

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В КОНТЕКСТІ МОДЕЛЕЙ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

POST-TRAUMATIC GROWTH IN THE CONTEXT OF PERSONALITY WELL-BEING MODELS

У статті висвітлено важливість проблеми посттравматичного зростання, що актуалізується в останні роки у зв'язку з новими викликами, що постають у питаннях розуміння особливостей переживання людиною психотравмуючого досвіду. Поняття благополуччя тісно пов'язане з феноменом якості життя загалом, й існує широкий консенсус щодо розгляду психологічного благополуччя принаймні як одного з найвизначніших складників якості життя. Благополуччя особистості також залежить і від конкретної життєвої ситуації, тобто може мати ситуативний характер, що зумовлює відсутність повного узгодження в питаннях концептуалізації та вимірів даного феномену. Основне завдання статті – проаналізувати особливості прояву вимірів психологічного благополуччя особистості в контексті переживання людиною травматичних подій, зокрема визначити концептуальні зв'язки феномену посттравматичного зростання з різними моделями благополуччя. Сьогодні ведуться численні наукові дослідження в напрямі аналізу феномену посттравматичного зростання, однак у силу багатовимірності та мультиаспектності цього явища досі не існує повного розуміння підходів до його концептуалізації. У статті здійснено концептуально-методологічний аналіз феномену посттравматичного зростання через призму моделей благополуччя особистості. Проаналізовано особливості співвідношення вимірів посттравматичного зростання та структурних компонентів моделей психологічного благополуччя особистості. Узято до уваги основні підходи до розуміння благополуччя: евдемоністичний та гедоністичний, зокрема трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, концепція К. Ріффа, PERMA-теорія М. Селігмана, біопсихосоціальна модель Енгеля – Романо. Результати дослідження унаочнено у вигляді схем, що відображають основні структурні елементи феномену посттравматичного зростання в контексті моделей благополуччя, запропоновано напрями перспективних наукових досліджень.

Ключові слова: *посттравматичне зростання (ПТЗ), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психологічне благополуччя, евдемоністичний підхід, гедоністичний підхід.*

The article highlights the importance of the problems of post-traumatic growth, which has been actualized in recent years in connection with the new challenges that arise in understanding the peculiarities of experiencing a psychotraumatic experience by a person. The concept of well-being is closely related to the phenomenon of quality of life in general and there is a broad consensus to consider psychological well-being as at least one of the most prominent components of quality of life. The well-being of the individual also depends on the specific life situation, therefore it may have a situational nature, which leads to the lack of full agreement on the conceptualization and measurements of this phenomenon. The main objective of the article is to analyze the peculiarities of manifestation of dimensions of psychological well-being of an individual in the context of a person's experience of traumatic events, in particular, to determine the conceptual connections of the phenomenon of post-traumatic growth with various models of well-being. As of today, numerous scientific studies are underway to study the phenomenon of post-traumatic growth, but due to the multidimensionality of this phenomenon there is still no complete understanding of approaches to its conceptualization. The article carries out a conceptual-methodological analysis of the phenomenon of post-traumatic growth through the prism of models of well-being of personality. The peculiarities of interrelations between measurements of post-traumatic growth and structural components of models of psychological well-being of personality are analyzed. The main approaches to understanding well-being are taken into account: eudemonic and hedonistic, in particular the three-component model of subjective well-being of E. Diener, the concept of K. Riff, the PERMA-theory of M. Seligman, the biopsychosocial model of Engel-Romano. The results of the study are illustrated in the form of diagrams reflecting the main structural elements of the phenomenon of post-traumatic growth in the context of well-being models, directions of future scientific research are proposed.

Key words: *post-traumatic growth (PTG), post-traumatic stress disorder (PTSD), psychological well-being, eudemonic approach, hedonistic approach.*

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.22>

Назар Ю.О.

