

## ДО ПИТАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СУБ'ЄКТА В УМОВАХ ТРИВАЛИХ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ПОТРЯСІНЬ

### ON POST-TRAUMATIC GROWTH OF THE SUBJECT IN THE CONDITIONS OF LONG-TERM SOCIO-POLITICAL UPHEAVALS

Сутність феноменології посттравматичного зростання у сучасних реаліях військової агресії набуває все більшого наукового інтересу. Постає питання, як особистість адаптується до стресогенних чинників, які при цьому задіяні механізми адаптації та умови, необхідні для посттравматичного зростання. У сучасних наукових джерелах указується, що наслідком подолання травматичного стресу та адаптації є посттравматичне зростання як пошук ресурсу та отримання досвіду позитивних змін. Для вивчення опірності до стресу було використано методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Рає (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Аналіз отриманих результатів проводився за критеріями, що диференціюють за кількісними показниками якісний прояв опірності до стресу за такими шкалами: достатньо велика опірність стресу, високий рівень опірності стресу, пороговий (середній) рівень опірності стресу, низький рівень опірності стресу. Для дослідження позитивних змін суб'єкта використано опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory, PTGI). Показниками посттравматичного зростання є шкали, що характеризують позитивні якісні зміни на високому, середньому та низькому рівнях. Дослідження рівня посттравматичного зростання в умовах тривалих соціально-політичних потрясінь проводилося серед здобувачів Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Тичини (53 особи). Було встановлено високий рівень стресу та низьку стресоопірність вибірки ( $Md=539$ ;  $SD=388$ ). Визначено, що тенденційний напрям динаміки вибірки має середній рівень посттравматичного зростання ( $Md=49$ ;  $SD=24,3$ ). Таким чином, було виявлено, що високий рівень перманентного стресу ускладнює адаптацію та запускає механізм мобілізації у здобувачів. Однак стресогенний вплив на студентів не є цілковито деструктивним (імобілізаційним), про що свідчить середній рівень посттравматичного зростання вибірки.

**Ключові слова:** позитивні зміни, позитивний досвід, адаптація, криза, травматичний

стрес, опірність стресу, мобілізація, імобілізація.

The essence of the phenomenology of post-traumatic growth in the modern realities of military aggression is gaining more and more scientific interest. The question arises as to how a person adapts to stressful factors, which mechanisms of adaptation are involved and the conditions necessary for post-traumatic growth. Modern scientific sources indicate that the consequence of overcoming traumatic stress and adaptation is post-traumatic growth as a resource search and experience of positive changes. To study resistance to stress, the method of determining stress resistance and social adaptation by T. Holmes and R. Rahe (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) was used. The analysis of the obtained results was carried out according to the criteria differentiating the qualitative manifestation of stress resistance by quantitative indicators, and includes the following scales: quite high stress resistance, high level of stress resistance, threshold (average) level of stress resistance, low level of stress resistance. The Post Traumatic Growth Inventory (PTGI) was used to study the subject's positive changes. Indicators of post-traumatic growth are scales characterizing positive qualitative changes at high, medium and low levels. The study of the level of post-traumatic growth in the conditions of prolonged socio-political upheavals was studied among the graduates of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University (53 people). A high level of stress and low stress resistance of the sample was established ( $Md=539$ ;  $SD=388$ ). It was determined that the tendency direction of the sample dynamics has an average level of post-traumatic growth ( $Md=49$ ;  $SD=24.3$ ). Thus, it was found that a high level of permanent stress complicates adaptation and triggers the mechanism of mobilization of acquirers. However, the stressogenic effect on students is not completely destructive (immobilization), as evidenced by the average level of post-traumatic growth of the sample.

**Key words:** positive changes, positive experience, adaptation, crisis, traumatic stress, stress resistance, mobilization, immobilization.

