52. Wang Z., Liu H., Yu H., Wu Y., Chang, Sh., Wang L. (2017). Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: Mediating roles of psychological capital and self-esteem. *BMC Psychiatry*, 17(1), 364.

53. Yim H.Y., Seo H.J., Cho Y., Kim J.H. (2017). Mediating role of psychological capital in relationship between occupational stress and turnover intention among nurses at veterans administration hospitals in Korea. *Asian Nursing Research*, 11(1), 6–12.

54. Youssef-Morgan C.M., Petersen K. (2019). The benefits of developing psychological capital in the workplace, *Creating Psychologically Healthy Workplaces*, eds Burke and Richardsen (Cheltenham: Edward Elgar), 113–132.

Стаття надійшла до редакції 04.03.2021.
The article was received 04 March 2021.

УДК 159.96
DOI https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6

ПСИХОТРАВМУВАЛЬНІ ПОДІЇ ЯК ЧИННИК ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

Сандал Ольга Сергіївна,
аспірант лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
olha1404@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-4171-4814

Мета статті – наукове вивчення та систематизація досвіду роботи із психотравмувальних подій як чинника травматичного досвіду особистості. Розкриття сутності поняття «травматичний досвід» для запобігання його подальшим руйнівним наслідкам для індивіда.

Методи. Методологічну основу статті становлять наукові концепції вивчення синдрому посттравматичного стресу, психічної травми, посттравматичного стресового розладу, монотравми, політравми, мультитравми та моделі подолання посттравматичного зростання різних країн у роботі з особами, що зазнали травматичного досвіду. Розглядаються особливості психологічних травм у дитячому і дорослому віці, які здійснюють деструктивний вплив на психіку і розвиток постраждалої особи. Попри подібність визначень переживання стресу і психотравми, висвітлюється різниця, де стрес стає психологічною травмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини. Описуються психотравмувальні ситуації як взаємовплив особистості та середовища (провідна роль суб'єктивних чинників) і травматичні події (зовнішні чинники). Виокремлюються чотири типи реагування на травматичні події. Висвітлюється погляд на психічну травму як внутрішній стан та психологічну травму як глибоко індивідуальну реакцію. Підкреслюється роль у формуванні психологічної травми соціальних чинників, що загрожують фізичній цілісності людини, залежно від цього визначено основні реакції на стресові ситуації, їх форми та вияви. Проаналізовані потенційно психотравмувальні ситуації в різних життєвих умовах. Розглядається руйнівний вплив на особистість психотравмувальних чинників поодиноких та повторюваних травматичних подій, наслідком яких є розвиток негативних психічних станів. Висвітлюються моделі посттравматичного зростання, які описують суб'єктивні позитивні особистісні зміни індивіда після травматичних, кризових та стресових подій. Описуються напрями, у яких можуть здійснюватися позитивні особистісні зміни після психічної травми. Перекладена українською мовою та зображена оригінальна модель посттравматичного зростання особистості. Виокремлюються процеси посттравматичного зростання в моделі. Наукова новизна статті полягає в узагальненні та систематизації результатів досліджень у роботі з виявами психотравми постраждалої особи від психотравмувальних ситуацій.
Результати. Результатом дослідження є розкриття сутності поняття «травматичний досвід», визначення подальших важливих умов подолання травматичного досвіду особистості.

Висновки. У висновках сформульовано ключові чинники впливу психотравмувальних подій на особистість, що створюють труднощі для інтеграції узгодженої роботи різних особистісних структур та завдання для подальшого емпіричного дослідження.

Ключові слова: *посттравматичний стрес, травма, психічна травма, емоційна травма, подія, ситуація, стан, посттравматичне зростання.*

PSYCHOTRAUMATIC EVENTS AS A FACTOR OF TRAUMATIC EXPERIENCE OF PERSONALITY

Sandal Olha Serhiivna,
Postgraduate Student at the Laboratory of Psychology of Socially Maladapted Minors
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine G.S. Kostiyk Institute of Psychology
olha1404@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-4171-4814

Purpose. The purpose of the article is to scientifically study and systematize the experience of working with traumatic events as a factor in the traumatic experience of the individual. Disclosure of the essence of the concept of "traumatic experience" to prevent its further devastating consequences for the individual.

Methods. The methodological basis of the article are scientific concepts of studying the syndrome of post-traumatic stress disorder, mental trauma, post-traumatic stress disorder, mono trauma, poly trauma, multi trauma and models of overcoming post-traumatic growth of different countries in working with traumatic people. Features of psychological traumas in children and adults which have destructive influence on mentality and development of the victim are considered. Despite the similarity of the definitions of experiencing stress and trauma, the difference is highlighted, where stress becomes a psychological trauma, when the effect of the stressor is a violation of the mental sphere of man. Psycho-traumatic situations are described as the interaction of personality and environment (the leading role of subjective factors) and traumatic events (external factors). There are four types of response to traumatic events. The view of mental trauma as an internal state and psychological trauma as a deeply individual reaction is highlighted. The role of social factors in the formation of psychological trauma that threatens the physical integrity of man is emphasized, depending on this, the main reactions to stressful situations, their forms and manifestations are determined. Potentially traumatic situations in different living conditions are analyzed. The destructive influence on the personality of psychotraumatic factors of single and repeated traumatic events, the consequence of which is the development of negative mental states, is considered. Models of post-traumatic growth are described, which describe the subjective positive personality changes of an individual after traumatic, crisis and stressful events. Describes the areas in which positive personality changes can be made after mental trauma. Translated into Ukrainian and depicts the original model of post-traumatic personality growth. The processes of post-traumatic growth in the model are distinguished. The scientific novelty of the article is to generalize and systematize the results of research in working with manifestations of psychotrauma of a victim of psychotraumatic situations.

Results. The result of the study is to reveal the essence of the concept of "traumatic experience", to determine further important conditions for overcoming the traumatic experience of the individual.

Conclusions. The conclusions formulate the key factors of the impact of psycho-traumatic events on the individual, which create difficulties for the integration of the coordinated work of different personality structures and tasks for further empirical research.

Key words: *post-traumatic stress, trauma, mental trauma, emotional trauma, event, situation, state, post-traumatic growth.*

Вступ

Сьогодні суспільство України перебуває у складних і суперечливих умовах соціально-економічної нестабільності, інформаційної війни, збройного конфлікту на Сході України, що породжують велику кількість негативних подій, які спричиняють низку внутрішньо-особистісних конфліктів та призводять до порушення адаптаційних процесів особистості в соціокультурному середовищі. Суттєво збільшується кількість людей із психічними травмами, які потребують надання якісної кваліфікованої допомоги з боку фахівців. Водночас на практиці під час роботи з постраждалими від гострої травми особами важко досягти ефективних результатів через потужні захисні механізми психіки, що перебувають під впливом травматичного досвіду. Ще більше труднощів пов'язано з тим, що психолог може не розуміти внутрішніх глибинних психологічних механізмів функціонування травмованої особистості.

Отже, актуальною є необхідність визначення наукових засад із психотравми в осіб, які постраждали від психотравмувальних ситуацій, для винайдення шляхів подолання травматичного досвіду, його вияву для функціонування у звичайних ситуаціях.

Метою статті є наукове вивчення та систематизація досвіду роботи із проблеми дослідження, розкриття сутності поняття «травматичний досвід» для запобігання його подальшим руйнівним наслідкам для особистості.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Дослідження психологічної травми мають довгу історію, цей психічний феномен вивчали протягом ста років на перетині соціальних та гуманітарних наук, і дотепер привертає увагу психологічної спільноти до глибинного змісту цієї проблеми. Це пояснюється тим, що XX століття, за висловом науковців (Felman, Laub, 1992) постає перед нами як посттравматичне століття [23]. Так, Б. Колодзін у книзі

«Як жити після психічної травми» описує комплекс психологічних проблем, який позначено медичним поняттям «синдром посттравматичного стресу» (далі – СПТС): «Отже, коли говоримо про *посттравматичний стрес*, ми маємо на увазі, що людина пережила одну або декілька психотравмувальних подій, які глибоко торкнулися її психіки. Ці події так різко відрізняються від усього попереднього досвіду чи чинили такі сильні страждання, що людина відповіла на них бурхливою негативною реакцією. Нормальна психіка в такій ситуації природно прагне пом'якшити дискомфорт: людина, що пережила подібну реакцію, докорінно змінює своє ставлення до навколишнього світу, щоб жити стало хоч трохи легше» (Колодзін, 2000: 1–2).

