

СПІВВІДНОШЕННЯ ФЕНОМЕНІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ І ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHENOMENA OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND POST-TRAUMATIC GROWTH

У статті здійснено аналіз концептів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Зазначено, що спільним між феноменами є те, що посттравматичне зростання та психологічна стійкість можуть бути пов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду.

Відмінним між цими поняттями є те, що посттравматичне зростання – це результат і явище, яке відбувається з людиною, тоді як психологічна стійкість – процес, що складається з набору вмінь та стратегій людини. Посттравматичне зростання виникає після переживання травми, тоді як психологічна стійкість стосується будь-яких стресових ситуацій, не лише травматичних.

Виокремлено авторську думку про те, що чинники психологічної стійкості є предикторами посттравматичного зростання після трансформаційних змін особистості. Але за умови, коли вказані трансформаційні зміни відбуваються в позитивному значенні, у протилежному випадку можливе виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), оскільки посттравматичне зростання є полярним вектором посттравматичного стресового розладу.

Розглянуто зв'язок посттравматичного зростання і посттравматичного стресового розладу в руслі сучасних досліджень, а саме: незначні травми не призводять до ПТСР, оскільки не провокують сильного стресу і людина справляється з незначними травмами засобами копіюгу. Надмірний стрес після травми провокує симптоми ПТСР, руйнуються система копіюгу і механізми зростання. Помірний стрес, з одного боку, веде до руйнувань у структурі Я, що проявляється у симптомах ПТСР, які сигналізують нам про потребу психіки у когнітивному та емоційному опрацюванні нової травматичної інформації, з іншого – стрес не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснити таке когнітивне та емоційне опрацювання.

На основі теоретичного дослідження побудовано модель, котра показує, які компоненти посттравматичного зростання можуть входити у чинники психологічної стійкості.

Ключові слова: психологічна стійкість, посттравматичне зростання, травматичні події, стресові ситуації, когнітивна переоцінка, реінтеграція, конструктивна трансформація особистості.

The article analyzes the concepts of psychological resilience and post-traumatic growth of the individual. It is noted that post-traumatic growth and psychological resilience can be linked through the process of recovery from traumatic experience.

The difference between these concepts is that post-traumatic growth is a result and a phenomenon that happens to a person, while psychological resilience is a process consisting of a set of skills and strategies. Post-traumatic growth occurs after experiencing trauma, while psychological resilience applies to any stressful situation, not just traumatic ones.

The article highlights the author's opinion that psychological resilience factors are predictors of posttraumatic growth after transformational changes in personality. However, provided that these transformational changes are positive, otherwise, post-traumatic stress disorder (PTSD) may occur. Since posttraumatic growth is a polar vector of posttraumatic stress disorder.

The current research on PTSD is based on the following assumptions: minor injuries do not lead to PTSD because they do not provoke severe stress and a person copes with minor injuries by means of coping. Excessive stress after a trauma provokes PTSD symptoms, destroys the coping system and growth mechanisms. Moderate stress, on the one hand, leads to destruction in the structure of the self, which manifests itself in PTSD symptoms that signal the need for the psyche to cognitively and emotionally process new traumatic information, on the other hand, stress is not so severe as to destroy the very ability of a person to carry out such cognitive and emotional processing.

Based on the theoretical study, a model is built that shows which components of posttraumatic growth can be included in the factors of psychological resilience.

Key words: psychological resilience, post-traumatic growth, traumatic events, stressful situations, cognitive reassessment, reintegration, constructive transformation of the individual.

УДК 001.12[159.944.4-026.564+159.942.5]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>

Готич В.О.

аспірант кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Вступ. Психологічна стійкість та посттравматичне зростання – два концептуальні поняття, які відображають різні аспекти психологічного добробуту та адаптації людей до життєвих викликів та стресових/кризових ситуацій.

