

ски замкнутых системах: учебник. М.: Юнити-Дана, 2001. 431 с.

7. Малиновська О. Міграційна політика України: стан і перспективи розвитку: аналітична доповідь. К.: НІСД, 2010. 32 с. URL: <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/malinovska-79a87.pdf>.

8. Мірошниченко Т. Закономірності міжнародної міграції робочої сили в контексті програми безвізового режиму України з ЄС. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. Вип. 6. Ч. 1. С. 100–102.

9. Чудновский В. Актуальные проблемы психологии становления убеждений. Вопросы психологии. 1990. № 3. С. 26.

10. Janoff-Bulman R. Shattered assumption: Towards a new psychology of trauma. New York: Free Press, 1992. 145 p.

11. Nescolarde-Selva J., Usó-Doménech J.L. Mathematical and semiotic theory of ideological systems. Editorial LAP. Germany: Sarrebruck, 2012. 324 p.

12. Nescolarde-Selva J., Usó-Doménech J.L. Topological structures of complex belief systems. Complexity, 2013. 254 p.

УДК 159.9.016

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ МОДЕЛЕЙ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Діденко Г.О., аспірант 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.*

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

Ключевые слова: *посттравматический рост, 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.*

Постановка проблеми. 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 оточенням, на зміни патернів її поведінки, на життєконструювання загалом. У наших попередніх публікаціях [1] презентовано аналіз наукових шкіл і течій, якими розробляється тема негативного впливу подій, що травмують, на особистість. Попри поширеність зазначених наукових поглядів (щодо негативного впливу травматичних подій), останніми десятиріччями з'являються дослідження, які підтверджують розвивальний характер травматичного досвіду для особистості [2; 7; 9; 10; 12]. Саме тому необхідне проведення аналізу сучасних моделей посттравматичного зростання з метою подальшого здійснення емпіричного дослідження

впливу розвивального потенціалу травматичних переживань на життєконструювання особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ґрунтуючись на аналізі наукової літератури з теми, можемо виокремити такі 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 (у межах діяльнісно-смыслового підходу) М. Магомед-Емінова, модель «Дволикий Янус» А. Маркера та Т. Цольнера, модель у межах соціально-когнітивного підходу Р. Янов-Бульман, модель діяльнісного росту С. Хофболла та ін. Також посттравматичне зростання як специфічна форма особистісного розвитку, його окре-



мі аспекти аналізуються в межах: інтегративного підходу (Т. Белих, 2003, 2009 рр. та ін.); теорії інтегральної індивідуальності В. Мерліна (2009 р.); системно-діахронічного підходу (Р. Шаміонов, 2012, 2013 рр. та ін.); концепту «антихрупкість» (Н. Талеб, 2014 р.; О. Віндекер, М. Кліменських, 2016 р. та ін.).

Зважаючи на те, що концепт «посттравматичне зростання» був введений у науковий обіг і розроблявся в межах західної психологічної школи, у працях українських та російських науковців (А. Журавльов, А. Зеляніна, Д. Зубовський, Н. Каз'яніна, О. Квасова, Г. Лазос, П. Лушин, М. Магомед-Емінов, В. Осьодло, М. Падун, І. Приходько, Т. Титаренко, О. Толкачова, Н. Харламенкова, С. Чачко та ін.) представлено теоретичний аналіз і емпіричне дослідження окремих аспектів зазначеної категорії. Отже, підвищене зацікавлення учених проблемами посттравматичного зростання особистості актуалізує необхідність теоретичного аналізу сучасних наукових досліджень.

Постановка завдання. Мета статті – теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні українські та закордонні дослідники охоплюють широке коло теоретико-емпіричних розробок у руслі позитивних особистісних змін, що відбулися з індивідом у результаті пережитого травматичного досвіду, проте їхні наукові пошуки здебільшого є досить фрагментарними. Більшість сучасних концепцій посттравматичного зростання зведені до: наукових пошуків причинно-наслідкових зв'язків прояву позитивного впливу травматичних подій на особистість, його теоретико-методологічного обґрунтування й емпіричної перевірки.