Д. Калшед у книзі «Внутрішній світ травми» пропонує: «Я буду використовувати слово *«травма»* на позначення всякого переживання, яке викликає нестерпний психічний біль або тривогу в дитини. Переживання є «нестерпними» у тому разі, коли воно виявляється сильніше звичних захисних заходів психіки <…>». Автор наголошує, що *психічна травма* може бути спричинена не тільки зовнішніми подіями, а й інтрапсихічною трансформацією тих чи інших фантазій або переживань навіть у разі цілковитої відсутності зовнішніх стимулів. Коли травматичний процес уже запущений, починається внутрішня робота психіки, і цей процес має вельми специфічну динамку (Калшед, 2015: 13–14).

Н.В. Тарабріна в рамках психології посттравматичного стресу (далі – ПТСР) наголошує: «Відповідно до сучасних поглядів, стрес стає психічною травмою тоді, коли результатом впливу стресора є порушення у психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями. У такому разі порушуються структура «самості», когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, система пам'яті, емоційні шляхи навчання» (Тарабріна, 2015: 32–33).

Більшість учених під час дослідження людей із травматичним життєвим досвідом фокусуються на тому, як суб'єкт реагує на нагадування о своїй травмі, однак сучасні дослідження починають аналізувати, як реагує мозок цих людей, коли вони не думають про біль зі свого минулого. Насторожує той факт, що в одному з досліджень (Bluhm, 2009) не було знайдено майже жодної активізації тих ділянок мозку, які відповідають за самоусвідомлення, поки суб'єкти з діагностованим посттравматичним стресовим розладом (виниклим унаслідок травм раннього періоду життя) перебували у МРТ-сканері, не думаючи ні про що. Єдиною ділянкою, яка показала невелику активність, була задня частина поясної звивини, що відповідає за проприоцептивне сприйняття. На думку дослідників, може бути лише одне зрозуміле пояснення отриманих результатів: люди навчилися вимикати ділянки мозку, що передають почуття й емоції, які супроводжували той жах, що був відповідною реакцією на їхні переживання в ранньому періоді життя. Утім, на жаль, ті ж самі ділянки мозку відповідають за цілу низку емоцій, що забезпечують основу відчуття того, ким є індивід (Bluhm, 2009).

2. Методологія та методи

В Україні інтерес до цієї проблеми різко зріс після 2014 р., з'явилися перекладені українською мовою закордонні публікації та книги, у яких систематизовано найсучасніший досвід роботи з наслідками психотравми, зокрема з «Основ травмофокусованої психотерапії» (Брієр, Скот, 2015). Де модель терапії передбачає низку кроків, які мають здійснити разом психолог та постраждала особа (Cohen et al., 2012): 1) психоедукацію про реакцію травми для нормалізації стану особи й обґрунтування наступних кроків; 2) когнітивну терапію для роботи з когнітивними викривленнями й уявленнями людини про свій стан; 3) техніки керування стресом, щоб допомогти людині опанувати свій стан і зменшити збудження нервової системи й експозицію як ключовий елемент, завдяки якому відбувається опрацювання травматичних спогадів і переведення їх до наративної пам'яті. Ця модель передбачає таку терапевтичну процедуру, яка є індивідуальною для кожної людини, з урахуванням специфіки травматичного впливу на неї, її життєвого досвіду, рівня розвитку когнітивних процесів, особистісних рис, а також інших чинників, що можуть впливати на здатність людини до відновлення.

Десенсибілізація та репроцесуалізація за допомогою руху очей (EMDR). Де в подоланні наслідків психотравми важливу роль відіграє застосування стандартизованих процедур (Russell, Figley, 2013): відбувається одночасне фокусування на спонтанних образах, думках, емоціях та тілесних відчуттях, пов'язаних із травмою, та білатеральній стимуляції, яка найчастіше виконується у формі повторюваних рухів очей. У книзі «Психологічна травма та шлях до видужання» Дж. Герман здійснила поглиблений аналіз особистісних чинників виникнення психічної травми, а також детально описала феноменологію травмованої людини тощо (Герман, 2019).

Зросла кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких праця Т.М. Титаренко «Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації» (Титаренко, 2018), практичний посібник «Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми»

(Вознесенська, 2020), «Психологія посттравматичного зростання» (Климчук, 2020), робота, присвячена вивченню психологічних наслідків трансгенераційної травми поколінь на прикладі Голодомору (Климчук, Горбунова, 2020) та інші.

3. Результати та дискусії

Загальноприйнятої класифікації психологічних травм у літературі поки що немає, однак вони висвітлені в розрізнених літературних джерелах. Передусім у психології заведено виокремлювати дитячі травми, які деструктивно впливають на психіку та розвиток дитини у зв'язку з тим, що дитина не має можливості відповісти на травматичну подію. Тож, травму визначають через емоційний стан, переживання травматичної події. Авторка здійснила аналіз процесу травми та виокремлює такі визначення в рамках посттравматичного стресового розладу в дітей: 1) травма – це переживання безпорадності, тривоги й інстинктивного збудження перед лицем нестерпної безпеки; 2) травма відповідає життєвому переживанню, яке пригнічує психічні та біологічні механізми саморегуляції дитини (Трубіцина, 2019).

Травми дитинства заслуговують на окрему статтю, проте в цій роботі ми коротко розглянемо деякі з них: 1) фізичне насильство (до 18 років), виражається у вигляді ударів, побиття ременем, завдання каліцтва різними предметами, залучення дитини до вживання наркотичних засобів і алкоголю; 2) сексуальне насильство, використання дитини для задоволення сексуальних потреб або отримання вигоди; 3) нехтування інтересами й потребами дитини або занедбаність, відсутність належного забезпечення основних матеріальних, освітніх, емоційних потреб; 4) психологічне насильство, тобто психологічне жорстоке поводження у формі образ, приниження людської гідності, демонстрація нелюбові тощо (Хрустальова, 2018). Вищезазначені психологічні травми можуть статися також у дорослому віці, але зазвичай за «повторюваним» сценарієм. Доросла людина схильна відтворювати травматичний досвід (якщо піддається впливу травматичної ситуації) з тими самими емоційними реакціями, патернами поведінки і відчуттями, що й у дитинстві.

У різних джерелах дослідників тлумачення понять «психічна травма» і «психологічна травма» різні, проте, якщо ретельно проаналізувати, ці події здебільшого мають ті ж руйнівні наслідки для особи, яка зазнала травматичного досвіду.

Психічна травма – це внутрішній стан, що характеризується порушенням алопластичної адаптації, яка виникає внаслідок значного дисбалансу впливів і психічних можливостей індивіда. Тобто це результат патогенного переживання екстремального стану або кризи (Хрустальова, 2018: 21).

Психологічна травма – це глибоко індивідуальна реакція на ту чи іншу подію (зазвичай трагічну або надзвичайно значущу для особистості), що спричиняє надмірне психологічне напруження і подальші негативні переживання, які не можуть бути подолані самостійно і викликають стійкі зміни стану та поведінки (Хрустальова, 2018: 238).

Також визначення терміна «психологічна травма» часто ставлять поряд із визначенням стресу. Стрес (від англійської *stress* – «напруга», «тиск»). Однак важливо відзначити, що будь-яка життєва ситуація може зумовити стрес, проте не кожна є критичною для індивіда. Попри подібність визначень, переживання стресу і психотравми відрізняються, на це вказує Н.В. Тарабріна, згідно із сучасними уявленнями про стрес, останній стає психологічною травмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічно з фізичними порушеннями, що згодом проявляється в соматичних процесах. Стресором у такому разі стає травматична подія (Тарабріна, 2015: 30).

