

Чемодурова Ю.М.

Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Запорізької обласної ради

ПСИХОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ ФЕНОМЕНУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто феномен посттравматичного зростання особистості як один з варіантів позитивного виходу людини з життєвої кризи, опрацювання травмівного досвіду та/або відновлення після психологічного травмування. Підкреслюється, що в сучасних умовах повномасштабних військових дій на території України можливість посттравматичного зростання особистості після психологічного травмування стає все більш актуальним в межах завдань психологічної допомоги та реабілітації постраждалих. Проведено теоретичних аналіз існуючих психологічних моделей феномену посттравматичного зростання, розуміння його змісту і основних вимірів (предикатів). Показано, що як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології не існує єдиної загальноприйнятої теоретичної концепції, яка б чітко пояснювала природу виникнення психологічної травми і механізму посттравматичного зростання, а емпіричні данні психологічних досліджень залишаються досить різноманітними, достатньої розрізненіми, іноді навіть суперечливими. Визначено, що у зарубіжній психології для позначення позитивних змін як результату боротьби зі значною життєвою кризою найчастіше використовується термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth, PTG). В свою чергу, вітчизняні науковці в останнє десятиліття були зосереджені на дослідженнях окремих аспектів зазначеного феномену та йому подібних концептах, таких як копінг, резилієнтність тощо. Аналіз основних психологічних моделей посттравматичного зростання показав, що вони не суперечать одна одній, хоча й розглядають особистісні зрост після психотравми під різними кутами зору. З'ясовано, що всі моделі об'єднують уявлення про те, що пережитий травмівний досвід може виступати каталізатором позитивних змін: зростання особистісної зрілості, психологічної стійкості, посилення віри у себе і власні цінності, зміцнення і поглиблення стосунків, активізації життєвої позиції. Відтак, завданням психологічної допомоги особистості стає сприяння переосмисленню власного травмівного досвіду, формування нових цілей, цінностей і сенсу життя.

Ключові слова: феномен посттравматичного зростання, психотравма, травмівний досвід, теоретичні моделі, психологічна допомога.

Постановка проблеми. Стресові події сучасного життя часто призводять до фізичних, емоційних та психічних порушень, що загрожує виживанню людини, її почуттю безпеки і захищеності, підривають базову довіру до навколишнього світу та інших людей. Деякі з цих подій можуть бути несподіваними, одноразовими або короткотривалими, інші – довготривалими та інтенсивними [5]. Сьогодні під час повномасштабних військових дій на території України майже щоденно в суспільстві використовується слово «травма», «травмівна подія», «психотравма» для позначення душевного стану, переживань людини, пов'язаних з війною. Однак побутові уявлення про психотравму не завжди відповідають професійним критеріям цього визначення. Так, амери-

канська класифікація психічних розладів (DSM) згадує травму як частину визначення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це означає, що для отримання такого діагнозу фахівець повинен підтвердити наявність психологічної травми, тобто те, що людина пережила травмівну подію. З іншого боку, доведено, що війна (і все що з нею пов'язане) є надзвичайно стресовою життєвою ситуацією, яка відноситься до травмівних, тобто таких, при якій існує явна небезпека для життя, фізичного або психічного здоров'я самої людини або для життя і здоров'я її близьких.

Відповідно, впродовж останніх десятиліть науковці багато уваги приділяли саме патологічним наслідкам травмівного стресу, в тому числі посттравматичному стресовому розладу (ПТСР).

