

УДК 159.9.016

1. Загальна психологія; психологія особистості

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МОДЕЛЕЙ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Діденко Г. О., аспірантка кафедри практичної психології

Херсонський державний університет

Проведено теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. Окреслено сучасні напрями аналізу зазначеного концепту. Визначено головні предикати посттравматичного зростання.

Ключові слова: посттравматичне зростання, моделі, стресові події, аналіз, вплив, трансформація, предикати.

Постановка проблеми. На сьогодні особливої актуальності набуває аналіз наслідків, спричинених дією травматичних подій. Набутий травматичний досвід, завдяки ретроспективній смисловій роботі особистості, так чи інакше впливає на її світосприйняття, стосунки з оточуючими, на зміни патернів її поведінки, на життєконструювання загалом. У наших попередніх публікаціях [1] презентовано аналіз наукових шкіл та течій, якими розробляється тема негативного впливу травмуючих подій на особистість. Попри розповсюдженість зазначених наукових поглядів (щодо негативного впливу травматичних подій), в останні десятиріччя з'являються дослідження, які підтверджують розвиваючий характер травматичного досвіду для особистості [2; 7; 9; 10; 12]. Саме тому, виникає необхідність проведення аналізу сучасних моделей посттравматичного зростання з метою подальшого проведення емпіричного дослідження впливу розвиваючого потенціалу травматичних переживань на життєконструювання особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ґрунтуючись на аналізі наукової літератури з теми, можемо виокремити наступні теоретичні

моделі посттравматичного зростання: психолого-філософська модель Р. Пападопулоса, функціонально-дескриптивна модель Р. Тадеші та Л. Калхауна, особистісно-центрована модель С. Джозефа та П. Лінлея, біопсихосоціальна модель М. Крістофера, модель позитивної трансформації особистості в умовах екстремальності (в межах діяльнісно-смыслового підходу) М. Ш. Магомед-Емінова, модель «Дволик Янус» А. Маркера та Т. Цольнера, модель в межах соціально-когнітивного підходу Р. Янофф-Бульман, модель діяльнісного росту С. Хофболла та ін. Також, посттравматичне зростання, як специфічна форма особистісного розвитку, його окремі аспекти аналізуються в межах: інтегративного підходу (Т. В. Бєлих, 2003, 2009 та ін.); теорії інтегральної індивідуальності В. С. Мерліна (2009); системно-діахронічного підходу (Р. М. Шаміонов, 2012, 2013 та ін.); концепту «антихрупкість» (Н. Талєб, 2014; О. С. Віндекер, М. В. Кліменських, 2016 та ін.).

Зважаючи на те, що концепт «посттравматичне зростання» був введений у науковий обіг та розроблявся в межах західної психологічної школи, у працях українських та російських науковців (А. Л. Журавльов, А. М. Зеліяніна, Д. С. Зубовський, Н. А. Каз'янїна, О. Г. Квасова, Г. П. Лазос, П. В. Лушин, М. Ш. Магомед-Емінов, В. І. Осьодло, М. А. Падун, І. І. Приходько, Т. М. Титаренко, О. М. Толкачова, Н. Є. Харламенкова С. Л. Чачко та ін.), представлено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження окремих аспектів зазначеної категорії. Таким чином, підвищений інтерес вчених до проблеми посттравматичного зростання особистості актуалізує необхідність теоретичного аналізу сучасних наукових досліджень.

Мета статті – теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні українські та зарубіжні дослідники охоплюють широке коло теоретико-емпіричних розробок у руслі позитивних особистісних змін, що відбулися з індивідом

у результаті пережитого травматичного досвіду, проте їх наукові пошуки, переважно, є досить фрагментарними. Сучасні концепції посттравматичного зростання, у своїй більшості, зведені до: наукових пошуків причинно-наслідкових зв'язків прояву позитивного впливу травматичних подій на особистість, його теоретико-методологічного обґрунтування та емпіричної перевірки.

Ми приєднуємося до позиції Г. П. Лазос [3], яка у своїх працях зазначає відсутність усталеної позиції щодо термінології, що пояснює позитивні зміни особистості у результаті пережитого травматичного досвіду. Спираючись на роботи авторів, у тому числі Г. П. Лазос, визначили, що науковці ототожнюють термін «посттравматичне зростання» з іншими, серед яких: зростання, пов'язане зі стресом; позитивні перетворення внаслідок травми; розвиток, активований лихом; трансформаційний копінг тощо. У своїх подальших дослідженнях ми будемо визначати саме термін «посттравматичне зростання».