аспірант кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет «Львівська політехніка»

Вступ. Питання посттравматичного зростання особистості сьогодні все частіше стає предметом наукових переосмислень психологів. Кількість емпіричних досліджень позитивних особистісних змін унаслідок психотравмуючих подій щороку невпинно росте, що створює кардинально нові дослідницькі парадигми вивчення психологічної травми [1, с. 64]. Це викликано гострою для психологічної практики необхідністю у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої

рівноваги і благополуччя особистості. Учені все ще намагаються відповісти на питання про те, з яких компонентів складається посттравматичний ріст, які особистісні аспекти лежать у його основі, які соціально-психологічні чинники є визначальними у виникненні даного феномену, а також яким чином це бере участь у регуляції поведінки та як можна допомогти людині у вирішенні проблеми подолання складних життєвих ситуацій та забезпеченні психологічного благополуччя. Первинними

науковими розробками, на котрі сьогодні опираються вчені є концепція посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф), а моделями благополуччя, у контексті яких ми будемо розглядати цей феномен, є модель суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер), шести-факторна модель психологічного благополуччя (К. Ріфф), підходи позитивної психології (М. Селігман), аспекти біопсихосоціальної моделі благополуччя (Дж. Енгель, Дж. Романо, Дж. Фава).

Серед причин, які пояснюють відсутність єдиної згоди у підходах до вивчення благополуччя особистості, можна виділити багатовимірний характер вищезгаданого конструкту, оскільки він детермінується як суб'єктивними, так і об'єктивними чинниками, як ситуативними, так і перманентними показниками, як аспектами психологічного, так і фізичного здоров'я людини. Таким чином, у контексті нашого дослідження важливо простежити багатоплановий концептуальний зв'язок поняття посттравматичного зростання у структурі феномену психологічного благополуччя особистості на різних рівнях його прояву – від суб'єктивного відчуття щастя до самореалізації особистості, що в комплексі може інтегруватися в динамічний процес особистісного життєтворення [4, с. 115]. Ба більше, якщо ситуація несе характер травматичної і якість життя погіршується, розуміння благополуччя може мати цілком інші аспекти, зокрема його особливості у дотравматичному та посттравматичному періодах можуть мати принципово важливі відмінності. Розглядаючи благополуччя у дотравматичному періоді, здебільшого зосереджуються на питаннях того, як підтримувати його на належному рівні та як забезпечити профілактику серйозних особистісних порушень у разі травматизації, а розглядаючи благополуччя у посттравматичному періоді, слід звернути увагу на концепцію посттравматичного зростання – як інший, діаметрально протилежний полюс посттравматичного стресового розладу.

Травматичні події дійсно можуть виступати предикторами розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – гострої довготермінової реакції на стрес, що супроводжується гіперзбудливістю, повторюваним проживанням подій, порушеннями сну, пізнавальних психічних процесів та емоційної регуляції [5]. Однак фокусування на аспектах травми лише в ключі невротичних розладів може сприяти стигматизації, нівелюванню ресурсного потенціалу психіки, обезцінюванню важливих переосмислень та позитивних змін, що відбуваються у житті людини. За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України, лише близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили психотравмуючі

події, матимуть виражені симптоми ПТСР [6]. Виникає питання: що відбувається у посттравматичному періоді з іншими людьми, адже здебільшого психіка мобілізує власні ресурси на опрацювання складних життєвих ситуацій, а у процесі онтогенезу та філогенезу демонструє, що після кризи зазвичай настає зростання – інший важливий аспект переживання травми [3, с. 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Р. Тедескі та Л. Калхун визначають посттравматичне зростання (ПТЗ) як концепцію позитивних психологічних змін, що виникають у результаті боротьби з дуже складними та стресовими життєвими обставинами, які становлять значні виклики для адаптаційних ресурсів особистості і способів переосмислення індивідом власного світогляду. Дослідники вказують, що в процесі ПТЗ удосконалення людини відбувається у важливих сферах життя і реалізується у таких напрямках, як: підвищення цінування життя, духовні зміни, мобілізація особистісної сили, наповнення стосунків із людьми новими сенсами, поява нових можливостей [14, с. 1].

