. Не всі ці якості є вродженими, багато з них формуються під час життя людини, через подолання різноманітних несприятливих життєвих ситуацій, виховання і самовиховання.

Російські психологи С.В. Фролова та Т.В. Сеніна провели дослідження видів копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях серед саратовських підлітків. Відомо, що копінг-стратегії поділяються із урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей на адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні. Розрізняють три стратегії копіngu:

- 1) Стратегії поведінкового копіngu, серед яких: *адаптивні*: активне подолання, альтруїзм; частково адаптивні: пошук соціальної підтримки, відволікання; *неадаптивні*: ізоляція, компенсація з використанням допінгових засобів, відхід від реальності.
- 2) Стратегії когнітивного копіngu: *адаптивні*: пошук рішення проблеми, придання сенсу; частково адаптивні: орієнтація на думку значимих інших, збереження апломбу, заперечення; *неадаптивні*: уникнення проблеми, розгубленість.
- 3) Стратегії емоційного копіngu: *адаптивні*: емоційно-вольове зосередження; частково адаптивні: пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка; *неадаптивні*: придушення почуттів, почуття провини, агресивність, покірність.

Результати дослідження показали, що у молодшому підлітковому віці переважають неадаптивні способи совладання зі стресовими ситуаціями; у старшому підлітковому - ранньому юнацькому віці провідними стають частково адаптивні способи реагування. Частка адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій серед підлітків склала 25,8 % [6].

Таким чином, напрямками психопрофілактичної роботи (первинної профілактики ПТСР) серед дітей та підлітків має бути формування особистісних (психологічних) ресурсів, сприятливих стресостійкості: формування смисложиттєвих орієнтацій та інтернального локусу особистісного контролю, навчання навичкам саморегуляції психологічних реакцій в повсякденних життєвих ситуаціях, моделям асертивної поведінки, адаптивним копінг-стратегіям, комунікативним умінням та навичкам. З цією метою в навчальних закладах доцільно проводити групові тренінги, факультативні заняття психологічного напрямку, години психолога в позаурочний час.

Не менш важливою має бути психопрофілактична робота з дорослими, в першу чергу з батьками, спрямована на усвідомлення значущості безпечних, комфортних умов дитинства як цінного ресурсу для успішного подолання психотравмуючих подій в подальшому житті. Це можуть бути індивідуальні соціально-психологічні превентивні заходи, а також групова просвітницька робота під час батьківських зборів, лекторіїв, методичних семінарів для педагогів, тощо.

Література:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 2. Практические основы психологии здоровья (методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике) / В.А. Ананьев. – СПб : Речь, 2006. – 285 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С.А. Калашникова // Молодой ученый. — 2011. — № 8. – Т. 2. — С. 84-87. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.moluch.ru/archive/31/3534/> (22.03.15).
4. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – С. 56-65.
5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С. 16-24.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 175 с.
7. Фролова С.В., Сенина Т.В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях / С.В. Фролова, Т.В. Сенина // Проблемы социальной психологии личности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml (22.03.15). – Назва з екрана.
8. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти / Л.Ф. Шестопалова // Гуманітарний часопис . – 2005. – № 1. – С. 103–108. [Електронний ресурс]. – Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/gumc_2005_1_14.pdf (22.03.15).