

**АНАЛІЗУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У КОНТЕКСТІ
ЗАСТОСУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

М. Ф. Почекета

Херсонський державний університет, mariepocheketa@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

З початку повномасштабного військового вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 році багато українців зазнали тривалого стресу та травми [2]. Дослідження показали, що ця війна призвела до зростання серйозності проблем психічного здоров'я, а саме тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), комплексний посттравматичний стресовий розлад (КПТСР) [4]. В той самий час ми можемо спостерігати в інших сучасних досліджень, що травма не обов'язково призводить до травмування психіки людини чи порушення нормального функціонування життя; однак, ще може призвести до плідних видозмін в особистості та житті, а саме до посттравматичного зростання (ПТЗ). Посттравматичне зростання (ПТЗ) - це концепція, яка описує досвід позитивних змін, що можуть виникнути у людей після того, як вони пережили травматичні події чи життєві кризи [5]. ПТЗ докорінно змінює загальні уявлення про травму, заперечує те, що травма неминуче призводить до порушення функціональності життя людини.

Вивчаючи феномен посттравматичного зростання, можна виокремити деяку тенденцію, що спрямована на створення теоретичних моделей. Однак, побудова фундаментальних теоретичних моделей що могла б сприяти посттравматичному зростанню особистості як результату подолання травми є проблематичним аспектом у дослідженнях. Оскільки розуміння та оцінка цього явища виявляються досить складними через його мультиплікативність, індивідуальність та контекстуальність. Велика кількість питань постає перед сучасними науковцями, що пов'язані з валідністю та достовірністю

експериментальних даних. Вимагає уваги саме дослідницький інструментарій для вимірювання індивідуальних особливостей позитивних життєвих змін особистості після травмування, що мають суб'єктивний характер.

Тому перед нами постає мета: проаналізувати теоретичні моделі феномену посттравматичного зростання для ефективного виходу з травми.

На сьогоднішній день в науковій літературі найбільшого висвітлення отримали головні теоретичні моделі ПТЗ, які динамічно вдосконалюються і досліджуються: функціонально-дескриптивна модель R. Tedeschi та L. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Joseph; біопсихосоціальна модель M. Christopher та філософсько-психологічна модель R. Papadopoulos.

Проаналізуємо детальніше ці моделі. На думку авторів R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun функціонально-дескриптивної (описової) моделі замість розглядання посттравматичного зростання як процесу повернення до попереднього рівня функціонування, вони досліджують його як складний процес глибокої трансформації особистості та самовдосконалення. Згідно з цією моделлю, посттравматичне зростання є результатом переоцінки початкових, дотравматичних переконань та реконструкції уявлень про світ. В моделі враховуються виміри, за якими особистість переживає такі зміни, як у самосприйнятті (нові можливості, персональну стійкість та самовпевненість); міжособистісних стосунках (особистість може переоцінити значення взаємодії з іншими та розвинути більш глибокі та задовільні стосунки з оточуючими людьми); філософії життя (духовні зміни та перегляд життєвих цінностей, що допомагають знайти новий сенс та напрямок у житті).

З точки зору R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun значення феномену ПТЗ – це реконструкція світосприйняття унаслідок пережитого травмування з пристосуванням набутого досвіду [5]. Питальник “Posttraumatic Growth Inventory”, який розробили R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun на основі цих напрямів змін відображає п'ятифакторну структуру росту, що стало основою для багатьох сучасних досліджень в цій області. Ця структура дозволяє досліджувати рівень посттравматичного зростання та вимірювати його за допомогою конкретних

показників, таких як персональна стійкість, нові можливості, стосунки з іншими, духовні зміни та розуміння/задоволеність життям.

Особистісно-центрована модель посттравматичного зростання, розроблена S. Joseph, базується на ідеях Карла Роджерса та враховує процес когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції. В цій моделі вважається, що після травматичного досвіду когнітивна обробка нової інформації може відбуватися двома шляхами: асиміляцією та акомодатією. Щоб досягти вищого рівня особистості, ніж до травми, важливо пройти шлях позитивної акомодатії. Цей процес є трансформацією Я-концепції та оновленням світогляду, що сприяє особистісному зростанню. Замість того, щоб відкидати або відсторонитися від травматичного досвіду, особистість активно перебудовує свої уявлення про себе та світ навколо себе, інтегруючи цей досвід у свою особистісну історію та розвиток.

Модель S. Joseph демонструє те, що посттравматичне зростання є активним процесом перетворення та адаптації, який може призвести до позитивних змін у світосприйнятті, цінностях та життєвій мудрості. Ця модель підкреслює важливість внутрішніх ресурсів особистості та позитивного сприйняття травматичного досвіду для досягнення особистісного зростання після нього [1].