УДК [159.98+615.851]:159.942.5-05]:316.48(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.38>

**Радзівіл К.П.**

к. психол. н.,  
старший викладач кафедри психології  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

Із початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації населення України зіштовхнулося зі значними соціально-психологічними потрясіннями. За твердженням першої леді О. Зеленської, під патронатом якої нині здійснюються благодійні заходи з психологічної підтримки та реабілітації дітей та дорослих, трагічний досвід та варварство, яке вчиняється щодо українців, є незнаним для європейців XXI ст. [6]. Як зазначає Т. М. Титаренко, «війна – це невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації, оскільки вона

розхитує, а інколи й руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни» [8, с. 63]. Узагальнюючи досвід досліджень сучасних воєн, Р. Лоєр стверджує, що вони відрізняються від тих, що відбувалися у минулих століттях, для яких було характерним протистояння переважно між професійними арміями. Для сучасних збройних агресій характерне втягнення усього населення воюючої країни у процес протистояння, чому сприяє розвиток технологій військового озброєння,

для якого характерні засоби масового ураження. Відповідно, постійна загроза життю та здоров'ю населення призводить до перманентного напруження, тривоги, жаху, беззахисності, безпорадності [12]. Під дією постійного стресу порушуються структура самості, когнітивна модель світу, афективна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, системою пам'яті, емоційного навчання [5, с. 42].

Відсутність почуття безпеки призводить до переживання травматичного стресу. Травматичний стрес є особливою формою загальної стресової реакції, за якої стрес переважує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист. Уважається, що травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду. Стресові події самі по собі досить рідко стають психічними розладами (за винятком травматичного стресу чи психічної травми). Однак стресові події в поєднанні з різними внутрішніми та зовнішніми чинниками здатні викликати стрес-залежне захворювання. Важливо зазначити, що не кожна подія здатна викликати травматичний стрес. Виділено характеристики таких подій:

1. Подія, що сталася, усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею сталося і через що у неї погіршився психологічний стан.

2. Цей стан зумовлено зовнішніми причинами.

3. Те, що довелося пережити, руйнує звичний спосіб життя.

4. Подія, що сталася, викликає жах і відчуття безпорадності, безсилля щось зробити [5, с. 42].

Українська дослідниця Л. Г. Царенко вважає, що хронічна ситуація стресу за своїм травмівним впливом частково нагадує гостру. Хоча у ситуації хронічного стресу емоції приглушені, усвідомлення конфліктів та потреб слабке, що призводить до соматизації симптому та порушення комунікації з оточенням. Якщо за гострої стресової ситуації у суб'єкта є надія на вирішення її, то за хронічної з'являється відчуття безпорадності [9].

Якщо поняття травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу в умовах гібридної війни 2014–2021 рр. застосовувалося лише щодо учасників бойових дій та тимчасово переміщених осіб з окремих регіонів, то нині переживання стресу характерне для всіх громадян країни. Травмівний стрес та посттравматичний стресовий розлад ґрунтовно досліджувалися науковцями починаючи із середини

XX ст. Було встановлено, що невелика кількість осіб, що пережили травмівні події, схильна до загострення та хронізації подібних станів (10–35 %). У переважній більшості досліджуваних спостерігалися адаптивні та позитивні посттравматичні зміни [11].

Метою статті є теоретичний огляд наукових джерел та емпіричне дослідження посттравматичного зростання в умовах соціально-політичних потрясінь здобувачів закладу вищої освіти.

У сучасних наукових джерелах указується, що предиктором подолання травматичного стресу та адаптації є посттравматичне зростання як досвід позитивних змін [3, с. 29; 9]. Якщо звернутися до історії та філософії, то майже всі релігійні системи вказують на те, що після страждань може прийти оновлення, очищення, звільнення, осяяння, досягнення нового стану та оновлення світогляду. Досвід страждань дає людині ті натхнення та мудрість, якої б вона не могла здобути іншим шляхом. При цьому важливо відзначити, ці зміни походять не від страждань безпосередньо і не від досягнень, які мають люди, що досягли духовного зростання, а, ймовірно, від низки усвідомлень, серед яких – усвідомлення власної обмеженості та, відповідно, смиренність перед вищою силою [3, с. 20].

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, – це ситуація, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як у житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, а й значуще змінилася порівняно зі своїм попереднім станом. Тобто це не просто повернення до певної базової лінії, а вдосконалення в певних, дуже важливих для людини сферах. Ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя у цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо [3, с. 29].