Травматична подія (екстремальна або кризова ситуація) характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю; часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства; несе людині кардинально іншу інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід (Хрустальова, 2018). Отже, у разі травматичних подій, за автором Р.В. Кадировим, людина як «стикається з фізичною смертю», так і може бути свідком чиєїсь. Такі події можуть загрожувати фізичній цілісності людини (фізичні травми внаслідок автомобільної аварії, поранення на війні або серед мирного населення, хронічні захворювання, невиліковні хвороби, смерть близької людини, людські фізичні страждання, вбивства, зґвалтування тощо) та призводити до психологічної травми (Кадыров, 2012).

Підтвердження особливостей психологічної травми наведено в п'ятому виданні DSM-5, де психологічна травма визначається як «експозиція» (безпосереднє зіткнення з якоюсь подією та пов'язані із цим переживання) до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження або сексуального насильства одним (чи більше) з таких способів, як: 1) безпосереднє переживання травматичної події (-ій); 2) перебування свідком подій, які трапилися з іншими; 3) знання того, що травматична подія (-ії) трапилися із членом сім'ї чи близьким другом – у випадках смерті чи загрози життю члену сім'ї чи другові, якщо ця подія була насильницькою або непередбаченою; 4) переживання багаторазової або надмірної

експозиції до нестерпних деталей травматичної події (-ій), наприклад, фахівці зі швидкого реагування, які збирають людські останки пошкодженого тіла.

У сучасній психології психологічна травма розглядається як стан і як ситуація (наприклад, важка та надзвичайна). На позначення *психотравми* як стану вживаються як синоніми такі терміни: *емоційний травматичний стрес, емоційні травма* – це переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації й індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади (Тарабрина, 2015).

На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага (чим пояснюються такі стани, як знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо); змінюється робота мозку: блокується міжпівкульна синаптична передача, інакше функціонують нейрони кори головного мозку, унаслідок чого страждають насамперед ті його зони, які пов'язані з контролем над агресивністю та циклом сну (Кадыров, 2012).

Коротко розглянемо характеристики *психологічної травми* як ситуації/події. Одне з таких визначень ми знаходимо в дослідженнях посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – це стійка реакція на *травматичну подію*, отже, у МКХ-10 першим критерієм для постановки діагнозу «посттравматичній стресовий розлад» є перебування людини у травматичній ситуації: короткочасне або тривале перебування особи в надзвичайно загрозливій або катастрофічній ситуації, що здатна викликати відчуття глибокого розпачу (Карманное руководство, 2000). Тобто у широкому тлумаченні психологічної травми це реакції особистості на психотравматичні події (війна, терористичні акти, стихійні лиха, пандемія, нещасні випадки, автомобільні або техногенні аварії, сексуальні насильства, невиліковні хвороби, онкозахворювання, смерть близької людини, втрати, міжособистісні конфлікти тощо). Одним із головних симптомів ПТСР є уникання людей або ситуацій, які нагадують про травматичний досвід (Tedeschi, 1996).

Поняття «ситуація» і «подія» мають відмінність, яка полягає в тому, що коли йдеться про *ситуацію*, то розглядається взаємовплив особистості й середовища (провідна роль суб'єктивних чинників), а в *події* зауважують насамперед зовнішні чинники.

Отже, розглянемо, по-перше, подію: 1) це те, що відбувалося або відбулося, сталося; 2) явище, факт суспільного або особистого життя; 3) сукупність пов'язаних одне з одним явищ, фактів суспільного життя (зазвичай важливих, значних), які є ніби єдиним цілим; 3) те, що порушує усталений, звичний перебіг життя; 4) щось важливе, видатне; 5) що-небудь непередбачене, несподіване. Найважливішими характеристиками травматичної події є несподіваність, неочікуваність, приголомшливість, такі події виходять за межі звичайного досвіду індивіда: аварія, пожежа, одиничний епізод насильства, раптова втрата близької людини тощо (Психологічна допомога, 2015). Виділяють чотири типи реагування на травматичну подію, як-от: 1) без ознак порушення адаптації; 2) непатологічна психічна адаптація – гостра стресова реакція; 3) патологічна психічна дезадаптація; 4) адаптаційні розлади (Малкина-Пых, 2005).

Також травматичну подію називають *монотравмою*, є *«мультитравма»*, на відміну від монотравми, вона характеризується впливом декількох травматичних подій одразу (наприклад, у зоні воєнного конфлікту людина отримала контузію від вибуху та від цього ж вибуху загинув товариш). Близьке до поняття «мультитравма» поняття *«політравма»* (множинна або комбінована травма). Визначення «монотравма», «мультитравма» та «політравма» запозичені з медичної термінології (Монотравми і політравми). Особливо важкими вважаються політравми, тому що вони супроводжуються суттєвим розладом життєво важливих функцій організму, труднощами в діагностиці, складністю лікування, високим відсотком інвалідності, як наслідок, високим рівнем смертельного результату. До комбінованих травм (політравми) призводять (не обов'язково водночас) різні чинники (Монотравми і політравми).

Політравми характеризуються такими особливостями, як: 1) синдром взаємного обтяження (реакцією на множинну травму часто буває шоковий стан), важче переживаються травматичні ситуації, гірший прогноз щодо лікування; 2) поєднання травм утруднює терапевтичний процес; 3) частіше розвиваються супутні розлади та важкі ускладнення; 4) спостерігається нечіткість симптоматики, що може призвести до діагностичних помилок. Отже, наслідки *політравми*, *мультитравми* завжди будуть важчими, ніж наслідки *монотравми*.

Дослідниками також уживається поняття «повторювана травма» – це травматична життєва ситуація, у якій часто повторюються ті самі події (жорстоке ставлення, домашнє насильство, регулярні зради в сім'ї тощо). У роботі з наслідками повторюваної травми фахівці вимушені обирати найбільш інтенсивні (останні або перші) та найбільш значущі для людини, що має травматичний досвід, однак якщо фахівці мають справу з політравмою,

то в такому разі травматичний досвід різний, працювати необхідно з кожним випадком окремо (Психологічна допомога, 2015).

Життєва ситуація – це складна система активної взаємодії та взаємовпливу людини й середовища, із якими пов'язані потреби, цінності й уявлення особистості, що впливають на її поведінку та світогляд у конкретний період життєвого циклу. Життєві ситуації різноманітні за своєю структурою та зводяться до *нормальної* (тобто звична) ситуації, ситуації *рекреації* (тобто відпочинку), важкої, *кризової*, *екстремальної* та *надзвичайної* (Хрусталева, 2018)

У *важкій життєвій ситуації* (у результаті зовнішніх або внутрішніх змін) відбувається порушення адаптації до життя. Тобто людина не може задовольнити свої основні життєві потреби за допомогою вже наявних моделей і способів поведінки (Хрусталева, 2018). У *кризовій ситуації* (взаємодія суб'єкта із середовищем) суб'єкт стикається з неможливістю подальшого успішного функціонування без суттєвої ціннісно-смислової перебудови, що вимагає інтенсивної душевної роботи (Хрусталева, 2018).

Екстремальна ситуація (не завжди має особистісний характер і не обов'язково потребує особистісного реагування, пов'язаного із сутнісною перебудовою системи відносин) охарактеризована як надмірний тиск на індивіда зовнішніх обставин у широкому сенсі, що потребує значного включення внутрішніх ресурсів, інтенсивних переживань.

На відміну від *кризової,* в екстремальній ситуації особистість може не зазнавати кардинальних змін, вона не обов'язково являє собою поворотний пункт у її життєвій історії (Хрусталева, 2018).

Надзвичайна ситуація, характеризуються надсильними зовнішніми впливами, виключають можливість людини (організму, психіки, особистості) виживати, протистояти та пристосовуватися до них.

На відміну від *кризової* й *екстремальної ситуацій*, надзвичайна ситуація виявляється у внутрішньому стані людини, саме ці стани роблять ситуацію потенційно психотравматичною (Хрусталева, 2018).

Отже, екстремальна, кризова і надзвичайна – це по суті потенційно *психотравматичні ситуації*, що володіють характеристиками, які порушують алопластичну адаптацію людини. Це призводить до хворобливих проявів, які, своєю чергою, провокують порушення у психічному й особистісному розвитку людини. Коли спостерігаються вищезазначені ситуації, у людини не вистачає ресурсів, необхідних їй для результативного функціонування психіки та розв'язання завдання самозбереження і забезпечення діяльності. Унаслідок чого виникає стан (травма), за аналогією з фізичною травмою, тобто пошкодженню організму (Хрусталева, 2018).