Автор біопсихосоціальної моделі M. Christopher, визначає подвійну реакцію на травматичну подію, що з одного боку може виражатися у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а з іншого боку - посттравматичне зростання (ПТЗ). Вчений наголошує, що ПТЗ відбувається в результаті реконструювання особистісних когнітивних схем. За таких умов реакція на вплив є еволюційно успадкованим механізмом метанавчання, що руйнує та реконструює метасхеми – концепції особистості, суспільства та природи. Проте не механізм метанавчання, а здебільшого середовище впливає на посттравматичне зростання.

Психолого-філософська модель R. Papadopoulos пропонує цікаву інтерпретацію терміну “травма”, звертаючи увагу на його етимологічне походження від давньогрецького дієслова “teiro”. Це дієслово має дві конотації:

“закарбовувати” та “відтирати, стирати щось”. Зауважемо, що термін «травма» відповідає двом протилежним значенням. З одного боку, після травматичного досвіду може відбуватися процес “закарбовування”, коли людина намагається приборкати та приховати травматичний досвід, закриваючи його у собі. Це може призводити до забуття або пригнічення події, але не завжди сприяє подоланню наслідків травми.

З іншого боку, термін “травма” може означати і “відтирати, стирати щось”, що може вказувати на те, що травматичний досвід може призвести до переосмислення життя та пошуку нових сенсів існування. Людина може відтворити своє життя, змінивши цінності, плани, рутину життя після травматичних подій. Цей процес може призвести до “почуття відтворення”, коли людина знаходить нові цілі, сенси і джерела задоволення після травми.

Автор моделі наголошує, що з психологічної точки зору реакція на стресові та травматичні події може бути різноманітною і залежити від цілої низки змінних. При роботі з постраждалими варто звертати на такі аспекти, як: особистість (включає анамнез, захисні механізми, психологічні особливості, копінг-стратегії, рівень ригідності/лабільності, сильні/слабкі сторони, освіту, гендер, соціальний статус та інші характеристики, які можуть впливати на спосіб реагування на травматичні події); фактори травматичної події (включають очікуваність/неочікуваність подій, тривалість травматичної події, ізоляцію, тривалість афектації, сенс/зміст та інші аспекти, які можуть визначати реакцію на травму); соціальний капітал (охоплює наявність соціальної підтримки та зв'язків у нуклеарній чи розширеній сім'ї, спільнотах та інших соціальних групах, що може впливати на те, як людина відновлюється після травми); досвід схожих подій, наявність/ відсутність надії.

Кожна з виділених R. Papadopoulos змінних може спричинювати реакцію на травматичну подію, процес її осмислення та показувати ресурсний потенціал для особистості і слугувати предиктором щодо подальшого відновлення та зростання. Автор наголошує на виокремленні трьох рівнів груп, за якими можна аналізувати наслідки впливу травми: негативний (травма може спричинити

психічні розлади, ПТСР), нейтральний (актуалізацію психічної стійкості), позитивний (усі позитивні зміни, посттравматичне зростання) [3].

Висновки. Таким чином, ми можемо підсумувати, що попередньо розглянуті теоретичні моделі посттравматичного зростання більшою чи меншою мірою зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-смилової сфери особистості, що відбувається внаслідок переживання травматичного досвіду шляхом когнітивної обробки. На нашу думку, з точки зору пояснювальної та терапевтичної роботи є більш результативною саме психолого-філософська модель R. Papadopoulos, яка враховує більш розгорнуту низку змінних, які важливо враховувати при соціально-психологічній допомозі з постраждалими.

Перспективи практичного застосування соціально-психологічної допомоги. Підсумовуючи зроблене вище аналізування, акцентуємо, що метою психологічної допомоги при роботі з постраждалими, має бути перехід від переосмислення травми, що супроводжується відгорюванням втрат до нових формувань цінностей, сенсу, пошук відповідних ресурсів та бачення подальшого життя.

Література:

1. Joseph S., Linley P.A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 2006. Vol. 26. P. 1041–1053.
2. Limone P., Toto G. A., Messina G. Impact of the COVID-19 pandemic and the Russia-Ukraine war on stress and anxiety in students: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1081013>
3. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home* / edited by R. K. Papadopoulos. London: Karnac. 2002. (Tavistock Clinic Series). 356 p.
4. Rizzi D., Ciuffo G., Sandoli G., Mangiagalli M., de Angelis P., Scavuzzo G., Nych M., Landoni M., Ionio C. Running Away from the War in Ukraine: The Impact on Mental Health of Internally Displaced Persons (IDPs) and Refugees in Transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. N/AN/A. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>
5. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1–18.