

УДК 159.9.072

Загальна психологія, історія психології

*Г. О. Діденко*

аспірантка кафедри практичної психології

Херсонський державний університет

## **ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА ЖИТТЄВИЙ СТИЛЬ ОСОБИСТОСТІ**

*У роботі представлені та описані компоненти стилю життя та авторська структурно-функціональна модель впливу травматичного досвіду на життєвий стиль особистості. Обґрунтовано доцільність застосування визначеного набору методик з метою дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя.*

***Ключові слова:** травма, травматичний досвід, життєвий шлях, стиль життя, копінг-стратегії, модель, методики, дослідження.*

**Постановка проблеми.** Процес індивідуального розвитку та становлення особистості від народження до смерті, у широкому сенсі, ми розглядаємо як життєвих шлях, що презентовано у наших попередніх публікаціях [5]. Під час проходження свого життєвого шляху, кожна особистість стикається зі стресовими, травматичними ситуаціями, які можуть зберегтись у пам'яті як травматичний досвід.

У залежності від психологічних особливостей індивіда, способів подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегій), – травматичний досвід може впливати на зміни в стилі життя особистості, як індивідуального способу проходження нею свого життєвого шляху. Особливої уваги у даному контексті набуває аналіз трансформацій стилю життя осіб з різними показниками посттравматичного зростання, як наслідку пережитого травматичного досвіду.

Актуальність розробки моделі та дослідження впливу травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості, обумовлена відсутністю психометричних досліджень, які б розкривали сутність та пояснювали причини впливу травматичного досвіду на зміни у стилі життя з урахуванням домінуючих копінг-стратегій особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури з теми, дав змогу визначити, що у роботах сучасних українських та зарубіжних вчених, розкрито психологічні особливості впливу травми на окремі аспекти життєвого шляху особистості (М. І. Аствацатуров, М. Горовіц, А. Кардінер, Е. Крепелін, Г. Є. Шумков та інші). Окремо представлені дослідження, сфокусовані на вивченні та аналізі переживання травматичного досвіду в залежності від домінуючих копінг-стратегій особистості (Н. Є. Водоп'янова, Т. В. Гущина, А. Л. Журавльова, Т. Л. Крюкова, Є. В. Куфтяк, О. О. Сергієнко та інші). Аналіз наукових робіт з теми дав підстави виявити відсутність інтегрованих досліджень, спрямованих на аналіз впливу травматичного досвіду на зміну структурних компонентів стилю життя, з урахуванням домінуючих копінг-стратегій особистості.

**Мета статті** – опис теоретичної структурно-функціональної моделі впливу травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості та аналіз методик дослідження компонентів моделі.

**Виклад основного матеріалу.** Спираючись на наші попередні публікації, присвячені дослідженню стилю життя [5] та положення науковців щодо зазначеного концепту (А. Адлер, П. П. Горностай, О. А. Донченко, О. Г. Малина, Г. Мозак, К. Роджерс, Л. В. Сохань, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб, Б. Шульман), – наведемо авторське визначення терміну. Вважаємо, що стиль життя – особливий індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху, що вміщує наступні структурні компоненти:

- «Я-концепцію», що відображає уявлення людини про себе;

- образ світу – уявлення про світ, людей, природу, тобто все те, що оточує людину;

- взаємовідносини з оточуючими людьми;

- актуальний емоційний стан;

- ціннісні орієнтації.

З метою подальшого обґрунтування доцільність застосування визначеного набору методик для дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя, вважаємо важливим розкрити сутність запропонованих структурних компонентів.

Загальновідомо, що «Я-концепція» особистості виступає фундаментальним поняттям теорії К. Роджерса. «Я-концепцію» або «Самість» він визначає як гештальт, що складається зі сприйняття себе і своїх взаємин з іншими людьми, а також із цінностей «Я». «Я-концепція» вміщує не тільки сприйняття себе реального, але також і уявлення про себе такого, якою би людина хотіла бути («Я-ідеальне»). Незважаючи на те, що «Я» людини постійно змінюється в результаті набутого досвіду, воно завжди зберігає якості цілісного гештальта, тобто уявлення особистості про себе залишаються відносно стійкими [10].

Виходячи з цього, «Я-концепція» особистості вміщує в своїй структурі «Я-реальне» та «Я-ідеальне» особистості, які ми розглядаємо як складові компоненти стилю життя особистості.