Виділяють такі типи стану як наслідок переживання психотравматичної ситуації (Тарабрина, 2015; Кризова психологія, 2010): *стрес*, *кризовий стан* тощо.

Стрес – неспецифічна реакція організму на ситуацію. Характеризується психічним проявленням загального адаптаційного синдрому, який названо «емоційний стрес» (емоційний стрес – це захисна реакція організму, спрямована на захист від впливу психічних чинників, що викликають сильні емоції) (Тарабрина, 2015). Стресовими можна вважати ситуації, що потребують функціональної перебудови організму, відповідно до адаптації.

Кризовий стан – психічний (психологічний) стан людини, що раптово зіткнулася із суб'єктивно значущою травмою (унаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньоособистісної картини світу) або якій загрожує психотравмувальна ситуація (Кризова психологія, 2010).

Кризовий стан, як дезорганізація особистості, може бути зумовлений як внутрішніми чинниками, так і певною ситуацією. Потужними стресогенними чинниками є події, що можуть спричинити кризовий стан: втрата близьких людей; втрата здоров'я внаслідок поранення; втрата здоров'я внаслідок хронічної або невиліковної хвороби; втрата волі та свободи пересування; втрата матеріальних і соціальних благ тощо (Психологічна допомога, 2015).

Психотравматичні ситуації можуть бути як поодинокими, але надзвичайно потужними за силою впливу (від декількох хвилин до декількох годин, наприклад, сексуальне насильство, фізичне насильство, свідоцтво злочину, катастрофи або інші загрози індивіду), так і тривалі (повторюванні).

Отже, систематизуємо характерні відмінності травматичних ситуацій на *тип А* (поодинокі травматичні події) та *тип Б* (тривалі або повторювані) травматичні події.

Події типу А. Короткострокові, несподівані травматичні події, які характеризуються поодиноким впливом, що несуть загрозу і вимагають від індивіда механізмів опанування, що переважає його можливості, вони: 1) ізольовані та мають досить рідкісне травматичне переживання (наприклад, природні катастрофи, автомобільні аварії тощо), залишають слід у психіці індивіда (людина може бачити сни, які відтворюють подробиці події) у вигляді спогадів; 2) потенційно призводять до типових симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР); 3) потенційно викликають повторювану травматизацію; 4) порушують нормальне функціонування, його повне відновлення рідке та малоймовірне.

Події типу Б. Тривалий і повторюваний вплив травматичних подій. Залишають сліди в пам'яті, які мають більш яскравий і конкретний характер, на відміну від типу А, вони: 1) варіативні, множинні, повторюванні або передбачені (наприклад, систематизоване фізичне або сексуальне насильство, бойові дії); 2) мають високу ймовірність умисного створення ситуації; 3) переживання ситуації як травматичної події типу А, однак якщо травматична подія повторюється, людина переживає страх цього ж повторювання; 4) характеризуються гострим почуттям безпорадності, втрати контролю й інтенсивним страхом; 5) невиразність і неоднозначність спогадів про події, що зумовлені впливом дисоціативного процесу. Згодом дисоціація може стати одним з основних способів подолання травматичної ситуації; 6) призводять до змінення образу світу людини та її особистісних і міжособистісних проблем, когнітивним змінам і змінам у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади; 7) призводять до девіантної поведінки (зловживання алкоголем, психоактивними речовинами) як засобу захисту від нестерпних переживань.

Попередній аналіз психологічної травми, кризи та стресових подій показав, що вищезазначені ситуації вносять численні негативні наслідки в життя людини. Отже, логічно, що у психологів виникла необхідність вивчення травматичного досвіду, тобто посттравматичних станів, що зумовлено насамперед потребами діагностики та наданням допомоги постраждалим особам. Отже, термін «посттравматичне зростання» (*posttraumatic growth*) для опису суб'єктивно позитивних особистісних змін після травматичних, кризових та стресових подій був запропонований американськими психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхуном у 1990-х рр. Водночас ідея про взаємозв'язок руйнівних та життєствердних сторін різних життєвих криз завжди була в людській культурі на рівні релігії та філософії. Духовне зростання, яке відбувається внаслідок страждань, як зазначають Р. Тедескі та Л. Калхун, відбивається у зміні способів дій особи, а також у впливі, який особа може мати на інших (Tedeschi, Calhoun, 1996).

Концепція посттравматичного зростання особистості також розроблялася в рамках соціально-когнітивного підходу, згідно з яким травматична подія вносить хворобливий розлад між наявними базовими переконаннями й посттравматичними наслідками в житті людини. Так, R. Janoff-Bulman описує процес подолання травми як «наведення мостів» між осмисленою впорядкованістю життя до травми й безглуздим хаосом травматичного досвіду, яке відбувається у два етапи: 1) на першому етапі подолання з інтенсивним стресом актуалізуються механізми психічних захистів заперечення, уникнення та дисоціації травматичного досвіду; 2) після деякої редукції емоційного стресу за підтримки значущих «Інших починається конструктивно орієнтоване когнітивне опрацювання травматичного досвіду (Janoff-Bulman, 1992).

Дослідник уважає, що подолання психічної травми пов'язано з перебудовою системи базисних переконань і встановленням узгодженої картини світу, що містить переосмислений досвід травми. Травматичний досвід вносить у картину світу постраждалих уявлення про власну вразливість, обмежену контрольованість подій, відносність справедливості й доброзичливості світу. Самі собою ці «надбання» не є позитивними змінами, але вони можуть бути інтерпретовані як позитивні (Janoff-Bulman, 2004).

Далі автор описує такі напрями, у яких можуть здійснюватися позитивні особистісні зміни після психічної травми: 1) самоставлення. У культурі повсюдно й в усі часи існувало переконання в духовній цінності страждання. Людям, які пройшли через серйозні життєві випробування, приписують такі якості, як особистісна сила, мудрість, просвітленість тощо. Це соціальне уявлення підтримує позитивне самоставлення травмованих індивідів, чия самооцінка серйозно постраждала внаслідок життєвої кризи; 2) розширення Я-концепції. Новий досвід, навіть якщо це досвід травматичний, змушує людину звертатися за підтримкою в пошуках моделей для наслідування і соціального порівняння, завдяки чому людина розширює свій репертуар копінг-стратегій, ідеалів та цінностей, приходить до кращого розуміння самої себе і своєї поведінки; 3) соціальна компетентність. Можливість упоратися із кризовою ситуацією часто потребує залучення додаткових ресурсів, пошук яких стимулює розвиток навичок комунікації, соціальної компетентності, нових поведінкових патернів тощо; 4) психологічна готовність. Найпоширеніша думка, яку можна почути від постраждалих, що людина ніколи не вважає, що це станеться з нею. Справді, експліцитні абстрактні уявлення про те, що у світі існують різні лиха, не узгоджуються з імпліцитним переконаннями про доброзичливість та справедливості світу. Як вакцинація штамами мікробів або вірусів стимулює роботу імунітету, дозволяє організму перебувати у стані готовності до загрози, так і проживання різних криз може сприяти кращій психологічній готовності до всіляких життєвих негараздів; 5) екзистенціальна переоцінка. Люди, які переживають життєву кризу, часто замислюються над загальнолюдськими питаннями про

життя та смерть, долю, Бога, сенс страждань, свободи волі тощо. У пошуках відповідей постраждалі звертаються до релігії, філософії, психології, мистецтва. Їхнє життя знаходить екзистенційний вимір, що може інтерпретуватися як посттравматичний духовний і особистісний ріст. Отже , R. Janoff-Bulman уважає, що більш коректним буде говорити не про посттравматичне зростання особистості, а про посттравматичне самовладання й особистісне зростання як результат успішного опанування травматичного досвіду (Janoff-Bulman, 2004).