Дослідження ж на тему благополуччя організовано навколо двох основних дослідницьких традицій: однієї, пов'язаної принципово зі щастям як отриманням задоволення, та іншої, пов'язаної з розвитком людського потенціалу. Цей поділ визначає суб'єктивне благополуччя як головного представника гедоністичної традиції (ідеї розвинуто, наприклад, у біхевіоризмі, психоаналізі) та психологічне благополуччя – евдемоністичної традиції відповідно (здебільшого представники гуманістичної, екзистенційної, позитивної психології) [2, с. 27].

Одним із найвідоміших гедоністичних підходів є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, основними елементами якої є задоволеність життям, відсутність негативних афектів та наявність позитивних емоцій [9]. У результаті психотравмуючого досвіду гедоністична позиція чи не найбільше порушується, адже переживання травматичних подій саме по собі є негативним афектом і не сприяє високому рівню задоволеності життям у загальному розумінні. Проте бажання повернути собі можливість насолоджуватися життям може слугувати своєрідним орієнтиром. Саме тоді, на нашу думку, найбільше актуалізуються аспекти евдемоністичного підходу, де психологічне благополуччя є результатом розкриття особистісного та творчого потенціалу, самопізнання та самореалізації. Можемо припустити, що посттравматичне зростання настає тоді, коли під впливом травматичного досвіду відбувається зміна пріоритетів, а саме якісно новий трансформаційний перехід від гедоністичної позиції до евдемоністичної (рис. 1):

– потреба в почутті задоволеності життям змінюється на усвідомлення та переосмислення його цінності;

– бажання уникнути негативних афектів – на дозвіл собі прожити емоції різного спектру, прийняти ситуацію;

– бажання отримувати позитивні емоції доповнюється розвитком нових можливостей у житті, а також нових сенсів та граней у міжособистісній взаємодії.

Виходячи з постулатів евдемоністичного підходу у концепції К. Ріфф щодо вимірів психологічного благополуччя, таких як навички самоприйняття, автономність індивіда, позитивні стосунки з оточенням, навички управління середовищем, постановка життєво значущих цілей та особистісне зростання [12], можна припустити, що феномен посттравматичного зростання є дотичним та важливим аспектом благополуччя особистості й, по суті, є похідною ланкою особистісного зростання, специфічним видом особистісного зростання, що актуалізується у посттравматичному періоді (рис. 2).

Очевидно, що виміри посттравматичного зростання мають свою окрему специфіку, хоча, на нашу думку, є нерозривно пов'язаними з вимірами психологічного благополуччя, як, наприклад:

- усвідомлення цінності життя і постановка життєво значущих цілей;
- створення нових можливостей та навички управління середовищем;

– розвиток позитивного ставлення до інших;

– зміцнення особистісної сили та підвищення автономності індивіда.

Психологічне благополуччя також є одним із центральних концептів позитивної психології, що зосереджена на пошуку факторів добробуту, «хорошого», наповненого змістами життя – евдемонії. М. Селігман відзначав важливість постійного вдосконалення та використання особистісного потенціалу для забезпечення щасливого, гармонійного життя та задоволеності ним. Згідно з PERMA-теорією [13], п'ять основних елементів благополуччя особистості становлять:

– позитивні емоції (англ. Positive emotions/Pleasure) – переживання, окрім щастя та радості, іншого спектру емоцій, таких як захоплення, захват, задоволення, зацікавленість, достоїнство, повага, відданість тощо;

– залученість (англ. Engagement) – у діяльності та активностях, що, згідно з М. Чиксентмихаї, можна назвати як «бути в потоці» [8];

– стосунки (англ. Relationship) – ділові, професійні, сімейні, романтичні чи інші відносини, які сприяють обміну позитивними емоціями через комунікацію, що загалом відповідає твердженню «людині потрібна людина»;

– смисли (англ. Meaning) – пов'язані з метою, до якої прагне особистість, із внутрішнім діалогом-відповіддю на сенсовні запитання «чому?» «для чого?», а також ідеями



Рис. 1. Посттравматичне зростання в контексті трансформаційного переходу від гедоністичної до евдемоністичної позиції



Рис. 2. Посттравматичне зростання у структурі вимірів психологічного благополуччя

вищих ідеалів: родових, сімейних, релігійних, національних тощо;

– досягнення (англ. Accomplishments) – як прагнення самовдосконалюватися, бути мотивованим на досягнення успіху, поліпшувати рівень власної майстерності, усвідомлення власних достоїнств.