В свою чергу, існує низька психологічних досліджень (в тому числі про наслідки війни), які показують, що невеликий відсоток (приблизно 25–30%) тих, хто переживши травмівну подію має постійні або хронічні психологічні проблеми [5; 8]. Більшість же осіб після психотравми відновлюються і не мають симптомів ПТСР, а іноді навпаки демонструють досвід позитивних та адаптивних змін у вигляді особистісного росту [8]. Однак, емпіричні дані сучасних психологічних досліджень щодо зростання особистості після психотравми залишаються досить різноманітними, достатньої розрізненими, а іноді навіть суперечливими. Тому розуміння змісту такого багатомірного феномену як посттравматичне зростання, його структури та психологічних механізмів формування стає важливим завданням сфери психологічної практики у роботі з наслідками травмівного стресу, в тому числі пов'язаного з війною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В усій історії вивчення в психології впливу травмівних подій на особистість основний акцент зроблено на усуненні негативних наслідків травми і дуже зрідка на можливостях позитивного виходу з травмівної ситуації. В свою чергу, думка про те, що страждання можуть мати позитивні наслідки у вигляді духовного зростання людини, має свою багаторічну традицію в історії філософії та релігії. Сучасне ж уявлення про постратматичне зростання особистості було виокремлене лише в середині 90-х років ХХ століття в межах позитивної психології, що відкрило нові екзистанційні можливості для роботи з травмою, реабілітації постраждалих, подолання наслідків травмівного стресу (А. Маслоу, М. Селігман, В. Франкл, І. Ялом та ін.). В подальшому було зроблено багато спроб метааналізу феномену посттравматичного зростання, проводилися експериментальні дослідження з вивчення його різних характеристик, взаємовпливів різних якостей та властивостей людини на можливість ефективного виходу з травмівної події тощо (С. Джозеф, А. Лінлей, Р. Тедескі і Л. Калхоун та інші).

Відтак, зарубіжні дослідники констатували наявність у деяких людей певних тенденцій до зростання та розвитку після пережитих надзвичайних подій. При цьому, всупереч фону травми, таке зростання було не тільки раптовим, а й спрямованим на багатобічну програму адаптації людини до складних обставин, що стало каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення стосунків, зміни життєвої позиції, виявлення сильних сторін власної особистості тощо.

У вітчизняній психології, до початку повномасштабної війни в Україні, поняття посттравматичного зростання ще не набуло достатньої популярності, але в існуючих наукових працях вже наявний теоретичний аналіз і емпіричні дослідження окремих аспектів зазначеного феномену (М. Білова, Д. Зубовський, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Лукомська, В. Осьодло, Т. Титаренко та ін.). Так, наприклад, у вітчизняних дослідженнях найбільш поширеним є поняття стресостійкості і/або психологічної стійкості (psychological resilience), яке визначається як складна інтегральна властивість особистості, що забезпечує людині можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування [2; 4].

Однак до сьогодні як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології не існує єдиної загальноприйнятої теоретичної концепції, яка б чітко пояснювала природу виникнення психологічної травми та механізму посттравматичного зростання. Різні психологічні школи та напрями, описують ті чи інші аспекти понять «травмівна подія» та «психотравма», виходячи з особливостей власних концептуальних досліджень; сприймаються або як подія зовнішньої (об'єктивної) реальності, або як елемент внутрішньої (суб'єктивної) реальності, або як окреме утворення, що однаково властиве як самій особистості, так і зовнішньому світу.

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних моделей феномену посттравматичного зростання особистості в наслідок травмівного стресу.

Виклад основного матеріалу. В психології досі існує багато синонімічних термінів, які описували посттравматичне зростання, серед яких: «зростання внаслідок суперечливого досвіду», «сприйняття вигоди», «інтерпретована вигода» «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів» тощо [2]. Однак, найширшого вжитку набув саме термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth, PTG), введений Р. Тедескі і Л. Калхоун в 1996 році, під яким розуміють досвід позитивних змін як результат боротьби зі значною життєвою кризою [14].

Незважаючи на різні поняття, які використовувалися для позначення цього феномену, усі вони фіксували позитивний погляд на людину, яка пережила травму. Коли говорять «позитивний», мають на увазі фокусування на сильних сторонах

особистості, її ресурсах, здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін. Разом з тим, саме явище посттравматичного зростання є складним і комплексним. До сьогодні не існує достатньо даних психометричних досліджень, які б змогли унаочнити структуру цього феномену, тому, вслід за В. Климчуком, вважаємо, що більш доречним буде говорити про низку «вимірів» посттравматичного зростання, на основі яких були побудовані його основні психологічні моделі [2].