Схожих поглядів дотримуються A. Maercker і T. Zoellner, які запропонували модель посттравматичного зростання особистості, що містить два компоненти, захисний і адаптивний. Автори дали назву моделі на честь давньоримського божества початку і кінця, різних дверей входів і виходів, що зображалося із двома головами, які дивляться у протилежні боки (у минуле і майбутнє), – «Дволикий Янус». У цій моделі позитивні особистісні зміни після травми – це більшою мірою захисні ілюзії, які, з одного боку, можуть підтримати самооцінку, що похитнулася після травми, та почуття контролю індивіда, вселити більш оптимістичний погляд на сьогодення і майбутнє, а з іншого боку – перешкоджати реалістичній оцінці ситуації (Maercker, Zoellner, 2004).

S.E. Hobfoll, B.J. Hall зі співавторами вважають, що посттравматичне зростання особистості не може реєструватися тільки на підставі суб'єктивних самозвітів, як це робиться в моделі R.G. Tedeschi та L. Calhoun. Отже, автором була запропонована модель діяльнісного зростання (action growth), згідно з якою результат переосмислення посттравматичної реальності має бути втілений у формі реальних дій і об'єктивного результату. Без цієї поведінкової складової частини, як уважає автор, заяви потерпілих про їхнє посттравматичне зростання матимуть захисний та ілюзорний характер, тоді як справжнє посттравматичне зростання незмінно проявляє себе в реальних, діяльнісних змінах (Hobfoll et al., 2007). R. Tedeschi та L. Calhoun наполягають на тому, щоб концепція посттравматичного зростання особистості досить чітко відокремлювалася від психічних захистів як механізмів, орієнтованих більшою мірою на редукцію стресу навіть унаслідок спотворення реальності, або відновлюваної поведінки, метою якого є адаптація до зовнішньої реальності та збереження психологічного «статус-кво». Навпаки, посттравматичне зростання особистості виникає в умовах неможливості пристосування до ситуації, уникнення змін і пов'язаного із цим стресу (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Одну з перших спроб наукового дослідження вже в пострадянський час впливу травматичного досвіду на життя індивіда ми знаходимо у психоаналітика С. Шпільрейн. Авторка у своїй докторській дисертації «Деструкція як причина становлення» досліджувала взаємозв'язок між актами становлення й руйнування. Дослідниця зазначає, що для психічного життя людини характерні дві тенденції: 1) диференціація; 2) асиміляція. Тобто людина диференціює особисті переживання, кристалізує їх у стійку структуру «Я», що є тенденцією до індивідуалізації та/або потягом до самозбереження. На думку дослідниці, потяг до самозбереження статичний, тому що його завданням є захист уже «чинного» від зовнішніх впливів. Проте для того, щоб особистісне переживання могло бути сприйнятим та розділеним з іншими людьми, необхідно висловити його в символічній, зрозумілій для інших формі, тобто деякою мірою зруйнувати специфічне приватне, неартикульоване й у вигляді чогось типового асимілювати в культуру. Отже, з'являються твори мистецтва і різні форми спільного соціального досвіду. Ця соціальна тенденція (потяг до збереження виду), як його визначає С. Шпільрейн, за своєю природою амбівалентна та динамічна, що прагне до змін, руйнування старого та становлення нового. «Становлення – це результат руйнування, воно зумовлене руйнуванням <…> будь-яка зміна не може відбуватися без знищення старого стану» (Шпільрейн, 2008: 139–140).

Російські вчені А.Л. Журавльов, Н.Є. Харламенкова аналізують феномен посттравматичного зростання у світлі уявлень Л.І. Анциферової про характеристики психічного розвитку особистості загалом (Журавльов, Харламенкова, 2016). Автори доходять висновку, що посттравматичне зростання є окремим випадком психічного розвитку, що відрізняється від звичайних форм розвитку: 1) відсутністю наступності між етапами розвитку (мається на увазі різкий поділ життя на «до» і «після» травми); 2) відсутністю незворотності процесів розвитку (вказується на можливість регресії та повторної травматизації). Здатність до ефективного владання в роботах Л.І. Анциферової трактується як прояв мудрості, властивості цілісної особистості, критеріями якого є: «знання фактів, що стосуються умов життя і їх різноманітних варіацій; масштабне інструментальне знання стратегій і умінь, що дозволяють виносити зрілі судження і давати обґрунтовані поради; контекстуальні знання про те, що життя здійснюється в різних громадських, культурних, соціоісторичних контекстах і на різних рівнях індивідуального розвитку; знання релятивізму про те, що різні люди та різні соціальні групи значно відрізняться

одне від одного цінностями, цілями і пріоритетами; знання невизначеності, про відносну детермінованість та непередбачуваність життя, що породжує різні способи управління ним» (Анциферова, 2004: 17–18).

R. Tedeschi та L. Calhoun, автори оригінальної концепції посттравматичного зростання особистості, уважають, що мудрість може виникнути як результат посттравматичного зростання, але ці два поняття не є тотожними. Якщо мудрість є бажаною властивістю особистості та набувається у процесі проживання і вирішення різних «соціальних і психологічних напруженостей» (Анциферова, 2004: 17–18), то посттравматичне зростання здійснюється не інтенціонально, через глибоку особистісну кризу. Ніхто з потерпілих, як зауважують R. Tedeschi та L. Calhoun, не прагнув до посттравматичного зростання, не бажав його і не ставив собі такої мети в період проживання травматичного досвіду. Посттравматичне зростання виникло як одна з множинних альтернатив у ситуації хаосу і невизначеності посттравматичної реальності.

Нарешті, R. Tedeschi, L. Calhoun наполегливо диференціюють посттравматичне зростання особистості від таких стратегій, як позитивне переформулювання, позитивна переоцінка, позитивний фокус, рефреймінг, переосмислення тощо. Усі перелічені стратегії подолання так чи інакше охоплюють зусилля зі створення позитивного сенсу ситуації, тоді як для людей, які переживають посттравматичне зростання, не характерне приписування позитивного сенсу події, що травмує, навпаки, вони зберігають усвідомлення непоправної, безглуздої жорстокості того, що сталося. Посттравматичне зростання виникає із проживання психічної травми, але не впливає на сприйняття самої події, що травмує, або її сенс. Зміни, що відбуваються внаслідок посттравматичного зростання, зачіпають передусім систему властивостей особистості, сприймаються як «внутрішні», особистісні зміни за збереження критичної оцінки об'єктивних параметрів ситуації, що травмує.

Вказівки на те, що феномен посттравматичного зростання особистості не може бути осмислений у термінах «адаптація», «подолання» і «відновлення», містяться і в роботах, присвячених антикрихкості, властивості природних складних систем, здатних змінюватися із часом, використовувати випадковості, помилки та стресові ситуації для самовдосконалення (Талеб, 2014; Виндекер, Клименских, 2016).

Н. Талеб, автор терміна «антикрихкість», уважає, що посттравматичне зростання є антикрихкою реакцією психіки на стрес, отже, має осмислюватися не з позицій пристосування до стресу, а з позицій використання стресу для розвитку системи особистості. Через те, що людська психіка є складною природною системою, що змінюється із часом і реагує на випадковість і невизначеність зовнішнього світу, їй також природним чином властива антикрихкість – здатність використовувати стресові ситуації для самовдосконалення. Тригерами для активації антикрихкої реакції складної системи є непередбачувані події, які не мають аналогів у попередньому досвіді (Н.Н. Талеб називає такі події «чорні лебеді»), що спричиняють масштабні наслідки в зовнішніх умовах і змушують систему до кардинальних внутрішніх структурних змін. Н.Н. Талеб описує енергетичний аспект антикрихкості: екстремальна подія провокує перебільшену реакцію системи – вивільнення надлишкової енергії, яка виводить систему з рівноваги, стимулює зміну і перехід системи в якісно новий стан. Гіпертрофована потреба деяких людей до впорядкованості, контрольованості та передбачуваності світу блокує антикрихкі реакції, роблить особистість вразливою у кризових ситуаціях. Емпіричне дослідження психометричного змісту психологічної антикрихкості показало зв'язок цієї якості з особистісною толерантністю до невизначеності, здатністю бачити та використовувати позитивні сторони невизначеності (Виндекер, Клименских, 2016). Водночас поведінка, що здатна впоратися, наприклад стратегіями «позитивна переоцінка» або «орієнтація на розв'язання проблеми», традиційно характеризується як адаптивний копінг та з антикрихкістю не пов'язана (Талеб, 2014; Виндекер, Клименских, 2016).

