

МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

METHODOLOGICAL BASIS OF THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF POST-TRAUMATIC GROWTH AS A FACTOR IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS IN WAR CONDITIONS

Стаття присвячена аналізу та розгляду сучасних праць і досліджень особливостей роботи з посттравматичним зростанням як чинником формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Оскільки, на жаль, шляхи розвитку посттравматичного зростання саме в юнацькому віці на сучасному етапі психологічної науки мало вивчені й досліджені.

Зокрема, у статті розглянуто когнітивну теорію психічної травми Р. Янофф-Булман (R. Janoff-Bulman), особливості терапевтичної інтервенції дослідників Т. Зеллнер та А. Маєркер (T. Zoellner & A. Maercker), умови роботи з посттравматичним зростанням, виокремлені дослідниками Р. Тедескі та Л. Калхун (R. Tedeschi & L. Calhoun), стратегію виявлення та закріплення результату посттравматичного зростання Р. Лернер (R. Lerner), стратегії сприяння розвитку посттравматичного зростання Т. Титаренко, особливості та принципи супроводу посттравматичного зростання за В. Климчук.

Висвітлюється необхідність розробки інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, яка враховує специфіку умов війни й особливості студентського середовища.

Визначено, що для забезпечення охоплення деталей і бачення картини загалом ми дотримуємось інтегративного підходу, методологічною основою якого виступають важливі умови роботи з посттравматичним зростанням, які розглянуті нами, а також екзистенційний (зокрема, логотерапія) та феноменологічний підходи, зважаючи на те, що посттравматичне зростання належить до категорії психології особистості та розширює власний потенціал і можливості, надає цінності міжособистісним стосункам, розвиває суб'єктивний світогляд через призму сенсів, цінностей, духовності.

На основі здійсненого у статті теоретичного аналізу виокремлено подальші шляхи практичної частини роботи над розвитком посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Ключові слова: особистість, війна, травма, психотравма, психотерапевтичні та психологічні підходи, інтерактивний підхід, логотерапія.

The article is devoted to the analysis and consideration of modern works and studies of the peculiarities of working with post-traumatic growth as a factor in the formation of students' psychological resilience in war conditions. Unfortunately, the ways of posttraumatic growth development in adolescence are not well studied and researched at the present stage of psychological science.

In particular, the article discusses the cognitive theory of mental trauma by R. Janoff-Bulman, the features of therapeutic interventions by researchers T. Zoellner & A. Maercker, the conditions of work with posttraumatic growth identified by researchers R. Tedeschi & L. Calhoun, the strategy of identifying and consolidating the result of posttraumatic growth by R. Lerner, strategies for promoting the development of posttraumatic growth by T. Titarenko, features and principles of posttraumatic growth support by V. Klymchuk.

The article highlights the need to develop an integrated social and psychological program, the development of post-traumatic growth, which takes into account the specifics of the war and the peculiarities of the student environment.

It is determined that in order to ensure the coverage of details and the vision of the whole picture, we adhere to an integrative approach, the methodological basis of which is the important conditions for working with post-traumatic growth, which we have considered, as well as existential and phenomenological approaches, given that post-traumatic growth belongs to the category of personality psychology, which expands one's own potential and capabilities, gives value to interpersonal relationships, develops a subjective worldview through the prism of meanings, values, spirituality.

On the basis of the theoretical analysis carried out in the article, further ways of practical work on the development of post-traumatic growth as a factor in the formation of students' psychological resilience in war conditions are outlined.

Key words: personality, war, trauma, psychotrauma, psychotherapeutic and psychological approaches, integrative approach, logotherapy.

УДК 159.923:159.944.4-026.564]37.091.212«364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.16>

Готич В.О.

аспірантка кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Вступ. Посттравматичне зростання – це процес позитивних змін, які можуть виникнути в людини після конструктивного переживання тяжкої травми чи стресу, зокрема в умовах війни. Дослідження психологічних умов розвитку посттравматичного зростання в студентів набуває особливого значення в умовах військового конфлікту, який переживає наша країна.

Вітчизняні дослідники В. Горбунова та В. Климчук визначають посттравматичне

зростання у їх сучасному розумінні як позитивні зміни людини, яка пережила травму, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін [1].

Варто зазначити, що посттравматичне зростання – відносно новий напрям досліджень у психології, який описує процес, у ході якого людина може розвиватися та

зміцнюватися завдяки досвіду стресової / травматичної події. Це може виявлятися у збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків і розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такими як війна, катастрофи, насильство, хвороба або смерть близьких людей [2].

Посттравматичне зростання в студентському віці формується через призму взаємопов'язаних процесів особистісних змін, зміну соціальних стосунків, зміну філософії життя.

Студентство, як період формування особистості, стає ключовим фактором у становленні психологічної стійкості під час військових подій. Тож у цій статті розглядаються основні аспекти цієї проблематики.

Водночас виявлено, що посттравматичне зростання не має тісного однозначного зв'язку з такими характеристиками особистості, як стать, вік, освіта. Проте виявлено позитивні кореляційні зв'язки із здатністю людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її переінтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади [14].