Ми приєднуємося до думки Г. Лазос [3], яка у своїх працях зазначає відсутність усталеної позиції щодо термінології, що пояснює позитивні зміни особистості в результаті пережитого травматичного досвіду. Спираючись на роботи авторів, зокрема і Г. Лазос, визначили, що науковці ототожують 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 в 70-ті рр. ХХ ст. розвинувся салютогенний підхід до пояснення причин виникнення хвороби. Концепція са-

лютогенезу виникла як спроба відповіді на питання про чинники, завдяки яким людина здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів. Салютогенна концепція була висунута А. Антоновським для пояснення того, чому деякі люди хворіють у стані стресу, а інші залишаються здоровими (А. Antonovsky, 1984 р.). На його думку, 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 залежно від структури родинних зв'язків (нуклеарна (проста, що складається з батьків та їхніх неповнолітніх дітей), розширена (складна, що представлена двома та більше поколіннями сімей); досвід схожих подій; наявність надії – відсутність надії тощо <...>» [3, с. 124]. Вважаємо, що дослідження групи предикатів «особистість» є перспективним для виявлення чинників, які є основоположними для подальшого розроблення програм посттравматичного зростання.

Автор біопсихосоціальної моделі М. Крістофер, як і Р. Пападопулос, зазначає, 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. Водночас реакція на вплив травматичної події є еволюційно успадкованим механізмом метанавчання, що руйнує та реконструює метасхеми – концепції особистості, суспільства та природи [7, с. 76]. Проте не механізм мета-

навчання, а більшою мірою середовище впливає на посттравматичне зростання.

Відповідно до моделі діяльнісного росту С. Хофболла, результат переосмислення посттравматичної реальності повинен бути у формі реальних дій. Автор піддав критиці модель Р. Тедеші та Л. Калхауна, оскільки, на його думку, реєстрування посттравматичного зростання не може проводитися лише на основі суб'єктивних самозвітів. Отже, С. Хофболл резюмує, що констатувати наявність посттравматичного зростання в 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 в осіб, які зіткнулися із травматичним стресором. Отже, посттравматичне зростання є результатом акомодациї. Тобто травматичний досвід, який не може бути асимільований у наявну структуру базових переконань, приводить до змін картини світу людини, яка пережила травму. Водночас ці зміни можуть бути як негативними, так і позитивними. Останні, у свою чергу, спостерігаються тільки тоді, коли людина намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки того, що сталося [9].

Р. Янов-Бульман, автор моделі, презентованої в межах соціально-когнітивного підходу, пояснює природу посттравматичного зростання, базується на розумінні травматичної події як такої, що вносить больовий розлад між базисними переконаннями індивіда та посттравматичними реаліями життя. Р. Янов-Бульман виокремлює 2 етапи процесу подолання травми: на першому етапі актуалізуються захисні механізми: уникнення, заперечення та дисоціація; на другому етапі, після редукції¹ емоційного стресу за підтримки значущих інших, починається конструктивно-орієнтоване когнітивне перероблення травматичного досвіду. Також автор вважає, що подолання наслідків травми пов'язане зі зміною базових переконань і картини світу, що вміщує переосмислений травматичний досвід [8]. Самі зміни не мають позитивного навантаження, проте можуть бути інтерпретовані як такі.