Дослідження психологічної стійкості представлено в працях таких закордонних учених, як: Н. Гармезі, А. Masten, Е. Вернер, В. Мосс, Д. Блок, М. Руттер, С. Лутгар, Д. Чікетті, В. Фредріксон, Д. Флетчер, М. Саркар, М. Тугаде,

М. Девіс, С. Тейлор, Д. Геллерстайн, М. Гольдштейн, Д. Меллі, С. Саутвік, Л. Люкен, К. Лемері-Чалфант, Г. Бонанно та ін.

Питання посттравматичного зростання досліджували Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, П. Лінлі, М. Крістофер, А. Джарден, Н. Фінкель, Р. Вільямс.

У зв'язку з поширенням ужитку цих термінів і актуальністю досліджень останніх десятиліть психологічної стійкості та посттравматичного зростання вважаємо, що варто

розглянути взаємозв'язок між цими процесами.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз співвідношення концептів психологічної стійкості та посттравматичного зростання; визначити, які компоненти психологічної стійкості є підґрунтям для виникнення напрямів посттравматичного зростання.

Виклад основного матеріалу. Психологічна стійкість (ПС) – динамічний конструкт, що являє собою безперервний та активний процес позитивної адаптації людини в кризових (або надзвичайних, екстремальних) подіях і ситуаціях, щоб справлятися з негараздами та відновлюватися після них, а іноді навіть процвітати після них [2; 6; 5].

Тобто психологічна стійкість описує процес, коли людина здатна протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи свій психічний стан та емоційний баланс. Це може виявлятися у здатності до швидкого відновлення після стресової події та відсутності негативних наслідків для психічного здоров'я людини. Дотичним, але не тотожним, до психологічної стійкості є поняття посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання (ПТЗ), на думку Р. Тедескі та Л. Калхун, – це процес розвитку особистості та перебудова світосприйняття внаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду, що означає розвиток вищий за передтравматичний рівень адаптації [8]. Посттравматичне зростання, передусім, включає якісну трансформацію чи якісну зміну функціонування людини, оскільки це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення.

Унаслідок переживання будь-якої стресової події людина через певний час демонструє стрибкоподібний позитивний розвиток, має краще самопочуття, більший рівень домагань, аніж це було раніше. Знову ж таки, це не повернення до минулих форм життєдіяльності людини, а конструктивні якісні психологічні зміни.

Тобто посттравматичне зростання описує процес, у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду стресової/травматичної події. Це може виявлятися у поліпшенні самооцінки, збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, це: війна, катастрофи, насильство, хвороба, смерть близьких людей.

Посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, водночас розуміння того,

що завдяки травмі життя людини змінилося на краще, – його результатом.

Також відмінним між цими поняттями є те, що посттравматичне зростання є результатом і явищем, яке відбувається з людиною, тоді як психологічна стійкість процесом, що складається з набору вмінь та стратегій людини. ПТЗ виникає після переживання травм, тоді як психологічна стійкість стосується будь-яких стресових ситуацій, не лише травматичних.

Отже, психологічна стійкість описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати під час переживання стресових і травмуючих подій, тоді як посттравматичне зростання описує можливості розвитку та зміцнення через досвід стресу. Ці два поняття можуть співіснувати, але вони не тотожні та описують різні аспекти психології.

Посттравматичне зростання та психологічна стійкість можуть бути пов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду.

Ми вважаємо, що чинники психологічної стійкості є предикторами посттравматичного зростання після трансформаційних змін особистості. Але за умови, коли вказані трансформаційні зміни відбуваються в позитивному значенні, у протилежному випадку можливе виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), оскільки посттравматичне зростання є полярним вектором посттравматичного стресового розладу.

Уважаємо доцільним розглянути зв'язок посттравматичного зростання і посттравматичного стресового розладу в руслі сучасних досліджень.

С. Джозеф зазначає, що сучасним є розуміння ПТСР не як хворобливого стану, а як прагнення організму до опрацювання травматичних спогадів із вузьким вікном толерантності до стресу, що призводить до появи криволінійного зв'язку між ПТСР та ПТЗ [3].