Слід зауважити, що останніх два елементи – смисли та досягнення – можуть мати потенційну здатність активувати дію трьох попередніх компонентів благополуччя. Усвідомлення значущості та сенсовності своїх дій веде до переживання глибинних позитивних емоцій, сприяє залученості людини в діяльність та ефективній комунікації. Що стосується досягнень особистості, то сам процес не завжди може супроводжуватися переживанням позитивних емоцій, однак коли людина бачить успіхи результатів своєї діяльності, усвідомлює свої достоїнства чи здібності, це може наповнювати позитивними емоціями, сприяти активності, самоефективності та розвитку гармонійних стосунків з оточенням.

Модель позитивної психології також обертається навколо питань взаємозв'язку між наслідками травми та їхньою роллю у використанні та запобіганні негативним процесам. Стає усе більш зрозумілим, що концепція посттравматичного зростання в контексті моделі благополуччя позитивної психології включає різні сфери перетину, зокрема екзистенційні, соціальні, індивідуально-психологічні, поведінкові тощо. С. Джозеф відзначає такі головні виміри ПТЗ:

- життєва філософія (позитивні зміни в системі цінностей та пріоритетів);
- стосунки (зміцнення міжособистісних відносин та ефективної комунікації);
- погляд на себе (підвищення рівня рефлексивності та самопізнання) [11].

Отже, стає зрозумілим, що вимір стосунків є спільним і важливим для обох концепцій, а елемент залученості в PERMA-теорії є також дотичним виміру стосунків у концепції ПТЗ, адже процес активності в діяльності передбачає встановлення певних соціальних взаємозв'язків. Також очевидно, що вимір

життєвої філософії співзвучний з елементом пошуку смислу, а вимір «погляд на себе» – з усвідомленням власних достоїнств та досягнень. Щодо елемента переживання позитивних емоцій можна відзначити співзвучність із гедоністичним підходом та припустити, що його особливістю в контексті посттравматичного зростання є бажання людини знову бути щасливою. (рис. 3).

Запропонована Дж. Енгелем та Дж. Романо біопсихосоціальна модель і досі залишається одним із найуніверсальніших підходів до розуміння факторів виникнення досліджуваних явищ у науці, зокрема медицині, психології, психотерапії. Благополуччя в контексті цього підходу тісно пов'язане з поняттям здоров'я як такого. Біопсихосоціальна модель указує на те, що вплив патогенного агента, наприклад вірусу або бактерії, не обов'язково призводить до інфекції та розвитку хвороби; це, скоріше за все, залежатиме від ступеня імунологічної вразливості організму, котра, своєю чергою, пов'язана з особливостями здоров'я та звичками людини (генетичні, екологічні чинники, а також раціон, уживання шкідливих речовин, заняття спортом, якість сну тощо), психологічної адаптацією (наприклад, стресостійкістю, копінг-стратегіями) та соціальними чинниками (доступність соціальної підтримки, стосунки з оточуючими, сім'єю, вплив культурного та соціально-економічного середовища загалом). Модель додає значення психологічним і пізнавальним процесам у розвитку і житті людини, інтегрує емоційні, соціальні та поведінкові чинники в медичну та психотерапевтичну практику; заснована саме на взаємодії, а не диференціації трьох основних детермінант благополуччя та стану здоров'я: біологічної, психологічної та соціальної [10].

Розглядаючи феномен посттравматичного зростання у структурі біопсихосоціальної моделі, можемо припустити, що предикторами його розвитку можуть виступати такі біологічні показники, як вік чи стать, відповідний рівень соматичного здоров'я, зокрема нейрогуморальні, біохімічні, і, ймовірно, й генетичні чинники, а також індивідуально-психологічні



Рис. 3. Елементи психологічного благополуччя як кінцева мета процесу посттравматичного зростання



Рис. 4. Біопсихосоціальна модель чинників посттравматичного зростання

особливості особистості: характерологічні, емоційно-вольові якості, життєстійкість, резильєнтність, адаптивність, навички подолання, а також соціальні чинники: актуальна життєва ситуація особистості, соціальний статус, житлові умови, особливості міжособистісних відносин, комунікативні навички тощо. Уважаємо, що всі вищевказані аспекти лежать в основі головних, визначальних та взаємопов'язаних чинників сприяння посттравматичному зростанню (рис. 4).