Так, самі автори терміну PTG Р. Тедескі і Л. Калхоун відмічають, що при посттравматичному зростанні подальший розвиток особистості, яка пережила психотравму, в окремих сферах перевищує той рівень розвитку особистісних структур, який був до життєвої кризи [14]. Такі зміни можуть проявлятися у різних напрямках і сенсах життя.

Своє уявлення про особистісні трансформації дослідники представили в п'яти вимірах (міжособистісні стосунки, нові можливості, особиста стійкість, духовні зміни та життєві цінності), які було покладено в основу субшкал їх опитувальника «The Post-traumatic Growth Inventory» (PTGI). Важливо відмітити, що до сьогодні цей опитувальник залишається одним з основних психодіагностичних інструментів для визначення наявності особистісного зростання після пережитого травматичного досвіду. Крім того, визначені виміри склали основу *функціонально-описової моделі* посттравматичного зростання, яка концентрує свою увагу на процесі глибокого самовдосконалення людини в наслідок травми, переоцінці початкових (до-травматичних) переконань і реконструкції власних уявлень про навколишній світ.

В межах саме цієї моделі можна представити думку авторки ще однієї відомої когнітивної теорії психічної травми Р. Янофф-Бульман, яка визнавала негативні наслідки психічного травмування в якості каталізатора позитивних змін у вигляді посттравматичного зростання. Дослідниця пропонує 3 типи зростання, які представляють різні процеси і перспективи позитивних змін у того, хто пережив травматичну подію [10]:

1 тип – «Стійкість через страждання» – передбачає відкриття себе і нове сприйняття себе, який виникає в результаті подолання та адаптації.

2 тип – «Екзистенційна переоцінка» – означає шлях до зміни менш простий, але через оцінку, відображення та створення нових цінностей, породжених сприйняттям власного невдосконалення.

3 тип – «Психологічна готовність» – являє модель зростання, яка в багатьох сенсах є побічним продуктом переоцінки цінностей, але фокусується на змінах у навколишньому світі та середовищі вцілілого, що, в свою чергу, передбачає більший конструктивне зростання особистості.

Отже, функціонально-описова модель розуміє процес посттравматичного зростання особистості як результат когнітивної обробки набутого травматичного досвіду, що призводить до перебудови світосприйняття із зосередженням на усвідомленні та з'ясуванні змісту подальшого життя, виокремлення нових життєвих цінностей тощо.

Подібною до неї є *особистісно-центрована модель* С. Джозеф. Ця модель ґрунтується на клієнтцентрираних поглядах К. Роджерса і так само розглядає посттравматичне зростання як процес когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції [11]. В межах цієї моделі пояснюється, що посттравматичне зростання є одним з варіантів норми переживання психотравми. Тобто, коли травматичний досвід не може бути інтегрований в наявну структуру базових переконань, це призводить або до негативних, або до позитивних змін у картині світу вцілілого. При чому, як відмічають дослідники С. Джозеф та Л. Калхоун, позитивні зміни відбуваються тільки тоді, коли людина намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки того, що сталося [12].

Так, S. Joseph виділяє три виміри посттравматичного зростання:

«*Стосунки*» – люди часто описують, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб, наприклад, вони стали їх більше цінувати, співчувати іншим;

«*Погляд на себе*» – постраждалі говорять, що набули відчуття власної сили і стійкості, зросла їхня впевненість у собі;

«*Життєва філософія*» – з'являється почуття вдячності за кожен новий прожитий день, або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для людини [11].

Більш того, S. Joseph пропонує цілісний нарративно зорієнтований підхід до сприяння зростанню – так звану *THRIVE-модель добробуту*, яка набуває цінності у практиці надання психологічної допомоги тим, хто має травматичний досвід. Основними елементами цієї моделі є [11]:

– Taking stock («інвентаризація»): переконатися, що клієнт у безпеці й допомогти йому навчитися справлятися із посттравматичним стресом (наприклад, за допомогою технік експозиції).