Перейдемо до аналізу концепту «посттравматичне зростання».

У західній психології у 70-ті роки ХХ сторіччя з'явився салютогенний підхід до пояснення причин виникнення хвороби. Концепція салютогенезу виникла як спроба відповіді на питання про фактори, завдяки яким людина здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів. Салютогенна концепція була висунута А. Антоновським, з метою пояснення того, чому деякі люди хворіють у стані стресу, а інші залишаються здоровими (А. Antonovsky, 1984). З його точки зору, наслідки стресу визначаються не стільки його характером, скільки індивідуальними способами реагування на нього [5]. Вважаємо, що салютогенний підхід мав вплив на розвиток наукової думки щодо посттравматичного зростання.

Перейдемо до аналізу теоретичних моделей посттравматичного зростання.

Р. Пападопулос, автор психолого-філософської моделі, аналізував посттравматичне зростання (або «розвиток, активований лихом»), як один із можливих наслідків подолання травматичного досвіду. Він виокремив три групи рівнів, за якими можна аналізувати наслідки впливу травматичного досвіду: негативний (травма може спричинити психічні розлади, ПТСР), нейтральний (актуалізацію психічної стійкості), позитивний (усі позитивні зміни, посттравматичне зростання) [10]. Варто зазначити, що ключову роль, на думку Р. Пападопулоса, у реагуванні особистості на травматичні події, усвідомлення пережитого досвіду тощо, відіграє низка предикатів, серед яких: «...особистість (історія життя (анамнез), психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, сильні/слабкі сторони, соціальний статус, освіта тощо; «соціальний капітал» (стосунки, наявність підтримки та можливість її приймати): вид сім'ї у залежності від структури родинних зв'язків (нуклеарна (проста, що складається з батьків та їх неповнолітніх дітей), розширена (складна, що представлена двома та більше поколіннями сімей); досвід схожих подій; існування надії-відсутність надії, тощо... [3, с. 124]». Вважаємо, що дослідження групи предикатів «особистість» є перспективним, з метою виявлення, які фактори є основоположними при подальшій розробці програм посттравматичного зростання.

Автор біопсихосоціальної моделі М. Крістофер, як і Р. Пападопулос, відзначає, що реакція на травматичну подію може бути як у вигляді ПТСР, так і у вигляді посттравматичного зростання, яке відбувається в результаті реконструювання особистісних когнітивних схем. При цьому, реакція на вплив травматичної події є еволюційно успадкованим механізмом метанауціння, що руйнує та реконструює метасхеми – концепції особистості, суспільства та природи [7, с. 76]. Проте, не механізм метанауціння, а середовище, більшою мірою, впливає на посттравматичне зростання.

Відповідно до моделі діяльнісного росту С. Хофболла, результат переосмислення посттравматичної реальності повинен бути у формі реальних дій та об'єктивного результату. Автор піддав критиці модель Р. Тедеші та Л. Калхауна, так як, на його думку, реєстрування посттравматичного зростання не може проводитись лише на основі суб'єктивних самозвітів. Таким чином, С. Хофболл резюмує, що констатувати наявність посттравматичного зростання у особистості можна лише за умови спостереження змін її усталених поведінкових патернів.

С. Джозеф та П. Лінлей, ґрунтуючись на теоретико-методологічних поглядах К. Роджерса, розробили особистісно-центровану модель посттравматичного зростання. За визначенням науковців, посттравматичне зростання є варіантом норми та пояснюється когнітивною акомодациєю травматичного досвіду та перебудовою Я-концепції у осіб, які зіткнулися з травматичним стресором. Таким чином, посттравматичне зростання є результатом акомодациї. Тобто, травматичний досвід, який не може бути асимільованим в існуючу структуру базових переконань, призводить до змін картини світу людини, яка пережила травму. При цьому, ці зміни можуть бути як негативними, так і позитивними. Останні, в свою чергу, спостерігаються тільки у тому випадку, коли людина намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки того, що сталося [9].

Р. Янофф-Бульман, авторка моделі, презентованої в межах соціально-когнітивного підходу, пояснюючи природу посттравматичного зростання, базується на розумінні травматичної події як такої, що вносить больовий розлад між базисними переконаннями індивіда та посттравматичними реаліями життя. Р. Янофф-Бульман виокремлює 2 етапи процесу подолання травми: на першому етапі актуалізуються захисні механізми: уникнення, заперечення та дисоціація; на другому етапі, після редуції¹ емоційного стресу при підтримці значущих інших, починається

¹ **Редуція** (від лат. reduction – повернення) – відновлення попереднього психічного стану; зведення складного до більш простого.