Г. Мозак та Б. Шульман відзначають: «Теорія А. Адлера є теорією поля. Людина має суб'єктивні переконання не тільки про себе, а й про навколишній світ і про співвідношення між собою та світом. Ми вирішили назвати цю суб'єктивну картину світу «образ світу» або «Weltbild». Образ світу являє собою набір переконань про всі елементи (об'єкти, процеси і місця) поза суб'єктивним «Я», і про всю концепцію «зовні» в цілому. «Зовні» – це те, з чим ми, як правило, справляємося... Не всі «зовнішні» аспекти мають однакове значення; деякі з них можуть бути проігноровані, інші розглядаються як такі, що мають вирішальне значення для особистості... [16, с. 7]».

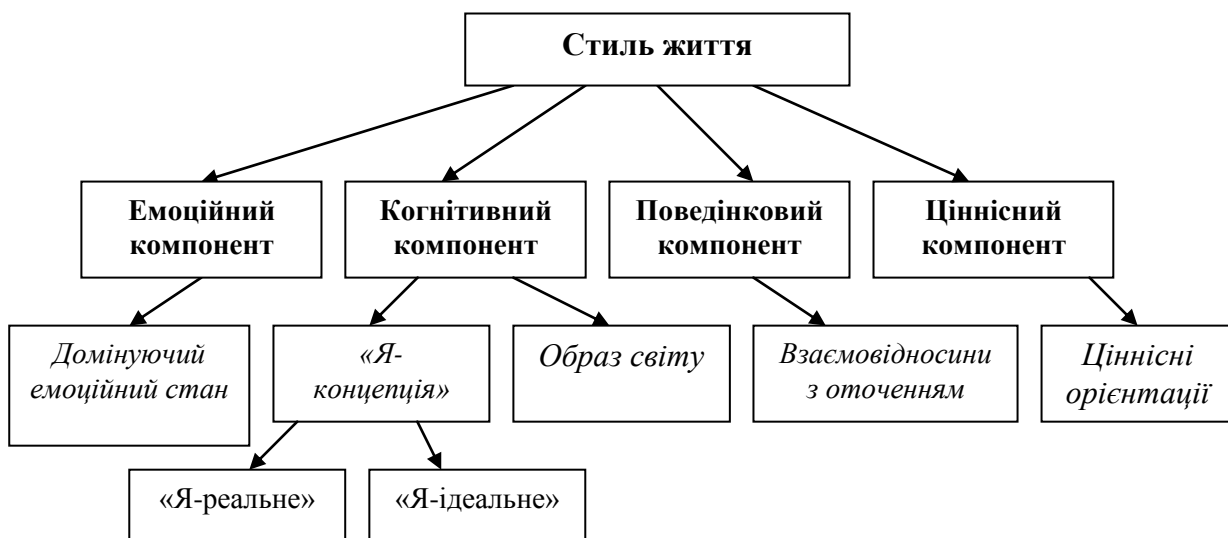
Отже, під *образом світу* розуміємо уявлення особистості про навколишню дійсність через призму власного досвіду.

Щодо компоненту *«взаємовідносини з оточуючими людьми»*, то під ним ми розуміємо суб'єктивно пережиті взаємозв'язки між людьми, що об'єктивно проявляються в характері і способах взаємного впливу людей у ході спільної діяльності та спілкування.

*Емоційний стан* особистості, виходячи з положень А. О. Реана [11], – це сукупність відносно стійких та типових для людини переживань свого ставлення до навколишньої дійсності і до самої себе в певний момент часу.

Щодо системи *ціннісних орієнтацій*, то вона визначає змістовну сторону спрямованості особистості та складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої; основу світогляду і ядро мотивації життєдіяльності, життєвої концепції і «філософії життя» (М. Рокич).

Узагальнюючи розкриті нами основні структурні компоненти стилю життя, графічно зобразимо їх на рис. 1.



**Рис. 1 – Компоненти стилю життя особистості**

Таким чином, діагностика структурних компонентів стилю життя особистості надасть змогу визначити: відношення (та уявлення) людини до себе, оточення; стратегії поведінки, які особистість застосовує з метою

встановлення контакту з оточенням, її актуальний емоційний стан та домінуючі ціннісні орієнтації.