– Harvesting hope («збір врожаю надії»): навчитися мати надію на майбутнє (наприклад, через надихаючі історії людей, які пройшли через схожі ситуації).

– Re-authoring («ре-авторизація»): переписати свій досвід через створення історій, техніки експресивного письма, щоб знайти нові перспективи.

– Identifying change («ідентифікація змін»): помічати посттравматичне зростання (наприклад, вимірювати його за допомогою шкал та опитувальників).

– Valuing change («ціннісні зміни»): розвинути впевненість у нових пріоритетах.

– Expressing change in action («прояви змін через дію»): активно шукати способи перенести посттравматичне зростання у зовнішній світ.

Ще однією цікавою моделлю когнітивного спрямування представляється так звана *модель «Янусове обличчя»* Т. Золнер та А. Маеркер. Ця двокомпонентна модель суб'єктивного сприйняття розглядає посттравматичне зростання з двох боків: конструктивного / адаптивного та ілюзорного / дисфункціонального. Адже, науковці відмічають, що адекватно оцінити адаптивну значущість посттравматичного досвіду можна лише з плином часу, а короткотривалій перспективі посттравматичне зростання може бути певною копінг-стратегією, що допомагає психіці опрацювати негативний травмівний досвід [3].

Іншою моделлю, що показала свою ефективність у практиці надання психологічної допомоги особистості, яка пережила психотравму, є *психолого-філософська модель* Р. Пападопулос. Її автор також розглядав посттравматичне зростання як один з можливих позитивних наслідків подолання травмівного досвіду, наряду з іншими рівнями впливу психотравми – негативними наслідками (розвиток психічних розладів, ПТСР) або нейтральними (актуалізація психічної стійкості, прояв резиліентності) [13]. Також Р. Пападопулос визначив низьку предикатів (або змінних), які відіграють ключову роль у реагуванні особистості на травмівні події, усвідомленні пережитого досвіду тощо. Серед них такі, що мають відношення до самої особистості (історія життя, психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, освіта, соціальний статус тощо), «соціальний капітал» особистості (стосунки, родинні зв'язки, сім'я, спільноти), схожий досвід в анамнезі, фактичні обставини травми, сенс і зміст травмівної події для особистості тощо [13]. Саме ці предикати розглядаються як ресурсний потенціал для особистості в практиці надання психоло-

гічної допомоги постраждалим щодо подальшого подолання травмівного стресу та/або відновлення після психотравми.

Прикладом інтегративного багатовимірного підходу щодо посттравматичного зростання є *біо-психосоціальна модель* М. Кристофер. В основі цієї моделі лежить уявлення про реакцію на травмівну подію як еволюційно успадкований механізм метанауціння, що руйнує та відновлює метасхеми, а саме концепції: Я, суспільство і природа [3]. Подібна реакція може бути як у вигляді розладу (PTSD), так і у вигляді зростання (PTG), яке відбувається в результаті реконструювання особистісних когнітивних схем. Проте, М. Кристофер підкреслює, що не механізм метанауціння, а середовище, перш за все, впливає на посттравматичне зростання [9].

Зазначимо, що окрім представлених моделей в сучасній психологічній науці багато уваги також приділяється аналізу посттравматичного зростання як певної копінг-стратегії або різновиду резиліентності особистості, що призводить до позитивної адаптації в ситуації психотравми. Однак, наукові розвідки останніх десятиліть (в тому числі й вітчизняні), доводять існування посттравматичного зростання як окремого феномену, проводячи диференціацію між названими подібними концептами [1–4; 6–8].