конструктивно-орієнтована когнітивна переробка травматичного досвіду. Також, авторка вважає, що подолання наслідків травми пов'язане зі зміною базових переконань та картини світу, що вміщує переосмислений травматичний досвід [8]. Самі по собі зміни не несуть позитивного навантаження, проте можуть бути інтерпретовані як такі.

Отже, Р. Яноф-Бульман вважає, що більш доречно говорити не про посттравматичне зростання, а про посттравматичне оволодіння та особистісне зростання як результат успішного оволодіння. Схожої точки зору дотримуються Т. Цольнер та А. Мерке – автори моделі «Дволикий Янус». Науковці вважають, що посттравматичне зростання має дві грані: функціональну, що характеризується подоланням себе, переоцінкою, переосмисленням і активним оволодінням, які призводять до позитивної адаптації; дисфункціональну (ілюзорну), що характеризується як стратегія когнітивного уникнення (вводить особистість в оману). При цьому, обидві грані посттравматичного зростання у динаміці розвитку, займаючи своє певне місце у часі та просторі, по-своєму сприяють адаптації. Відповідно до моделі Т. Цольнера та А. Мерке, сприйняття посттравматичного зростання частково деформоване позитивними ілюзіями, які допомагають особистості врівноважити негативний вплив емоційного дистресу.

Зазначимо, що окрім вищенаведених моделей, у своїх працях дослідники приділяють увагу аналізу посттравматичного зростання як копінг-стратегії (Дж. Аффлек, К. Дейвіс, К. Джексон, К. Карвер, Дж. Ларсон; К. Парк, С. Філіпс, С. Фолкман та ін.). Науковцями розглядається посттравматичне зростання, як адаптивна копінг-стратегія, керуючись термінологією теорії копіngu. Вважаємо, що зведення посттравматичного зростання до адаптивної відповіді на дію травматичних подій, дещо обмежує концептуальні межі зазначеного концепту.

У фокусі вивчення інших вчених (Л. А. Головей, І. Б. Дерманова, В. Р. Манукян, О. М. Толкачова та ін.), копінг-стратегії виступають головними предикатами позитивних особистісних змін. Зокрема,

Л. А. Головей, І. Б. Дерманова, В. Р. Манукян, ґрунтуючись на проведених емпіричних дослідженнях, резюмують: «Низка копінг-стратегій має стійкі та множинні зв'язки з параметрами особистісного зростання і розвитку. Так, копінг «планування вирішення проблеми» грає позитивну роль у розвитку таких показників особистісної зрілості, як: спрямованість на самоактуалізацію, саморозвиток; визнання буттєвих цінностей; саморозуміння; спонтанність; автономність; потреба в пізнанні. «Позитивна переоцінка» грає подвійну роль, позитивно позначаючись на показниках креативності, автономності, спонтанності, спрямованості на самоактуалізацію (сприяє їх розвитку і є характерною для їх «носіїв»), але не сприяє саморозумінню, не є характерною для людей з розвиненим саморозумінням» [5].

О. М. Толкачова, досліджуючи соціально-психологічні фактори посттравматичного зростання особистості, резюмує: «...копінг-стратегії є складовим елементом більш генералізованих процесів посттравматичного розвитку особистості...Тоді як посттравматичне зростання досягається шляхом структурних особистісних змін» [6, с. 71].

Окреме місце у вивченні відводиться предикатам посттравматичного зростання. Г. М. Зеліяніна та М. А. Падун [2], провівши глибокий теоретико-методологічний аналіз обумовлюючих факторів наявності/відсутності посттравматичного зростання визначили, що до предикатів посттравматичного особистісного зростання слід відносити: соціально-демографічні характеристики, показники здоров'я, індивідуально-психологічні характеристики тощо. Проте, центральну роль слід відводити когнітивним процесам та структурам, які дозволяють оцінити подію індивідуально не тільки як загрозову, а й як джерело зростання.

У працях Р. Тадеші та Л. Калхауна, в аналізі феномену посттравматичного зростання, акцент зміщений на його поясненні як результату – можливої вигоди від пережитого травматичного досвіду.