Отже, Р. Янов-Бульман вважає, що більш доречно говорити не про посттравматичне зростання, а про посттравматичне подолання й особистісне зростання як ре-

зультат успішного подолання. Схожої думки дотримуються Т. Цольнер і А. Мерке – автори моделі «Дволикий Янус». Науковці вважають, що посттравматичне зростання має дві грані: функціональну, що характеризується подоланням себе, переоцінкою, переосмисленням і активним подоланням, які приводять до позитивної адаптації; дисфункціональну (ілюзорну), що характеризується як стратегія когнітивного уникнення (вводить особистість в оману). Водночас обидві грані посттравматичного зростання в динаміці розвитку, що мають своє визначене місце в часі та просторі, по-своєму сприяють адаптації. Відповідно до моделі Т. Цольнера й 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. Філліпс, С. Фолкман та ін.). Науковцями розглядається посттравматичне зростання як адаптивна копінг-стратегія, за термінологією теорії копіngu. Вважаємо, що зведення посттравматичного зростання до адаптивної відповіді на дію травматичних подій дещо обмежує рамки зазначеного концепту.

У фокусі уваги інших учених (Л. Головей, І. Дерманова, В. Манукян, О. Толкачова та ін.) копінг-стратегії є головними предикатами позитивних особистісних змін. Зокрема, Л. Головей, І. Дерманова, В. 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» відіграє позитивну роль у розвитку таких показників особистісної зрілості, як: спрямованість на самоактуалізацію, саморозвиток; визнання буттєвих цінностей; саморозуміння; спонтанність; автономність; потреба в пізнанні. «Позитивна переоцінка» відіграє подвійну роль, позитивно позначаючись на показниках креативності, автономності, спонтанності, спрямованості на самоактуалізацію (сприяє їх розвитку і є характерною для їхніх «носіїв»), але не сприяє саморозумінню, не є характерною для людей із розвиненим саморозумінням» [5].

О. Толкачова, досліджуючи соціально-психологічні чинники посттравматичного зростання особистості, резюмує: «<...> копінг-стратегії є складовим елементом більш генералізованих процесів посттравматичного розвитку особистості <...>. Тоді як пост-

¹ Редукція (від лат. reduction – «повернення») – відновлення попереднього психічного стану; зведення складного до більш простого.



травматичне зростання досягається шляхом структурних особистісних змін» [6, с. 71].

Окреме місце у вивченні відводиться предикатам посттравматичного зростання. Г. Зеляніна і М. Падун [2], провівши глибокий теоретико-методологічний аналіз чинників, що зумовлюють наявність/відсутність посттравматичного зростання, визначили, що до предикатів посттравматичного особистісного зростання варто відносити: соціально-демографічні характеристики, показники здоров'я, індивідуально-психологічні характеристики тощо. Проте центральну роль варто відводити когнітивним процесам і структурам, які дозволяють оцінити подію індивідуально не тільки як загрозову, а й як джерело зростання.

У працях Р. Тадеші та Л. Калхауна, в аналізі феномена посттравматичного зростання акцент зміщений на його пояснення як результат 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 для подолання наслідків травми недовіри або неефективні;

- у пошуках необхідних для подолання травми ресурсів індивід звертається до зовнішньої підтримки через саморозкриття переживань травматичного досвіду;

- за наявності соціально-психологічної підтримки подолання травми набуває цілеспрямованого, орієнтованого на розвиток особистості характеру;

- відбувається редукція деструктивних посттравматичних афектів, продукуються конструктивні смисли травматичної ситуації, пережитий досвід інтегрується в цілісну та несуперечливу особистісну історію;

- посттравматичний розвиток особистості проявляється в змінах уявлень особистості про себе та навколишній світ.

Р. Тадеші та Л. Калхаун також зазначають, що основним психологічним механізмом посттравматичного зростання є «пого-

дження з реальністю» – прийняття людиною травматичної події як такої, яку не можна змінити [11].

Отже, особливого значення в подоланні травматичного досвіду та вміщення його в особистісну історію автори надають підтримці, яка сприятиме прийняттю травматичного досвіду. До головних функцій прийняття вони відносять: зменшення негативних емоцій через саморозкриття травматичних переживань і освоєння поведінкових прикладів подолання травми на прикладі інших людей, які пережили травмуючий досвід.