Висновки. Проаналізувавши особливості прояву вимірів психологічного благополуччя особистості в контексті переживання людиною травматичних подій та визначивши концептуальні зв'язки поняття посттравматичного зростання з різними моделями благополуччя, можна дійти висновку, що, незважаючи на несприятливі впливи кризових подій на благополуччя людини, особистість має значний мобілізаційний потенціал для відновлення, активуючим механізмом якого може виступати феномен посттравматичного зростання.

Гедоністичний та евдемоністичний підходи до розуміння благополуччя особистості розширюють наукові уявлення про поняття посттравматичного зростання. Розглядаючи феномен посттравматичного зростання крізь призму двох вищевказаних концепцій, можна припустити, що в його основі більшою мірою лежить евдемоністичний підхід як більш динамічний та процесуальний, такий, що визначає розвиток особистості, на відміну від гедоністичного підходу, де пошуки лише шляхів задоволення не завжди забезпечуватимуть достатнє підґрунтя для сприяння адапційним можливостям психіки та особистісного росту, однак можуть слугувати предикторами активізації процесів посттравматичного росту.

Модель благополуччя К. Ріфф допомогла нам розглянути феномен посттравматичного зростання як структурний компонент психологічного благополуччя в контексті більш широкого поняття – особистісного зростання. PERMA-модель допомогла визначити потен-

ційний напрям кінцевої мети посттравматичного зростання, де компоненти психологічного благополуччя – це своєрідні цілі, котрі надихають та стимулюють людину посттравматично зростати.

Інший підхід – біопсихосоціальна модель благополуччя, на нашу думку, зможе дати нагоду зосередитися на питаннях того, що детермінує виникнення і забезпечує ефективний перебіг процесу посттравматичного зростання. Від сили та значущості травми і комбінації трьох чинників: біологічних, психологічних, соціальних, вірогідно, буде залежати те, який ефект справить травматична подія на особистість, які наслідки це буде мати в контексті ментального здоров'я, яких реакцій психіки очікувати: посттравматичного стресового розладу як одного з крайніх проявів дезадаптації чи посттравматичного зростання як сприятливого вектору розвитку.

Перспективним напрямом майбутніх наукових досліджень є емпіричне дослідження детермінантів посттравматичного зростання, вивчення їхніх особливостей, ролі особистісних якостей та соціально-психологічних чинників у генезі посттравматичного росту, що сприятиме розробленню нових концептуальних моделей детермінантів посттравматичного зростання та створюватиме нові ефективні інструменти психокорекційної та психотерапевтичної роботи для забезпечення особистісного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрям досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 63–74.
2. Каргіна Н.В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 27–31. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>.
3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

4. Титаренко Т.М. Посттравматичне життя-творення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

5. Харченко В.Є., Шугай М.А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог : Острозька академія, 2015. 160 с.

6. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. Вебсайт Міністерства охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>.

7. Cann A., Calhoun L.G., Tedeschi R.G. & Solomon D.T. Posttraumatic Growth and Depreciation as Independent Experiences and Predictors of Well-Being. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. № 15(3). P. 151–166. DOI: 10.1080/15325020903375826.

8. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York, Harper & Row, 1990.

9. Diener E., Scollon Ch.N., Oishi Sh., Dzokoto V. & Suh M.E. Positivity and the Construction

of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts *Journal of Happiness Studies*. 2000. № 1(2). P. 159–176.

10. Fava G., Sonino N. From the Lesson of George Engel to Current Knowledge: The Biopsychosocial Model 40 Years Later. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2017. № 86(5). P. 257–259.

11. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.

12. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9. P. 13–39.

13. Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free press, 2011. 368 p.

14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2014. Vol. 15(1). P. 1–18.