Доведено, що посттравматичному зростанню сприяють оптимізм людини та її релігійність [15].

Розробкою проблематики технік для психокорекції посттравматичного зростання загалом та окремих структурних компонентів займалися Р. Тедескі, Л. Калхун, С. Джозеф, Ф. Тоскані, К. Хаджинс, Р. Лернер, К. Макгонігал, Р. Янофф-Булман та ін.

На жаль, шляхи розвитку посттравматичного зростання на сучасному етапі розвитку психологічної науки саме в юнацькому віці мало вивчені та досліджені.

Мета статті – на основі аналізу сучасних праць і досліджень виокремити методологічну основу програми розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Подальший огляд теорій, особливостей, стратегій, умов і принципів буде спрямований на вивчення та критичний аналіз теми нашої статті, щоб отримати детальну та всеохоплюючу інформацію для досягнення мети статті.

На думку автора відомої когнітивної теорії психічної травми Р. Янофф-Булман (R. Janoff-Bulman), майже всі основні наслідки травмування, зокрема біль – фізичний або душевний, страждання, зростання вразливості, втрата сенсу, можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання, оскільки позитивне і негативне в особистості нерозривно пов'язані. У довготривалій перспективі травма завжди несе як втрати, так і здобутки [16].

Дослідники Т. Зеллнер та А. Маеркер (T. Zoellner, A. Maercker) вважають, що механізмами, які сприяють зростанню, можуть бути терапевтичні інтервенції. Вони опираються на: 1) дані досліджень, які говорять про наявність зв'язку між інтрузивною симптоматикою, як самостійною спробою психіки опрацювати минуле, і посттравматичним зростанням; 2) сутність психотерапевтичних інтервенцій у разі травми, яка полягає саме в допомозі людині опрацювати травматичні спогади й перетворити травматичну пам'ять у життєву історію, тобто наратив.

У процесі та за результатами такої роботи відбувається не тільки наративізація спогадів про травму, але й глибоке переосмислення картини світу, зокрема про його безпечність, про цінування близьких, про короткочасність життя тощо [4].

Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхун (R. Tedeschi, L. Calhoun) серед важливих умов роботи з посттравматичним зростанням, зокрема і у юнацькому віці, виділяють [13]:

1. Зростання після травматичної події необхідно розглядати через трансформацію особистості: сутність людини, переосмислення нею травми.

2. Усвідомлення наявної можливості потенціалу до посттравматичного зростання.

3. Уникання примусового «думання» про посттравматичне зростання.

4. Приділення уваги «активному слуханню» і спостереження за зростанням із його появою.

5. Звертання уваги на позитивні зміни в житті.

6. Обов'язкове емпатійне віддзеркалювання позитивних змін людини, коли вони з'явилися під час роботи.

7. Заохочення розмови про негативні та позитивні зміни.

Психотерапевт Р. Лернер (R. Lerner) для виявлення та закріплення посттравматичного зростання рекомендує використовувати як ефективну стратегію: написання оповідань про події власного життя, тобто наративний метод [12]. Він пропонує покрокову схему написання власної розповіді:

1. Давним-давно... (травмувальні події).

2. А коли він виріс... (теперішній час).

3. Історія змінилася, коли... (бачення).

Поетапне написання наративу допоможе студентам в умовах війни не тільки переосмислити травматичні події, а й усвідомити, що посттравматичне зростання – це реальний і дієвий процес адаптації до важких умов життя.

Схожі погляди на посттравматичне зростання особистості розглядаються і в руслі вітчизняної психології.

Зокрема, тема нашого дослідження накладається на ще один важливий нормативний

процес онтогенезу особистості юнацького віку – життєву кризу, яка теж виступає своєрідною рушійною силою особистісної світобудови.

У цьому аспекті ми погоджуємося та опираємося на дослідження Т. Титаренко, яка зазначає, що кризові випробування стимулюють до повнішого усвідомлення базових цінностей, до пошуку покликання, усвідомлення власної ролі в тому, що відбувається, переживається, планується, передбачається. Криза підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оцінок, очікувань, вимог оточення. Успішно проходячи кризові випробування, людина вчиться приймати основні життєві рішення самостійніше та відповідально, прислуховуючись передусім до себе, намагаючись формувати й дотримуватися власних життєвих орієнтирів. Криза дає простір для розвитку, вимагаючи від людини нового погляду на все, що відбувається, нових інсайтів і прозрень [10].

Ми згадуємо про кризу юнацького віку, оскільки це теж своєрідний виклик для молоді людини справлятися із новими умовами та труднощами, який, можливо, також впливає на процес виникнення та розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Т. Титаренко до стратегій сприяння розвитку посттравматичного зростання відносить:

- розвиток здатності позитивно інтерпретувати травматизацію;
- переосмислення суб'єктивного бачення внутрішньої картини свого життя через реформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності;
- зміна структури психологічного простору життєвого світу через перегляд цінностей і подальшого сенсотворення;
- зміну ставлення до себе через мобілізацію ресурсів самозбереження та самовідновлення [10].

Вважаємо, що виділені стратегії ефективно працюватимуть в роботі з розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Говорячи про посттравматичне зростання, варто пам'ятати про основний принцип – його варто очікувати, на нього варто сподіватися, але не слід його вимагати від себе й від інших осіб [4].