Українська вчена Т.М. Титаренко також визначає посттравматичне зростання через антикрихкість як процес збільшення антикрихкості, що забезпечує постійне самонавчання, продуктивнішу взаємодію із собою, світом та іншими людьми (Титаренко, 2018).

R. Tedeschi, L. Calhoun для опису впливу травматичної події на особистість і подальше посттравматичне зростання пропонують метафору землетрусу. Як землетрус провокує руйнування, виявляє вразливі місця, змушує зводити більш міцні конструкції та сприяє майбутній готовності до сейсмічної активності, так само і травма руйнує вразливі компоненти особистісної структури, стимулює до створення нових та реструктуризації вже наявних ієрархічних зв'язків між різними особистісними системами та властивостями. Стійкі структури ж не постраждають від «сейсмічної активності» або постраждають лише настільки, щоб бути відновленими в первісному вигляді. R. Tedeschi, L. Calhoun уважають, що саме випробування особистості стресом уже є стимулом для актуалізації процесів, потенційно (але не обов'язково) здатних привести до посттравматичного

зростання. Тобто наявність або відсутність посттравматичного стресу ще не є індикатором для оцінки особистісних змін, які відбуваються після травми. Ці процеси (зростання і стресу) після травми, відповідно до гіпотези авторів, протікають паралельно та незалежно один від одного.

На рисунку 1 перекладена нами українською мовою та зображена модель посттравматичного зростання особистості в оригінальному представлені авторів (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Опис процесів посттравматичного зростання в моделі R. Tedeschi, L. Calhoun виглядає так: 1) екстремальна подія руйнує базисні переконання про світ і про себе, розриває безперервну наративну тканину особистої історії та робить управління стресом звичними способами (психічні захисти,

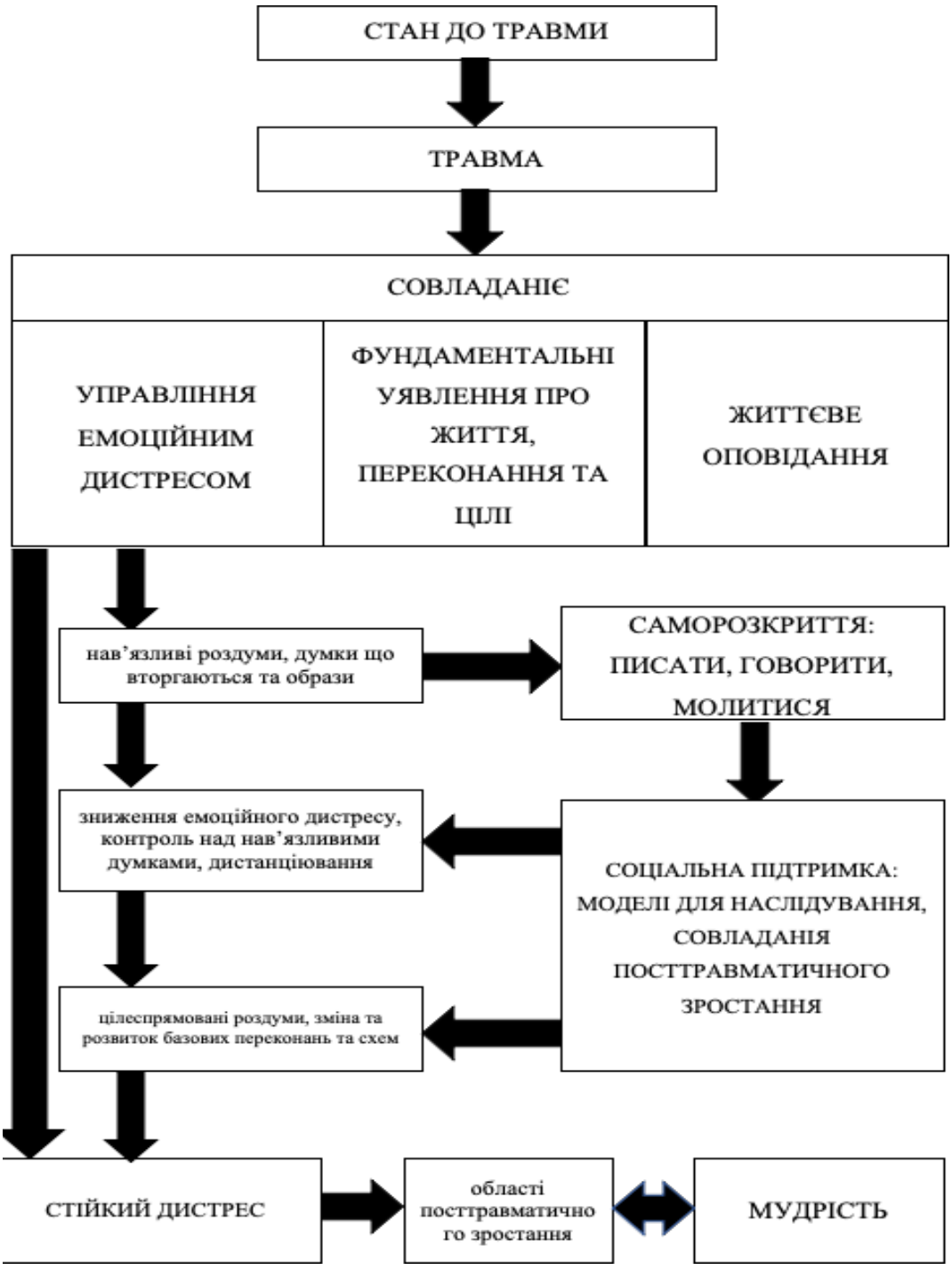

Рис. 1. Соціально-когнітивна модель посттравматичного зростання особистості (Tedeschi, Calhoun, 2004)

копінг-стратегії) неефективним; 2) проби емоційно й когнітивно впоратися із кризою супроводжуються стійким стресом і мають характер нав'язливих, неконтрольованих роздумів, постійного уявного повернення до травматичних подій; 3) звернення по соціально-психологічну підтримку, яка виконує дві функції: перероблення негативних емоцій через саморозкриття та набуття нових поведінкових прототипів в особі людей, що пережили схожий досвід; 4) роздуми над тим, що трапилося, набувають контрольованого і цілеспрямованого характеру, продукуються конструктивні смисли травматичної ситуації, яка вписується в розширений життєвий наратив; 5) результат пережитого досвіду, виражений у змінах системи ставлення особистості до світу, оточення і самої себе, суб'єктивно сприймається як особистісний ріст і набуття мудрості.

Нагадаємо, що R. Tedeschi, L. Calhoun, були першими, хто спробував описати змістовий бік позитивних особистісних змін після травми. Аналіз життєписів людей, що повідомляли про особистісне зростання після серйозних життєвий криз і травм, дозволив авторам виділити п'ять областей особистісного зростання.

Області посттравматичного зростання особистості в моделі такі: 1) зростання відчуття цінності життя. Люди, які пережили екстремальні події, часто повідомляють про те, що стали більше цінувати життя і ті повсякденні дрібниці, на які раніше не звертали уваги. Нерідкими також є висловлювання про те, що їм «пощастило», через те, що ситуація могла скластися набагато гірше; 2) зростання відчуття сили своєї особистості. Після випробувань, що пов'язані з екстремальною ситуацією, людина відкриває в собі якості, про які раніше не здогадувалася. Це можуть бути як сильні сторони характеру, наприклад рішучість, витривалість, цілеспрямованість, так і слабкі, наприклад вразливість, страх, невпевненість. Парадоксальним є те (як відзначають R. Tedeschi, L. Calhoun), що в людях, які зазнали посттравматичного зростання, розуміння своєї вразливості переплітається з усвідомленням сили своєї особистості. Особистісне зростання в цій сфері переживається як комбінація ясного усвідомлення того, що погані ситуації можуть статися і трапляються, і відкриття, «якщо я зміг впоратися із цим, значить, я зможу впоратися із чим завгодно»; 3) відкриття нових життєвих перспектив і можливостей. Часто трапляється так, що травматична подія блокує реалізацію звичних форм життєвої та соціальної активності. Втративши одні можливості, людина може виявити інші, причому в абсолютно несподіваній для себе сфері.