Перші дослідження у психології феноменів позитивних змін після пережитої психотравмуючої ситуації розпочалися у 1974 р. Н. Фінкелем [3, с. 21]. Пізніше для опису та концептуалізації цих позитивних змін, що відбулися у відповідь на життєві травматичні ситуації, у наукових дослідженнях було представлено цілу низку термінів: «самооновлення» (Д. Джаффі), «позитивний сенс» (С. Томпсон), «зростання екзистенційної усвідомленості» (І. Ялом, М. Ліберман), «позитивні зміни» (С. Джо-зеф, Р. Вільямс В. Юль), «пов'язане зі стре-

сом зростання» (К. Парк, Л. Коен, Р. Марч), «квантум зміни» (В. Мілер, Дж. СіДебака), «трансформаційний копінг» (К. Олдвін, К. Саттон, М. Лахман), «знаходження користи» (Г. Аффлек, Х. Теннен), «процвітання» (К. Рифф, Б. Зінгер), «сприйняття вигід» (Дж. МакМіллен, Р. Фішер), «відкриття сенсу» (Дж. Бауер) «позитивні побічні результати» (Дж. МакМіллен, С. Кук), «позитивне переосмислення» (М. Шайєр, Дж. Вайнтрауб), «змагальницьке зростання» (П. Лінлі, С. Джозеф). Однак у 1996 р. Р. Тедескі та Л. Калхун представили науковій спільноті інструмент для вимірювання, який, власне, і містив термін «посттравматичне зростання» [10].

Посттравматичне зростання у прийнятих сьогодні теоретичних моделях розглядається як результат когнітивної обробки травматичного досвіду, включаючи адаптацію до отриманої інформації та трансформацію Я-концепції і світогляду особистості. Т. Зельнер і А. Меркер стверджують, що посттравматичне зростання може виникати в різних формах на різних етапах посттравматичного розвитку, з'являючись як копінг-стратегія або в результаті подолання життєвих криз, набуваючи при цьому ілюзорного або адаптивного значення [10].

Зв'язок між феноменом посттравматичного зростання та емоційною сферою індивіда до кінця не з'ясований, а емпіричні дані суперечливі. Р. Тедескі та Л. Калхун стверджують, що прояви зростання та емоційного дистресу можуть співіснувати, окрім того, вони позитивно корелюють один з одним: чим більше травматична подія загрожує звичним моделям у світі, тим сильніше дистрес переживається індивідом і виникає більша потреба у реконструюванні світогляду. Однак, як зазначають ті самі дослідники, емоційна переробка травми пов'язана з необхідністю витримати високий рівень почуттів, що вимагає значних психологічних ресурсів, особливо здатності до адаптивної регуляції емоцій. Деякі дослідження показали, що посттравматичне зростання асоціюється зі зменшенням симптомів депресії, але такі висновки можна поширити лише на певні групи суб'єктів [10].

Як зазначає В. Климчук, полегшення дистресу не завжди провокує зростання, але посттравматичне зростання впливає на полегшення симптомів, фізичний стан людини та на її посттравматичну адаптацію, та припускає, що необхідне сприяння посттравматичному зростанню шляхом психологічної та психотерапевтичної допомоги [2].

Дослідник М. Крістопер вважає, що природна біологічна реакція на травматич-

ний вплив може розвинути як у напрямі посттравматичного стресового розладу, так і в напрямі посттравматичного зростання. Посттравматичні реакції часто суперечливі, тому що нервова система реагує двома способами: нижчими, опосередкованими підкірковими структурами, які є еволюційно старшими і, отже, стабільнішим, і вищими – через неокортекс, який є більш гнучким. Таким чином, основною проблемою посттравматичного розвитку є конфлікт між еволюційно старшою та новішою системами: якщо вони дисоціюються або одна з них стає постійно домінуючою, організм стає уразливим. Тому М. Крістопер убаचाє ключ до подолання цієї проблеми у переосмисленні досвіду та навчіння, що веде до перебудови нейронних зв'язків і регуляції на рівні неокортекса [10; 11].