Зауважимо, що автори функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання, у своїх ранніх працях звертались до таких термінів, як: «сприйняття вигоди», «позитивні аспекти», «трансформація травми» [12]. Проте, ґрунтуючись на проведених дослідженнях, дійшли висновку, що саме через термін «посттравматичне зростання» розкривається головна сутність можливих особистісних змін – користь, яку отримує людина від пережитого травматичного досвіду [11]. Ґрунтовним є описаний Р. Тадеші та Л. Калхауном процес посттравматичного зростання:

- екстремальна подія руйнує картину світу індивіда, що супроводжується негативними афектами та спробами опанувати наслідки травми;
- типові для індивіда копінг-стратегії та захисні механізми недовіри або неефективні для совладання з травмою;
- у пошуках необхідних для совладання з травмою ресурсів індивід звертається до зовнішньої підтримки через саморозкриття переживань травматичного досвіду;
- при наявності соціально-психологічної підтримки совладання з травмою набуває цілеспрямований, орієнтований на розвиток особистості характер;
- відбувається редукція деструктивних посттравматичних афектів, продукуються конструктивні смисли травматичної ситуації, пережитий досвід інтегрується в цілісну та несуперечливу особистісну історію;
- посттравматичний розвиток особистості проявляється у змінах уявлень особистості про себе та оточуючий світ.

Р. Тадеші та Л. Калхаун також відзначають, що основним психологічним механізмом посттравматичного зростання є «погодження з реальністю» – прийняття людиною травматичної події як такої, яку не можна змінити [11].

Таким чином, особливу увагу в подоланні травматичного досвіду та вміщення його в особистісну історію, автори відводять підтримці, яка сприятиме прийняттю травматичного досвіду. При цьому, до головних функцій прийняття вони відносять: зменшення негативних емоцій через саморозкриття травматичних переживань та освоєння поведінкових прикладів совладання з травмою на прикладі інших людей, які пережили травмуючий досвід.

Модель позитивної трансформації особистості в умовах екстремальності, в межах діяльнісно-сміслового підходу М. Ш. Магомед-Емінова, ґрунтується на поглядах Р. Тадеші та Л. Калхауна. Проте, як зауважує М. Ш. Магомед-Емінов, представниками функціонально-дескриптивної моделі посттравматичне зростання не розкрито з точки зору трансформації особистості та залишається емпіричним узагальненням.

М. Ш. Магомед-Емінов, аналізуючи сучасні моделі психологічної травми з точки зору культурно-діяльнісної парадигми резюмує, що для формулювання теорії зростання особистості, «необхідно мати апарат, що «охоплює» феномени зростання особистості у результаті пережитого трансординарного досвіду. Зростання особистості вміщує позитивні зміни у сенсовому ставленні людини до: себе, значимих інших, життя, життєвих подій. Теорія повинна пояснювати сукупність змін в усвідомленні себе, інших та оточуючого світу... Теорія повинна пояснювати індивідуальні відмінності у посттравматичному зростанні, чому в одних умовах у людей виникає посттравматичний стрес, а у інших – посттравматичне зростання...; необхідний смисловий діалог, можливий тільки у смисловій роботі особистостей...» [4].

Таким чином, аналізуючи посттравматичне зростання з точки зору діяльнісно-сміслового підходу, автор ґрунтується на тому, що особистість слід розглядати в більш широкому сенсі екстремальної ситуації. У його теорії «екстремальна ситуація» розглядається як така, в якій особистість відкривається у повній позитивній конкретності, ситуація пояснюється як

екстремальний модус буття особистості, зміна якого і породжує трансформаційні феномени особистості, обумовлені роботою самої особистості. При цьому, ці трансформаційні феномени можуть виявлятися як через позитивні, так і негативні зміни [4].

Пояснюючи природу посттравматичного зростання М. Ш. Магомед-Емінов визначає феномен, як ретроспективну роботу особистості, в якій зв'язується минуле, сьогодення та майбутнє. Автор звертає увагу на наступне: «Одна і та ж екстремальна подія в одному випадку викликає травматичну реакцію, в іншому – реакцію зростання. Тому, на наш погляд, необхідно диференціювати травматичну подію та подію зростання – вони конститууються з різних горизонтів роботи особистості. Таким чином, необхідне визнання того, що одні й ті ж психологічні процеси спрямовані як на керування порушенням, дистрестресом, так і на створення зростання. Травматична подія є джерелом і страждання (розладу), і стійкості, і зростання... » [4].