На відміну від соціальної компетентності як області посттравматичного зростання в роботах R. Janoff-Bulman, R. Tedeschi, L. Calhoun, автори роблять акцент саме на кардинальній переорієнтації життєдіяльності в результаті травми. Дослідники також наводять приклад американки Кендіс Лайтнер, що заснувала громадську організацію «Матері проти п'яних водіїв» після того, як її 13-річна донька загинула під колесами автомобіля, яким керував п'яний водій; 4) розвиток духовності. Ця сфера зростання змістово тотожна з екзистенціальною переоцінкою за R. Janoff-Bulman і охоплює дорослий інтерес до питань релігії, філософії, психології тощо; 5) зростання відчуття близькості та відкритості у стосунках з іншими людьми. Як було зазначено вище, на одному з етапів посттравматичного зростання постраждалі звертаються за підтримкою до інших людей. R. Tedeschi, L. Calhoun уважають, що досвід саморозкриття сприяє встановленню близьких і довірчих стосунків з оточенням.

Отже, у підсумку можемо зробити висновок, що феномен посттравматичного зростання описує розвиток особистості у важких умовах, коли адаптація до умов (що змінилися) має низку складнощів та/або неефективна. Посттравматичний розвиток особистості містить процес реструктуризації різних особистісних систем (смислової, ціннісної, базових переконань тощо) таким чином, щоб травматичний досвід та його наслідки могли бути інтегровані в цілісну картину світу, ідентичність і систему соціальних зв'язків особистості.

Наукова новизна статті полягає в систематизації результатів дослідження в роботі з виявами психотравми постраждалої особи від психотравмувальних ситуацій, розкритті сутності поняття «травматичний досвід» для запобігання його подальшим руйнівним наслідкам для особистості.

Висновки

Аналіз та систематизація наукових досліджень щодо психотравмувальних подій, психологічної травми, стресу, кризи та травматичного досвіду дозволили нам зробити такі висновки: 1) травматичні події виходять за межі попереднього звичайного досвіду людини раптовістю і руйнівною силою, загрозою смерті й серйозного тілесного ушкодження; надмірне психологічне напруження та подальші негативні переживання (які не можуть бути подолані самостійно) викликають стійкі зміни стану і поведінки, що призводить до психологічної травми; 2) психологічна травма створює постраждалим особам труднощі для узгодженої роботи й інтеграції різних особистісних структур (ідентичності, когнітивної, афективної, емоційної, смислової, поведінкової), системи пам'яті, системи соціальних відносин і зв'язків (міжособистісні відносини, соціальні статуси), уявлень про

себе і навколишній світ; 3) травматичні події впливають на якість міжособистісних відносин і систему соціальних зв'язків особистості; особливості індивідуальної системи уявлень про світ і про себе; 4) травматичний досвід – це наслідки пережитої психологічної травми, що спричинили стійкі зміни стану і поведінки особистості; 5) травматичний досвід розуміється як посттравматичне зростання, має специфічну форму індивідуального розвитку, здійснюваного через реалізацію зусиль з інтеграції психотравми та її наслідків в узгоджений і безперервний особистісний досвід.

Отже, ситуація набуває статусу психотравмувальної, коли необхідні зусилля для її інтеграції перевищують індивідуальні інтегративні здатності індивіда. У зв'язку із цим посттравматичний розвиток може бути розглянутий через особливості індивідуальних емоційних параметрів особистості, що наддасть індивіду ресурси для інтеграції травматичного досвіду в цілісний особистісний досвід. Подальше вивчення ми вбачаємо в емпіричному дослідженні взаємозв'язку сукупності індивідуальних емоційних параметрів особистості та посттравматичного зростання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анцыферова Л.И. Мудрость и её проявления в разные периоды жизни человека. *Психологический журнал.* 2004. Т. 25. № 3. С. 17–24.
2. Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії / наук. ред.: В. Горбунова, В. Климчук. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Пер. з англ. О.А. Наконечна, О.В. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 424 с.
4. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2012. 448 с.
5. Калшед Д. Внутренний мир травмы : Архетипические защиты личностного духа / пер. с англ. Москва : Когито-Центр, 2015. 398 с.
6. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
7. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. *Электронная библиотека.* URL: https://royallib.com/book/bendgamin_kolodzin/kak_git_posle_psihicheskoy_travmi.html (дата звернення: 18.02.2021).
8. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.
9. Талеб Н.Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. Москва : КоЛибри ; Азбука-Аттикус, 2014. 768 с.
10. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика. Санкт-Петербург : Питер, 2015. 390 с.
11. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
12. Трубицина Л.В. процесс травмы. 2-е изд., испр. Москва : Смысл, 2019. 223 с.
13. Шпильрейн С. Деструкция как причина становления. *Логос.* 1994. № 5. С. 207–238.
14. Виндекер О.С., Клименских М.В. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост. *Российский психологический журнал.* 2016. Т. 13. № 3. С. 107–122.
15. Журавлев А.Л., Харламенкова Н.Е. Современные представления о личностном развитии и преемственность идей динамического подхода. Институт психологии Российской академии наук. *Социальная и экономическая психология.* 2016. Т. 1. № 4. С. 61–73.
16. Карманное руководство к МКБ-10 : Классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критериями) / под ред. Дж.Э. Купера. Пер. с англ. Д. Полтавца. Москва: Сфера, 2000. 416 с.
17. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
18. Монотравми і політравми : класифікація та ознаки. URL: http://biomedicina.com.ua/monotravmy-i-politravmy-klasyfikatsiya-ta-oznaky/ (дата звернення: 18.02.2021).
19. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : учебник / под ред. Н.С. Хрусталевой. Санкт-Петербург, 2018. 748 с.
20. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Логос», 2015. 207 с.
21. Bluhm R. Alterations in default network connectivity in posttraumatic stress disorder related to early-life trauma. *Journal of Psychiatric Neuroscience*. 2009. № 34 (3). P. 187–194.
22. Trauma-focused CDT for youth with complex trauma / J.A. Cohen et al. *Child abuse & neglect*. 2012. № 36 (6). P. 528–541.
23. Felman S., Laub, D. Testimony: Crises of witnessing in literature, psychoanalysis, and history. 1992. URL: https://psycnet.apa.org/record/1992-97715-000 (дата звернення: 18.02.2021).
24. Gorbunova V., Klymchuk, V. The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/West : Journal of Ukrainian Studies*. 2020. № 7 (2). P. 33–68.
25. Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: moving from meaning cognitions to doing what is meaningful / S.E. Hobfoll et al. *Journal of Applied Psychology*. 2007. Vol. 56. P. 345–366.

26. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. New York : Free Press, 1992. 256 p.

27. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 30–34.

28. Maercker A., Zoellner T. The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 41–48.

29. Russell M.C., Figley C.R. Treating traumatic stress injuries in military personnel : An EMDR practitioner's guide. Routledge, 2013. Vol. 46.

30. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

31. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol. 15. № I. P. 1–18.

32. Waxman D. Living with terror, not Living in Terror : The Impact of Chronic Terrorism on Israeli Society. *Journal of Perspectives on Terrorism*. 2011. V. 5. P. 5–6.

REFERENCES:

1. Ancyferova L.I. (2004) Mudrost' i ejo projavlenija v raznye periody zhizni cheloveka [Wisdom and its manifestations in different periods of human life]. *Psihol. zhurnal*, T. 25, № 3, S. 17–24. [in Russian].

2. Briier D., Skot K. (2015) Osnovy travmofokusovanoi psykhoterapii [Fundamentals of trauma-focused psychotherapy] Nauk. red. V. Horbunova, V. Klymchuk. Lviv: Svichado, 448 s. [in Ukrainian].

3. Herman Dzh. (2019) Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u simi do politychnoho teroru [Psychological trauma and the path to recovery: the consequences of violence – from domestic abuse to political terror] [Tekst] : D-r Dzhudit Herman; per. z anhl. O. Nakonechna, O. Shlapak. Lviv : Vydavnytstvo Staroho Leva, 424 s. [in Ukrainian].