Як зазначалося раніше, у процесі адаптації людини та підтримки рівноваги у стресовій ситуації (гомеостазу) беруть участь два механізми: фізіологічні (позасвідомі, що регулюються підкірковими структурами) та психологічні (ті, що можуть усвідомлюватися та регулюються неокортексом). Механізми фізіологічні є адаптивною реакцією виживання і є переважачими у несприятливому, загрозливому середовищі проживання. Поняття адаптації (від пізньолат. *adaptatio* – пристосування) бере свій початок із біології, воно означає пристосування будови і функцій організмів до умов існування або звикання до таких умов. Психологічна адаптація визначається діяльністю особистості і виступає як поєднання акомодатії і асиміляції [9].

Для реалізації творчої адаптації як предиктора посттравматичного зростання варто розглянути підхід С. Порджеса. Як уже відомо з теорії стресу Г. Сельє, успішне подолання стресу передбачає розслаблення після етапу напруження, у тому числі й м'язового. Придушення або зупинка такого розслаблення (розрядки) призводить до симптомів травматичного стресу [7].

Донедавна у науковому співтоваристві вважалося, що існує дві реакції на стрес: «бий» або «тікай», однак ґрунтовні дослідження С. Порджеса, які лягли в основу полівагальної теорії, розкрили механізм іммобілізації або психофізіологічної реакції «завмири». С. Порджес увів термін нейроцепції, який розуміється, як внутрішня система спостереження, яка сканує простір на предмет безпеки/небезпеки власне тіло і зовнішнє середовище. Цей процес є поза-свідомим та дає змогу суб'єкту відчувати небезпеку від навколишнього середовища або самого себе. На основі цих відчуттів визначається функціонування вегетатив-

ної нервової системи, зміни стану організму (особливо гормонів), зміни у реакціях і поведінці, а також зміни в емоційному контексті людини, розуміння реальності [7].

Вегетативна нервова система функціонує трьома способами:

1. Коли суб'єкт знаходиться у ситуації безпеки, його нервова система спрямована на соціальну та емоційну взаємодію, для якої характерний нормальний режим збудження та розслаблення.

2. У ситуації, якщо щось загрожує життю людини, вмикається система мобілізації, за якої задіюється симпатична нервова система (бий/тікай), для котрої характерні тілесні реакції пришвидшеного серцебиття та поверхневе й уривчасте дихання. У разі якщо система соціальної та емоційної взаємодії перестає функціонувати на тлі високого стресу, то таке симпатичне збудження може перерости у гіперзбудження.

3. Якщо система моніторингу визнає ситуацію критично небезпечною, спрацьовує режим завмирання, щоб у малоінтенсивних, хронічних ситуаціях стресу витратити мінімум енергії і жити довше та знеболити тіло, зменшити страждання у разі травми або смерті. У такому разі запускається стан іммобілізації (завмири), піднімається артеріальний тиск, м'язи постійно напружені, порушується сон, з'являються проблеми з травленням, погіршується імунітет. Біологічне значення виходу із цієї небезпеки полягає у максимальній мобілізації адаптаційних ресурсів організму для негайного переходу в стан готовності до дії [9].

Як зазначає Л. Г. Царенко, для того щоб запрацював механізм посттравматичного зростання, суб'єкт має перебувати у двох перших станах функціонування вегетативної нервової системи. Таким чином, на думку дослідниці, запускається процес творчої адаптації, який передбачає рівновагу у процесах збудження – гальмування або ж відбувається активізація соціально спрямованої діяльності у ситуаціях помірного стресу, який суб'єкт може контролювати. Психологічна відновлюваність, або життєстійкість, як і посткризове зростання, народжуються в процесі продуктивної творчої адаптації у разі зіткнення з травматичною ситуацією [9].

Дослідження посттравматичного зростання в умовах тривалого стресу проводилося у грудні 2022 р. Для вивчення опірності до стресу було використано методіку визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Паре (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) [1]. Аналіз отриманих результатів проводився за критеріями, що диферен-

ціюють за кількісними показниками якісний прояв опірності до стресу за такими шкалами: достатньо велика опірність стресу, високий рівень опірності стресу, пороговий (середній) рівень опірності стресу, низький рівень опірності стресу та наднизький рівень стресу. Для визначення рівня адаптації та відповідно позитивних перетворень використано опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory, PTGI) [1; 4]. Показники посттравматичного зростання визначалися за такими шкалами: високий, середній та низький рівні.