Наведена компонента структура, виходячи з принципів системного підходу, розглядається нами як сукупність функціонально зв'язаних компонентів, що представляють собою цілісну систему. У нашому випадку – цілісна структура стилю життя особистості представлена когнітивним, поведінковим, емоційним та ціннісним компонентами. Когнітивний компонент спрямований на розкриття уявлень особистості про себе («Я-концепція») та світ (образ світу); поведінковий компонент представлений особливостями взаємовідносин з оточенням, емоційний – актуальним емоційним станом, ціннісний – ціннісними орієнтаціями особистості.

Переходячи до розкриття сутності травматичного досвіду та його впливу на життєвий шлях особистості, зазначимо, що у розумінні травматичної події будемо виходити з положення Н. В. Тарабріної про те, що травматичні ситуації – це екстремальні, критичні події, які несуть в собі загрозу фізичній або психічній цілісності самого суб'єкта або осіб його найближчого оточення; що володіють потужним негативним впливом на психіку і вимагають від індивіда екстраординарних (незвичних) зусиль по подоланню наслідків такого впливу [12]. Ґрунтуючись на вищезазначеному визначенні, під травматичним досвідом розуміємо відображену у свідомості сукупність переживань щодо пережитої травматичної ситуації.

Відмітимо, що аналіз наукової літератури з теми дав підстави визначити, що травматичні події та їх наслідки, здебільшого, розглядаються науковцями в негативному контексті. Тобто, акцент зроблений на подоланні негативних наслідків пережитої травми [4]. Також, в окремих дослідженнях (Л. А. Александрова, Л. Калхаун, М. Ш. Магомед-Емінов, Б. Морріс, Р. Тадеші, Дж. Шекспір-Фінч та інші) розкривається сутність позитивного впливу травматичних подій на життя особистості. Для пояснення даного феномену застосовується поняття «посттравматичне зростання». Виходячи з діяльнісно-сміслового підходу в трактуванні посттравматичного зростання (за

М. Ш. Магомед-Еміновим) зазначимо, що це ретроспективна смислова робота особистості, в якій зв'язується минуле, теперішнє та майбутнє [9]. Таким чином, феномен екстремальності має не тільки негативний, але й позитивний аспекти, і може бути повноцінно розглянутий в трансформаційні тріаді «страждання – стійкість – зростання».

Для того, щоб посттравматичне зростання мало місце, у людини з самого початку повинні бути певні навички успішного подолання негативних емоцій та психічної напруженості. Виходячи з того, що особливості пристосування до складних життєвих ситуацій, формування та збереження травматичного життєвого досвіду залежать від сформованих у особистості механізмів подолання стресу, вважаємо доцільним звернутися до визначення поняття «копінг-стратегії».

У нашому дослідженні ґрунтуємось на положенні Р. Лазаруса та С. Фолкмана про те, що копінги – це «сума когнітивних та поведінкових спроб, які застосовуються індивідом для ослаблення впливу стресу, існуючих зовнішніх або внутрішніх вимог, що оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [15, с. 141]. Стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії, або особистісні стилі.

Отже, виходячи з положень Р. Лазаруса та С. Фолкмана, визначимо, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами.

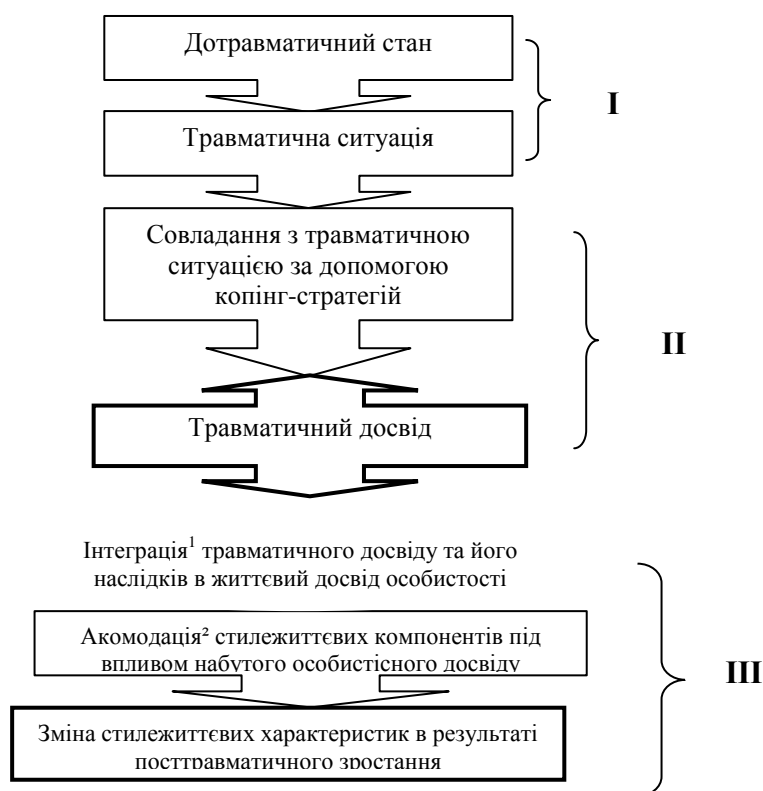
Робимо висновок, що виявлення та опис змін стилю життя осіб з травматичним досвідом набуває на сьогодні актуальності, як спроба систематизованого викладу положень щодо наявності індивідуальних відмінностей конструювання свого майбутнього.