Тобто незначні травми не призводять до ПТЗ, оскільки не провокують сильного стресу: людина справляється з незначними травмами звичними засобами копіngu. Надмірний стрес після травми провокує виражені симптоми ПТСР, за таких умов система копіngu руйнується, і руйнуються механізми зростання (принаймні до моменту послаблення симптоматики ПТСР!). Помірний стрес, з одного боку, веде до руйнувань у структурі Я, що проявляється у симптомах ПТСР, які сигналізують нам про потребу психіки у когнітивному та емоційному опрацюванні нової травмівної інформації, з іншого – стрес не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснити таке когнітивне та емоційне опрацювання [3].

Повернемося до розгляду взаємозв'язку психологічної стійкості та посттравматичного зростання.

Зв'язок між ПС та ПТЗ є цікавою темою, яка розглядається науковцями в останні десятиліття.

Автори процесуальної моделі резильєнтності Г. Річардсон, Б. Нейгер, С. Дженсен і К. Кеумфпер передбачають існування біопсиходуховного гомеостазу людини, на яку впливають несприятливі умови або травмування, зміни чи різного роду життєві події, а також захисні фактори та чинники ризику [7].

Порушення цього гомеостазу призводить до процесів свідомого або неусвідомлюваного відновлення (реінтеграції), що відбувається такими шляхами:

- резильєнтне відновлення;
- відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту);
- відновлення, що супроводжується певними втратами;
- дисфункціональна реінтеграція.

При цьому резильєнтне відновлення, згідно з авторами моделі, полягає у тому, що особистість досягає розуміння (інсайту) та відчуває певне зростання після впливу несприятливих життєвих обставин. Цей процес тісно пов'язаний із набуттям інтроспективного досвіду особистості в її усвідомленні, виявленні та «вихованні» резильєнтних якостей.

Сутність процесів відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту), полягає у тому, щоб упоратися зі стресом або «просто пережити». Люди дотримуються своїх «зон комфорту» і можуть відмовитися від перспективи зростання, уникаючи ймовірних подальших негараздів. При цьому такий вид відновлення не може бути можливим у разі втрати фізичного здоров'я, близьких та рідних тощо. Відновлення, що супроводжується певними втратами, характеризується втратою в людини певної мотивації, надії, бажань через актуальність життєвих викликів.

Дисфункціональна реінтеграція відбувається тоді, коли люди внаслідок стресу вдаються до вживання психоактивних речовин, деструктивної поведінки або інших способів упоратися з життєвими викликами. Більшість людей, які дисфункціонально реінтегруються, мають так звані сліпі плями у своєму життєвому досвіді, не мають інтроспективних навичок самоусвідомлення і потребують психотерапевтичної допомоги [14].

Варто ще раз підкреслити, що автори моделі резильєнтності чітко виокремлюють відновлення від відновлення до гомеостазу [7].

Разом із тим Р. Тедескі та Л. Калхун у своїх дослідженнях експериментально вивчили складні відношення між ПТЗ та психологічною стійкістю [8]. Їхні дослідження теоретично припускали, що між цими двома процесами існує інверсійна (зворотна) залежність: що більша ПС у людини, то менші показники ПТЗ. Осо-

бистості з високим рівнем ПС мають потужні навички копінгу, водночас вони не здатні боротися з психологічними наслідками травми, не мають внутрішньої мотивації до відчуття нових переживань, що несе в собі багато нових можливостей для особистісних змін, які пропонує сама травматична ситуація з її емоційною напругою [8].

Науковці С. Лепор та Т. Ревенсон вважають, що психологічна стійкість відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [4].

М. Вестфал і Г. Бонанно наголошували на нетотожності понять «психологічна стійкість» і «посттравматичне зростання». Посттравматичне зростання не є обов'язковим результатом травматичного досвіду, а тому не завжди впливає на адаптацію особистості. Тобто посттравматичне зростання на відміну від психологічної стійкості не запобігає дезадаптації людини, яка пережила травматичну подію. Окрім того, на відміну від психологічної стійкості посттравматичне зростання відноситься до тих змін, що через певний проміжок часу виявляються у стресових ситуаціях незалежно від їхньої травмуючої сили [9].