4. Kadyrov R.V. (2012) Posttravmaticheskoe stressovoe rasstrojstvo (PTSD): sostojanie problemy, psihodiagnostika i psihologicheskaja pomoshh' [Post-traumatic stress disorder (PTSD): condition of the problem, psychodiagnostics and psychological assistance]: ucheb. posob. SPb : Rech', 448 s. [in Russian].

5. Kalshed D. (2015) Vnutrennij mir travmy: Arhetipicheskie zashhity lichnostnogo duha [The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit] per. s angl. : Kogito-Centr, 398 s. [in Russian].

6. Klymchuk V.O. (2020) Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia: monohrafiia [Psychology of post-traumatic growth: a monograph]. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. 125 s. [in Ukrainian].

7. Kolodzin B. Kak zhit' posle psihicheskoj travmy [How to live after mental trauma]. *Jelektronnaja biblioteka* URL: https://royallib.com/book/bendgamin_kolodzin/kak_git_posle_psihicheskoy_travmi.html. (data zvernennia: 18.02.2021).

8. Malkina-Pyh I.G. (2005) Jekstremal'nye situacii *[Ext*reme situations] Jeksmo, 960 s. [in Russian].

9. Taleb N.N. (2014) Antihrupkost'. Kak izvlech' vygodu iz haosa.[Anti-fragility. How to benefit from chaos] M. : KoLibri. Azbuka-Attikus, 768 s. [in Russian].

10. Tarabrina N.V. (2015) Psihologija posttravmaticheskogo stressa. Teorija i praktika [Psychology of post-traumatic stress. Theory and practice]. SPb. : Piter, 390 s. [in Russian].

11. Tytarenko T.M. (2018) Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii : monohrafiia [Psychological health of the individual: self-help in conditions of long-term trauma: a monograph]. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 160 s. [in Ukrainian].

12. Trubicina L.V. (2019) Process travmy. [Trauma process] 2-e izd., ispr. M.: Smysl. 223 s. [in Russian].

13. Shpil'rejn S. (1994) Destrukcija kak prichina stanovlenija [Destruction as the cause of becoming]. LOGOS, № 5, S. 207–238. [in Russian].

14. Vindeker O.S., Klimenskih M.V. (2016) Psihometricheskie grani antihrupkosti: tolerantnost' k neopredelennosti, zhiznestojkost' i rost [Psychometric Facets of Antifragility: Tolerance to Uncertainty, Resilience, and Growth]. *Ross. psihol. zhurnal.* T. 13, № 3, S. 107–122. [in Russian].

15. Zhuravlev A.L., Harlamenkova N.E. (2016) Sovremennye predstavlenija o lichnostnom razvitii i preemstvennost' idej dinamicheskogo podhoda. [Modern ideas about personal development and the continuity of the ideas of the dynamic approach] Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naja i jekonomicheskaja psihologija. T. 1. № 4, S. 61–73. [in Russian].

16. Karmannoe rukovodstvo k MKB-10 : Klassifikacija psihicheskih i povedencheskih rasstrojstv (s glossariem i issledovatel'skimi diagnosticheskimi kriterijami) (2010) [Pocket Guide to ICD-10: Classification of Mental and Behavioral Disorders (with Glossary and Research Diagnostic Criteria)] pod red. : Dzh. Je. Kupera. Per. s angl. D. Poltavca. Sfera, 416 s. [in Ukrainian].

17. Kryzova psykholohiia: navchalnyi posibnyk (2010) [Crisis psychology: a textbook] / za zah. red. prof. O. V. Timchenka. Kharkiv : NUTsZU, 401 s. [in Ukrainian].

18. Monotravmy i politravmy: klasyfikatsiia ta oznaky [Monotraumas and polytraumas: classification and signs]. URL: http://biomedicina.com.ua/monotravmy-i-politravmy-klasyfikatsiya-ta-oznaky/. (data zvernennia: 18.02.2021).

19. Psihologija krizisnyh i jekstremal'nyh situacij: uchebnik (2018) [Psychology of crisis and extreme situations: textbook] pod red. : N.S. Hrustalevoj. SPb. : S.-Peterb., 748 s. [in Russian].

20. Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii (2015): metod. posib [Psychological assistance to victims of crisis traumatic events: a guide]. Z.H. Kisarchuk, Ya.M. Omelchenko, H.P. Lazos, L.I. Lytvynenko, L.H. Tsarenko; za red.: Z.H. Kisarchuk. Kyiv : TOV Lohos, 207 s. [in Ukrainian].

21. Bluhm, R. (2009) Alterations in default network connectivity in posttraumatic stress disorder related to early-life trauma. *Journal of Psychiatric Neuroscience*, 34 [3]: 187–194.

22. Cohen, J.A., Mannarino, A.P., Kliethermes, M., & Murray, L.A. (2012) Trauma-focused CDT for youth with complex trauma. *Child abuse &neglect,* 36 (6), 528–541.

23. Felman, S., & Laub, D. (1992) Testimony: Crises of witnessing in literature, psychoanalysis, and history. URL: https://psycnet.apa.org/record/1992-97715-000. (data zvernennia: 18.02.2021).

24. Gorbunova, V., & Klymchuk, V. (2020) The Psychological Consequences of the Holodomor in Ukraine. *East/ West: Journal of Ukrainian Studies*, 7 (2), 33–68.

25. Hobfoll S.E., Hall B.J., Canetti-Nisim D., Galea S., Johnson R.J., Palmieri P.A. (2007) Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Journal of Applied Psychology*, Vol. № 56, P. 345–366.

26. Janoff-Bulman R. (1992a) Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. New York : Free Press, 256.

27. Janoff-Bulman R. (2004b) Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry,* № 15, P. 30–34.

28. Maercker A., Zoellner T. (2004) The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry,* Vol. 15, P 41–48.

29. Russell, M.C., & Figley, C.R. (2013) Treating traumatic stress injuries in military personnel: An EMDR practitioner's guide (Vol. 46). Routledge.

30. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (1996a) The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, P. 455–471.

31. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004b) Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, Vol. 15, № I, P. 1–18.

32. Waxman, D. (2011). Living with terror, not Living in Terror: The Impact of Chronic Terrorism on Israeli Society. *Journal of Perspectives on Terrorism*, V. 5. P 5–6.

Стаття надійшла до редакції 02.03.2021.
The article was received 2 March 2021.

УДК 159.942.5:314.151.3-054.73
DOI https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-7

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АДАПТИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА СКЛАДНИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Степаненко Лариса Вікторівна,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри психології
Донбаський державний педагогічний університет
lora.step.74@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-2891-9006

Мета статті полягає у дослідженні особливостей взаємозв'язків адаптивних та емоційних властивостей, копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту переселенців у процесі емоційної саморегуляції особистості.

Методи. Для дослідження складників емоційної саморегуляції особистості використано такі методи: 1) копінг-тест Р. Лазаруса в адаптації Т.Л. Крюкової та співавторів; 2) опитувальник Плутчика – Келлермана – Конте «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI); 3) самооціночний тест «Характеристики емоційності» Є.П. Ільїна; 4) Фрайбурзький опитувальник; 5) опитувальник емпатії В.В. Бойко; 6) методика емоційно-енергетичних зарядів В.В. Бойко; 7) методика індексу життєвого задоволення в адаптації Н.В. Паніної; 8) 16-факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла; 9) для дослідження адаптивних властивостей був використаний багатофакторний особистісний опитувальник «Адаптивність» А.Г. Маклакова в адаптації С.В. Чермяніна.

Результати. Виявлено кількісні та якісні характеристики зв'язків адаптивних властивостей з особистісними емоційними властивостями та копінг-захисними механізмами переселенців. Визначено взаємозв'язок адаптивних властивостей із характеристиками емоційного реагування та стійкими емоційними властивостями. З'ясовано, що адаптаційній можливості переселенців значною мірою визначаються їхніми емоційними властивостями, які, своєю чергою, мають тісний зв'язок із копінг-захисними механізми. Проаналізовано взаємозв'язки адаптивних властивостей із копінг-захисними механізмами особистості. Доведено, що успішність адаптаційного процесу у стресових ситуаціях визначається своєрідним репертуаром копінг-стратегій та захисних механізмів особистості.