Отже, беручи до уваги все вищевикладене, запропонуємо авторську теоретичну структурно-функціональну модель, що відображає вплив травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості (рис. 2).

Наведена модель демонструє наступне:

I. Травматичну ситуацію слід розглядати як таку, що несе в собі загрозу фізичній або психічній цілісності індивіда або осіб його найближчого оточення, чинить потужний негативний вплив на психіку і вимагає від суб'єкта не типових зусиль по подоланню наслідків такого впливу.

II. Для совладання з травматичною ситуацією людина застосовує копінг-стратегії, що є усвідомлюваними прийомами та способами. Совладання з травматичною ситуацією призводить до формування травматичного досвіду.



**Рис. 2 – Теоретична структурно-функціональна модель впливу травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості**

<sup>1</sup>Інтеграція (від лат. integratio – об'єднання) – процес об'єднання частин в ціле.

<sup>2</sup>Акомодація (в психології) – перебудова, модифікація «старих» стійких систем сенсів, в ході якої з'являються нові поняття (з урахуванням надходження іншої, нової інформації про себе та світ).

III. Наступним етапом є інтеграція травматичного досвіду – процес, результатом якого є об'єднання розрізнених переживань стосовно травматичної ситуації та включення їх у життєвий досвід особистості. При цьому, під життєвим досвідом особистості слід розуміти сукупність сформованих у процесі проходження особистістю обраного нею життєвого шляху знань, вмінь,

навичок, уявлень тощо. Під впливом набутого життєвого досвіду проходить акомодация стилежиттєвих компонентів – їх перебудова, модифікація, як результат посттравматичного зростання. Зміна стилежиттєвих компонентів пояснюється процесом посттравматичного зростання, відповідно до моделі позитивної трансформації в межах діяльнісно-сміслового підходу (за М. Ш. Магомед-Еміновим) зазначеного конструкту. Посттравматичне зростання розглядається нами через когнітивну переоцінку початкових (дотравматичних) переконань і реконструкцію уявлень про світ. Алгоритм перебігу даного процесу наступний: румінація<sup>3</sup> травматичних подій супроводжуються симптомами емоційного дистресу<sup>4</sup>. Подолання дистресу та усвідомлення того, що сталося сприяє формуванню рефлексивного переосмислення травматичного досвіду, що приходить на зміну румінації травматичних подій. Обробка інформації в такий новий для людини спосіб сприяє усвідомленню особистістю нового набутого досвіду та включенню його у особистісний досвід. Таким чином, посттравматичне зростання сприяє трансформації стилю життя унаслідок пережитої травматичної події з акомодациєю травматичного досвіду.

Виходячи з вищезазначеного, доцільним є підбір методик, що дозволили б провести емпіричне дослідження компонентів запропонованої структурно-функціональної моделі впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості.

Вважаємо, що дослідження щодо компонентів стилю життя особистості представляє собою сукупність взаємодоповнюючих дослідницьких методик, що віддзеркалюють основні складові компоненти запропонованої авторської структурно-функціональної моделі. Для діагностики уявлень людини про себе, світ, людей, природу; взаємовідносин з оточуючими людьми; виявлення

---

<sup>3</sup> Румінація (від лат. *ruminatio* – повторення, переживування) – фіксація уваги на одних і тих же думках, пов'язаних з травматичною ситуацією.