Засновник позитивної психології М. Селігман стверджує, що травма не завжди є джерелом психічних проблем, а виступає рушійною силою розвитку, психологічної стійкості та благополуччя. Результатами успішного посттравматичного зростання особистості після травмуючих подій є розвиток власної індивідуальності, поліпшення комунікації з оточенням, усвідомлення та надання значущості новим цінностям і смислам життя, зміна життєвих пріоритетів [13].

М. Магомед-Емінов вважає, що трьома типами наслідків екстремальної ситуації відповідають, таким чином, три психологічні феномени «розлад – стійкість – зростання»; а відповідно до них, триаду психологічних реакцій суб'єкта на екстремальність можна визначити так: «травма – стійкість – зростання».

Стійкість включає чинники підтримки і відновлення рівноваги, ефективної адаптації, запобігання розладу. У цьому разі людина підходить до нещастя як до випробування, яке треба стійко витримати. Зростання – загальний термін для позначення конструктивної трансформації особистості, вилучення позитивних наслідків із лиха, екстремальності. Травми не тільки відкривають «нижчі» боки життя, а й виявляють вищі смисли буття [14].

Психологиня Л. Коробка розглядає концепт психологічної стійкості в контексті посттравматичного росту та позитивної адаптації. Зокрема, дослідниця зауважує, що позитивна адаптація у результаті травмуючих подій можлива лише завдяки життєстійкості/психологічній стійкості та адаптивності

особистості, що проявляється в оволодінні особистістю новою реальністю. Як наслідок, отриманий у процесі подолання труднощів, викликаних воєнним конфліктом, досвід визначається особистістю як позитивні зміни: у прийнятті себе (підвищення самооцінки, позбуття статусу жертви, усвідомлення цінності життя); у міжособистісних стосунках (відкритість, щирість, довіра, підтримка); у цінностях (життєві пріоритети, духовне зростання, мудрість) [10].

Як бачимо з теоретичного аналізу актуальних наявних праць за останні десятиліття, щодо співвідношення ПС та ПТЗ немає однозначної спільної теорії. Тому, на нашу думку, зв'язок між указаними концептами виявляється в таких постулатах:

- психологічна стійкість є фундаментом, на основі якого може виникнути і розвиватися посттравматичне зростання (рис. 1);

- між ПС та ПТЗ наявний тісний зв'язок: основні чинники виділених компонентів психологічної стійкості прогнозують посттравматичне зростання, а показники ПТЗ, своєю чергою, впливають на рівень психологічної стійкості (люди, які пережили травматичні події та досягли посттравматичного зростання, мають вищий рівень психологічної стійкості. Ми передбачаємо, що це через те, що ПТЗ допомагає знайти нові джерела міцності та ресурсів для подолання життєвих труднощів і зробити особистість менш уразливою до подальших стресів та травматичних подій).