Виходячи з проаналізованих теоретичних моделей, зауважимо відсутність комплексного підходу до розгляду посттравматичного зростання, який би пояснював механізм його виникнення, протікання та наслідки. Ми в своїх подальших дослідженнях будемо спиратись на теоретико-методологічні засади, презентовані у працях М. Ш. Магомед-Емінова, Р. Тадеші та Л. Калхауна. Тому, резюмуючи вищевикладений матеріал зазначимо, що посттравматичне зростання слід розглядати як когнітивну переоцінку травматичного досвіду і реконструкцію уявлень про світ. Визначаючи основні предикати посттравматичного зростання, вважаємо, що центральна роль належить копінг-стратегіям та ретроспективній² смисловій роботі особистості. Вважаємо, що процес посттравматичного зростання можна описати наступним чином: румінація³

² **Ретроспекція** (від лат. retro – назад та specto – дивлюсь) – аналіз подій, почуттів, дій, які вже залишились у минулому.

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

травматичних подій супроводжуються симптомами емоційного дистресу⁴. Подолання дистресу та усвідомлення того, що сталося сприяє формуванню рефлексивного переосмислення травматичного досвіду, що приводить на зміну румінації травматичних подій. Особистість, завдяки ретроспективній смисловій роботі, використовує отриманий досвід як ресурс для особистісних позитивних змін. Таким чином, посттравматичне зростання сприяє трансформації звичного стилю життя унаслідок пережитої травматичної події з акомодациєю травматичного досвіду.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Виявлено, що на сьогодні існує розмаїття визначень концепту «посттравматичне зростання» та його ототожнення з іншими термінами. Обґрунтовано, що у своїх подальших дослідженнях ми будемо спиратися на визначення поняття «посттравматичне зростання», що розкривається через позитивні особистісні зміни, які відбуваються з людиною у результаті пережитого травматичного досвіду. Узагальнено, що травматичний досвід, переломлюючись через смислову роботу особистості, визначає посттравматичне зростання, а саме якісний рівень особистісних змін індивіда. Визначено, що посттравматичне зростання не нівелює негативні наслідки переживання травматичних подій. Виявлено, що до головних предикатів посттравматичного зростання слід віднести копінг-стратегії та ретроспективну смислову роботу особистості.

Перспективою подальших розвідок є проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення та аналіз впливу травматичного досвіду на стиль життя осіб з посттравматичним зростанням.

Література:

⁴**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.

1. 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. – P. 65–68.
2. Зелянина А. Н. К проблеме посттравматического личностного роста: современное состояние и перспективы / А. Н. Зелянина, М. А. Падун // Психологические исследования. – 2017. – Т. 10. – №53. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1424-zelyanina53.html>
3. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 45. – С. 120–126.
4. Магомед-Єминов М. Ш. Анализ современных моделей психологической травмы с точки зрения культурно-деятельностной парадигмы / М. Ш. Магомед-Эминов // Теория и практика общественного развития. – 2104. – №17. – С. 202–207.
5. Принцип развития в современной психологии / Под ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М. : Институт психологии РАН, 2015. – С. 286–295.
6. Толкачева О. Н. Социально-психологические факторы посттравматического роста личности : дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Толкачева Оксана Николаевна. – Саратов, 2017. – 224 с.
7. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth / M. A. Christopher // Clinical Psychology review. – 2006. – Vol. 24. – P. 75–98.
8. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models / R. Janoff-Bulman // Psychological inquiry. – 2004. – Vol. 15. – P. 30–34.
9. Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: a review / P. A. Linley, S. Joseph // Journal of traumatic stress. – 2004. – №1. – Vol. 17. – P. 11–21.

10. Papadopoulos R. K. Refugees, home and trauma. In therapeutic care for refugees. No place like home / edited by R. K. Papadopoulos. – London: Karnac, 2002. – 356 p.
11. Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – №15. – P. 93–102.
12. Tedeschi R. G. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun. – 1996. – Vol. 9. – P. 455–471.

Диденко Г. А. Теоретический анализ современных моделей посттравматического роста

Проведен теоретический анализ современных моделей посттравматического роста. Очерчено современные направления анализа указанного концепта. Определены главные предикаты посттравматического роста.

Ключевые слова: посттравматическое роста, модели, стрессовые события, анализ, влияние, трансформация, предикаты.

Didenko H. O. Theoretical analysis of modern models of post-traumatic growth

In article the theoretical analysis of modern models of post-traumatic growth was analyzed. Modern trends in analysis of this concept were described. The main predicates of post-traumatic growth were determined.

Key words: post-traumatic growth, model, stressful events, analysis, influence, transformation, predicates.