<sup>4</sup> Дистрес (від грецьк. *dys* – приставка, що означає розлад; та від англ. *stress* – напруження) – це стан надмірної напруженості, що знижує можливості організму адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища.



актуального емоційного стану та ціннісних орієнтації, доцільним є використання наступного психодіагностичного інструментарію:

1. З метою виявлення уявлень суб'єкта про «Я-реальне», «Я-ідеальне» та дослідження особливостей взаємовідносин в малих групах – *Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.*

2. З метою виявлення дизфункціональних когніцій та ставлення суб'єкта до себе, оточуючих людей та світу – *Діагностично-психокорекційна методика «Антисвіти» В. І. Шебанової.*

3. З метою виявлення змістовної сторони спрямованості особистості, що становить основу її відношень до оточуючого світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції та «філософію життя» – *Методика «Морфологічний тест життєвих цінностей» Л. В. Карпушиної та В. Ф. Сопова.*

4. З метою виявлення домінуючого емоційного стану досліджуваних – *Методика визначення домінуючого стану Л. В. Кулікова.*

Для діагностики наявності травматичного досвіду, виявлення рівня посттравматичного зростання та властивих копінг-стратегій подолання стресових ситуацій, доцільним є використання наступного психодіагностичного інструментарію:

1. З метою оцінки особливостей життєвого шляху особистості та виявлення наявності травматичних ситуацій в минулому – *Методика психологічного нарративного аналізу кризових/травматичних подій В. І. Шебанової.*

2. З метою виявлення рівня посттравматичного зростання – *Опитувальник посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова.*

3. З метою визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій – *Опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Л. Крюкової.*

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Презентовано та обґрунтовано теоретичну структурно-функціональну модель впливу

травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості. Визначено та розкрито сутність основних компонентів стилю життя особистості. Обґрунтовано доцільність використання визначеного набору методик з метою виявлення впливу травматичного досвіду на життєвий стиль.

Перспективою подальших розвідок є проведення емпіричного дослідження впливу травматичного досвіду на зміну життєвого стилю особистості.

### **Література:**

1. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учеб. пособ. / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – С. 136–137.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер. – 388 с.
3. Гавриченко О. В. Нарратив как метод исследования психологических особенностей личности подростка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.allpsychology.ru/modules.php?name=Pages2&go=page&pid=23>
4. Діденко Г. О. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці / Г. О. Діденко // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2017. – V (51), Issue : 112. – PP. 65–68.
5. Діденко Г. О. Стиль життя у соціально-психологічному вимірі / Г. О. Діденко // Молодий вчений. – 2017. – № 1(41). – С. 229–233.
6. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – К. : Педагогічна думка, 2016. – С. 185–187.
7. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
8. Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

9. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен посттравматического роста / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2009. – Вып.3 (71). – С. 111–117.
10. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
11. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
12. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
13. Шебанова В. И. Влияние травматического опыта телесности на особенности эгоцентризма личности / В. И. Шебанова, С. Г. Шебанова // Психологическая безопасность личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сборник научных статей V Международной научно-практической конференции / под. ред. Р. В. Кадырова. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2015. – С. 400–409.
14. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма-патологія» : Монографія / В. І. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. – 612 с.
15. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 456 p.
16. Mosak H. H. Manual for life style assessment / H. H. Mosak, B. H. Shulman. – Chicago : Routledge, 2015. – 290 p.

**Диденко Г. А. Обоснование методик исследования влияния травматического опыта на жизненный стиль личности**

В работе представлены и описаны компоненты стиля жизни и авторская структурно-функциональная модель влияния травматического опыта на изменения жизненного стиля личности. Обоснована целесообразность применения определенного набора методик с целью исследования влияния травматического опыта на стиль жизни.

*Ключевые слова: травма, травматический опыт, жизненный путь, стиль жизни, копинг-стратегии, модель, методика, исследование.*

**Didenko H. O. Substantiation of the research methodology for the influence of traumatic experience on the life style of personality**

The work presents and describes the components of the life style and the author's structural and functional model of the influence of traumatic experience on the life style of the individual. The expediency of the use of a certain set of methods for the purpose of studying the effect of traumatic experience on life style has been substantiated.

*Key words: trauma, traumatic experience, life style, lifestyle, coping strategy, model, methodology, research.*