Отже, більшість дослідників посттравматичного зростання одностайні в тому, що воно відбувається спільно з процесом адаптації до надзвичайних подій, що викликає сильний психічний дистрес [2]. Тобто, травма і зростання, або страждання і зростання, не замінюють одне одного, але існують паралельно. Однак, незважаючи на велику кількість робіт у галузі позитивних змін у результаті зіткнення з загрозою для життя, більшість з них не торкаються питання причин позитивних змін, механізму їх формування та в основному носять описовий характер. Крім того, існуючий психодіагностичний інструментарій побудований в основному на основі суб'єктивних самозвітів постраждалих, що часто ставить під сумнів об'єктивність оцінки «зростання» та вимагає використання додаткових методів діагностики.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми проживання людиною травмівних ситуацій засвідчує, що катастрофічні події можуть викликати психотравму, з якою людина бореться одночасно і з боку подолання і з боку зростання. Коли говорять про позитивні наслідки психотравми – це не означає, що людина не страждає

і не бореться з втратою душевної рівноваги та хаосом власних переживань і станів. Навпаки, мається на увазі, що долаючи душевні, фізичні, духовні страждання, відновлюючи порушену рівновагу, людина трансформує себе та свій внутрішній світ. Важливо зазначити, що полегшення дистресу не завжди провокує зростання, але посттравматичне зростання впливає на полегшення симптомів психотравми, впливає на фізичний стан людини та на її посттравматичну адаптацію.

Відтак, перед фахівцями-психологами в сучасних реаліях повномасштабної війни в Україні постає багато практичних питань про можливість сприяння посттравматичному зростанню особистості, підтримці цього процесу під час надання психологічної та психотерапевтичної допомоги. Все це актуалізує нагальну потребу в створенні основи для застосування теоретичних напрацювань в практичній допомозі особистості щодо трансформування свого травматичного досвіду в бік посттравматичного зростання.

Список літератури:

1. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20, С. 63–74.
2. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. I, Вип. 45. С. 120–127.
4. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова*. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 215–235.
5. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ: Міністерство у справах ветеранів. 2020. 192 с.
6. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 63–79.
7. Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 217–232.
8. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. №1(5). С. 112-129.
9. Christopher M. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*. 2004. Vol. 24, p. 75–98.
10. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, p. 30–34.
11. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.
12. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17, №. 1, February, p. 11–21.
13. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home*. London: Karnac, 2002. 356 p.
14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1), p. 1–18.

Chemodurova Yu.M. PSYCHOLOGICAL MODELS OF THE PHENOMENON OF POSTTRAUMATIC PERSONALITY GROWTH

The article deals with the phenomenon of posttraumatic personal growth as one of the options for a person's positive way out of a life crisis, processing of traumatic experience and/or recovery from psychological trauma. It is emphasized that in the current conditions of full-scale military operations on the territory of Ukraine, the possibility of posttraumatic personality growth after psychological trauma is becoming increasingly relevant within the framework of psychological assistance and rehabilitation of victims. A theoretical analysis of the existing psychological models of the posttraumatic growth's phenomenon, understanding of its content and main measurements (predicates) is carried out. It is shown that in both foreign and national psychology there is

no single generally accepted theoretical concept that would clearly explain the nature of psychological trauma and the mechanism of posttraumatic growth, and empirical data from psychological research remain quite diverse, rather scattered, sometimes even contradictory. It has been determined that in foreign psychology, the term “posttraumatic growth” (PTG) is most often used to denote positive changes as a result of dealing with a significant life crisis. In turn, national scholars in the last decade have focused on researching certain aspects of this phenomenon and similar concepts, such as coping, resilience, etc. An analysis of the main psychological models of posttraumatic growth showed that they do not contradict each other, although they consider personal growth after psychotrauma from different perspectives. It has been found that all models are united by the idea that the traumatic experience can act as a catalyst for positive changes: growth of personal maturity, psychological resilience, strengthening of faith in oneself and one’s own values, strengthening and deepening of relationships, and activation of life position. Therefore, the task of psychological assistance to a person is to help them rethink their own traumatic experience, form new goals, values and meaning of life.

Key words: *phenomenon of posttraumatic growth, psychotrauma, traumatic experience, theoretical models, psychological assistanc.*