Вибірка становила 53 особи, які є здобувачами Уманського державного педагогічного університету ім. Павла Тичини факультету соціальної та психологічної освіти. За результатами опитування вдалося встановити високий рівень стресу та низьку стресостійкість вибірки ( $Md=539$ ;  $SD=388$ ). Достатньо високу стресостійкість та мінімальний рівень стресового навантаження мають 15 % опитаних, у яких висока стресостійкість, мінімальний рівень стресового навантаження. Відсоток респондентів із високою опірністю до стресу становить 11,3, що вказує на низький рівень стресового навантаження, стресостійкість, їхня діяльність достатньо ефективна. У 5,6 % опитаних встановлено середній (помірний) рівень опірності стресу, для якого характерне зниження стресостійкості зі збільшенням стресових ситуацій у житті, вони змушені велику частину енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. У переважній частині вибірки (67,9 % осіб) встановлено низький рівень опірності стресу – стан близький до нервового виснаження. Якщо узагальнити отримані дані, то можна припустити, що переважна частина вибірки знаходиться у стані мобілізації й іммобілізації, а саме у стані постійного хронічного стресу або постійної симпатичної активації.

У дослідженні посттравматичного зростання високий індекс було зафіксовано у 26,4 % опитаних, 45,2 % продемонстрували помірний рівень посттравматичного зростання та 28 % мають низьку або відсутню динаміку посттравматичного зростання. Загалом вибірку можна охарактеризувати як таку, що має середній рівень посттравматичного зростання ( $Md=49$ ;  $SD=24,3$ ). На тлі високого рівня стресового навантаження було встановлено середній показник посттравматичного зростання. У результаті перевірки кореляційного зв'язку стресостійкості та посттравматичного зростання було встановлено результат на рівні критичного статистичного зна-

чення  $r \geq 0,1$ , що вказує на слабкий зв'язок змінних. Однозначно стверджувати, що високий рівень стресу та психотравмуючих ситуацій є предиктором посттравматичного зростання, виходячи з даних нашого дослідження, не видається можливим.

**Висновки.** Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми у світлі драматичних подій в Україні вказує на гостру соціальну значущість вивчення досвіду позитивних змін суб'єкта. Проведене емпіричне дослідження вказує на високий рівень стресового навантаження досліджуваних та дає змогу зробити припущення, що переважна частина вибірки знаходиться у стані мобілізації та іммобілізації, для якої характерні нервові виснаження й висока ступінь імовірності соматизації симптомів. Проте встановлено середній рівень посттравматичного стресового зростання, який указує на ймовірну часткову адаптацію до соціально-політичних обставин, пошуку ресурсу та перегляду світоглядних конструктів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Новак О. О., Гуковський О. В. Емпіричне дослідження результатів тренінгу з бодинаміки / Інститут соціальної та політичної психології, НАПН України. *Work with War Traumas. Ukrainian Experience* : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 28–31 березня 2018 р. Київ, 2018. С. 79–83.
5. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
6. Під патронатом Олени Зеленської почалася друга зміна у реабілітаційному дитячому таборі Ген. Сатр громадської ініціативи Ген.Ukrainian. *Офіційне Інтернет-представництво Президента України*. URL: <https://www.president.gov.ua> (дата звернення: 15.12.22).
7. Порджес С. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции / пер. с англ. Киев : МультиМетод, 2020. 464 с.
8. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
9. Царенко Л. Г. Екстремальна ситуація: адаптивні реакції виживання та творча адаптація в світлі теорії Стівена Порджеса. *Проблеми та перспективи реалізації та впровадження міждисциплінарних наукових досягнень* : матеріали IV Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 4 листопада 2022 р. С. 235–239.
10. Шелюг О. А. Багатомірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112–129.
11. Christopher M. A broader view of trauma : a biopsychosocialevolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*. 2004. Vol. 24. P. 75–98.
12. Lauer R. H. Social problems and the quality of life. 7-th edition. Boston : Mc Graw-Hill, 1998.