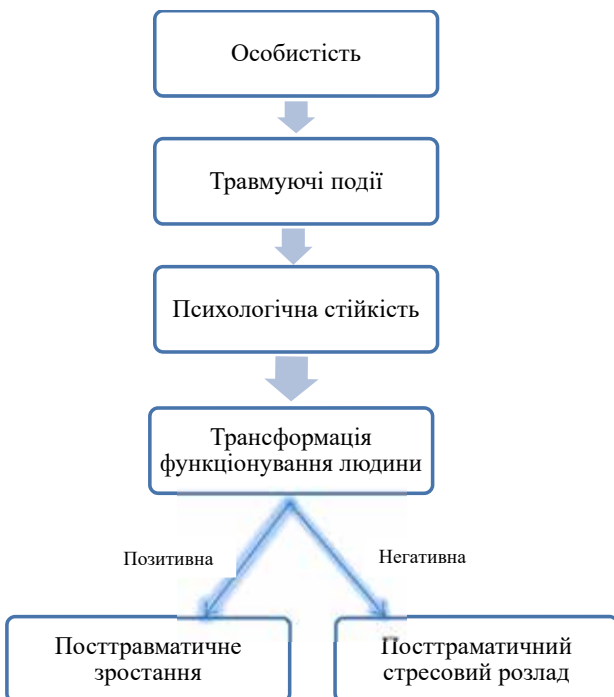


Рис. 1. Процес виникнення посттравматичного зростання

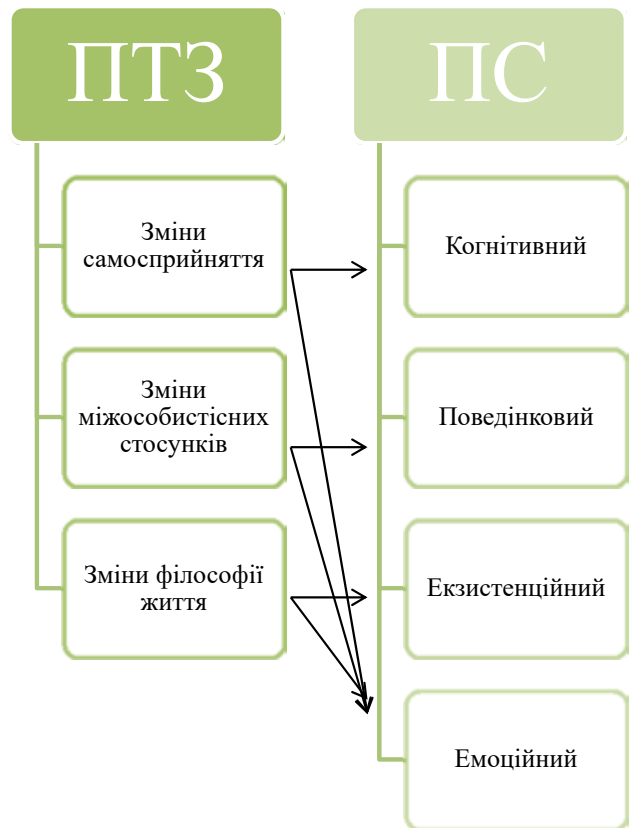


Рис. 2. Зв'язок структурних компонентів посттравматичного зростання і психологічної стійкості

На основі цього побудовано модель, де зображено компоненти посттравматичного зростання, які можуть входити у чинники психологічної стійкості (рис. 2).

Висновки. Отже, після аналізу наявної сучасної та актуальної психологічної літератури можна стверджувати, що психологічна стійкість та посттравматичне зростання особистості не тотожні й різні психологічні явища, із різним виникненням, розвитком і результатом, але які тісно між собою пов'язані, можуть співіснувати і більше того, передбачено, що ПС і ПТЗ мають інверсійну залежність. Також, здійснивши ґрунтовний теоретичний аналіз, ми передбачаємо, що напрям ПТЗ «зміни самосприйняття» входить у когнітивний компонент ПС; напрям ПТЗ «зміни міжособистісних стосунків» входить у поведінковий компонент ПС; напрям ПТЗ «зміни філософії життя» входить в екзистенційний компонент ПС; але при цьому всі напрями ПТЗ ще входять в емоційний компонент ПС.

Перспектива подальших досліджень. Створення теоретичної моделі психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості є підґрунтям для емпіричного дослідження окреслених взаємозв'язків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Butler L., Joseph S. Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. 2010. Vol. 21(3). P. 1–3.
2. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23970>
3. Joseph S. *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus. 2013. 336 p.
4. Lepore S.J., Revenson T.A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge. 2006. P. 24–46.
5. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562.
6. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.
7. Richardson G.E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. *Health Education*. 1990. Vol. 21. P. 33–39.
8. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>
9. Westphal, M., Bonanno, G.A. Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology*. 2007. Vol. 56(3). P. 417–427.
10. Коробка Л.М. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 24 березня 2017 р. / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь, 2017. С. 57–64.
11. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
12. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резильєнтна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 6. С. 79–92.
13. Селігман М. *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*. Москва : Альпина Паблишер, 2013. 338 с.
14. Чепіра Л. Про деякі особливості посттравматичного особистісного зростання в учасників бойових дій. *Бочаровські читання*. Харків, 2018. С. 290–294.