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

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

Аналізуючи посттравматичне зростання з погляду діяльнісно-смыслового підходу, автор ґрунтується на тому, що особистість треба розглядати в більш широкому сенсі екстремальної ситуації. У його теорії «екстремальна ситуація» розглядається як така, в якій особистість відкривається в повній позитивній конкретності, ситуація пояснюється як екстремальний модус буття особистості, зміна якого і породжує трансформаційні феномени особистості, зумовлені її роботою. Водночас ці трансформаційні феномени можуть виявлятися як через позитивні, так і через негативні зміни [4].

Пояснюючи природу посттравматичного зростання, М. Магомед-Емінов визначає феномен як ретроспективну роботу особистості, в якій зв'язується минуле, сьогодення та майбутнє. Автор звертає увагу на таке:

«Та сама екстремальна подія в одному разі 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. Отже, необхідне визнання того, що однакові 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 із проаналізованих теоретичних моделей, зауважимо відсутність комплексного підходу до розгляду посттравматичного зростання, який би пояснював механізм його виникнення, перебігу та наслідки. Ми у своїх подальших дослідженнях будемо спиратися на теоретико-методологічні засади, презентовані в працях М. Магомед-Емінова, Р. Тадеші та Л. Калхауна. Тому, резюмуючи вищезазначений матеріал, зауважимо, що посттравматичне зростання треба 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 смислової роботи особистості. Вважаємо, що процес посттравматичного зростання можна описати так: румінація³ травматичних подій супроводжуються симптомами емоційного дистресу⁴. Подолання дистресу й усвідомлення того, що сталося, сприяє формуванню рефлексивного переосмислення травматичного досвіду, що приходить на зміну румінації травматичних подій. Особистість, завдяки ретроспективній смислової роботі, використовує отриманий досвід як ресурс для особистісних позитивних змін. Отже, посттравматичне зростання сприяє трансформації звичного стилю життя внаслідок пережитої травматичної події з акомодациєю травматичного досвіду.

Висновки із проведеного дослідження. Виявлено, що сьогодні є багато визначень концепту «посттравматичне зростання» та наявне 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 крізь 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 варто віднести копінг-стратегії та ретроспективну смислову роботу особистості.

Перспективою є проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення й аналіз впливу травматичного досвіду на стиль життя осіб із посттравматичним зростанням.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Діденко Г. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (51). Issue: 112. P. 65–68.
2. Зеляніна А., Падун М. К проблеме посттравматического личностного роста: современное состояние и перспективы. *Психологические исследования*. 2017. Т. 10. № 53. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1424-zelyanina53.html>.
3. Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. 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-Эминов М. Анализ современных моделей психологической травмы с точки зрения культурно-деятельностной парадигмы. *Теория и практика общественного развития*. 2104. № 17. С. 202–207.
5. Принцип развития в современной психологии / под ред. А. Журавлева, Е. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2015. С. 286–295.
6. Толкачева О. Социально-психологические факторы посттравматического роста личности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Саратов, 2017. 224 с.
7. Christopher M. 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. *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. P. 75–98.
8. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 30–34.
9. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: a review. *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*. London: Karnac, 2002. 356 p.
11. Tedeschi R., Calhoun L. The foundations of post-traumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 93–102.
12. Tedeschi R., Calhoun L. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

² **Ретроспекція** (від лат. retro – «назад» та specto – «дивлюсь») – аналіз подій, почуттів, дій, які вже залишилися в минулому.

³ **Румінація** (від лат. ruminatio – «повторення, пережовування») – фіксація уваги на тих самих думках, пов'язаних із травматичною ситуацією.

⁴ **Дистрес** (від грецьк. dys – префікс, що означає «розлад»; та від англ. stress – «напруження») – це стан надмірної напруженості, що знижує можливості організму адекватно реагувати на виклики зовнішнього середовища.