Важливий позитивний момент полягає в тому, що ми можемо впливати на темпи розвитку посттравматичного зростання. Для цього варто відходити від «автоматизму» та приділяти час саморефлексії, розмові із собою – писати, аналізувати, ставити питання: «Чому травма була такою болючою?», «Чого саме я

боюсь?», «Що я відчула?». Чим більше виділятиметься часу для рефлексії, тим швидше просуватиметься на шляху до посттравматичного зростання [6].

Але в цьому аспекті вважаємо основним готовність юнаків і дівчат до саморефлексії. Тобто знову підтверджується основний принцип згаданий вище.

Отже, працюючи з посттравматичним зростанням, дуже зручним для використання терміном є «супровід», або «фасилітація». Це передбачає створення умов і можливостей, ситуацію очікування та надії на зростання, але унеможливорює примус до нього. Концептуально соціально-психологічний супровід (фасилітацію) посттравматичного зростання можна розуміти як підтримку досвіду позитивних змін, які виникають унаслідок переживання травм особистістю та суспільством.

Центральним елементом такої фасилітації має бути фокусування уваги на сильних сторонах особистості, на її ресурсах, на здатності індивідуальної психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін у сприйнятті світу, себе й інших людей [4].

Дослідник В. Климчук виділяє особливості, які ми враховуватимемо під час соціально-психологічного супроводу посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни:

1. Характеристики травми: наскільки сильною була загроза та рівень стресу під час пережиття травми та як саме ситуація сприймалася особою. Відповідно до цього: якщо була велика загроза та високий рівень стресу, ситуація сприймалася як неконтрольована – травматизація буде важкою, а ймовірність посттравматичного зростання невисокою, але невисокою вона буде, і якщо травматизація була легкою. Слід пам'ятати, що найбільша ймовірність зростання в разі травматизації середнього рівня [4].

Важливим є той факт, що на ці особливості ми в процесі роботи вже не можемо впливати, а лише працюємо з ними, намагаючись стабілізувати стан людини та створювати умови для збільшення рівня посттравматичного зростання.

2. Характеристики особи. Низка досліджень показала, що особа, яка характеризується оптимізмом, релігійністю, психологічним добробутом, умінням позитивної реінтерпретації подій, має набагато більші шанси щодо посттравматичного зростання. Якщо поглянути на ці речі з позиції їх конструювання та конструювання особистості через нарративно-ментативні практики, через дискурс, то можемо отримати позитивні результати. Звісно, що є речі, у які не варто втручатися ззовні – це релігійність, оскільки це те, що

особа сама повинна знайти або ні. Щодо оптимізму, то це прямий дериват життєвих історій особи, її досвіду (нарративу) та її інтерпретації цього досвіду (ментатив). У зв'язку із цим, працюючи з нарративними техніками, можна допомогти особі здобути більше того ж оптимізму.

3. Характеристики середовища. Найбільший вплив на посттравматичне зростання має спроможність особи здійснити когнітивне опрацювання травматичних подій. Це може відбуватися кількома способами: структуровано та неструктуровано [4].

Ми зупиняємось у нашій роботі на неструктурованому способі. Суть його полягає в тому, що студент може здійснити спонтанне когнітивне опрацювання, спілкуючись із близькими, оповідаючи історію травми, перебуваючи в приймаючому та безпечному середовищі. І ще один варіант – коли ми додаємо керованості та структури цьому спілкуванню, нарощуємо соціальний капітал особи, допомагаємо їй вибудувати чи відновити цю мережу близьких і безпечних стосунків. Цього можна досягти, наприклад, груповими програмами, які допомагають будувати стосунки.

Отже, вимальовується структура програми розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, мета цієї програми – сприяння посттравматичному зростанню юнаків і дівчат.

Відповідно до описаних психологічних особливостей за В. Климчук, структура програми посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни ґрунтуватиметься на кількох принципах:

1. Принцип врахування характеристик травми, особи й середовища, де особа перебуває, який полягає в розумінні цих характеристик як базових для прогнозування зростання та добору інструментів для його фасилітації.

2. Наративно-ментативний принцип, який полягає у важливості, з одного боку, наративізації травматичного досвіду, опрацюванні травматичної пам'яті (вузько) і опрацюванні загалом усіх життєвих наративів (широко), та, з іншого боку – у ментативному опрацюванні, осмисленні та винесенні уроків із досвіду.

3. Принцип розбудови мережі соціальних ресурсів, який полягає в особливій увазі до розвитку мережі стосунків особи, допомозі зробити ці стосунки максимально безпечними, а осіб – готовими допомагати й підтримувати [4].

Висновки. Отже, у процесі нашого дослідження для забезпечення охоплення деталей та бачення картини загалом ми дотримуємось інтегративного підходу, який є однією з конструктивних і ефективних теоретичних течій у наданні психологічної допомоги особисто-

сті. Становлення інтегративно-еклектичного підходу рухається в напрямі концептуального синтезу сучасних наукових теорій особистості, а також відповідних методів психологічної допомоги.

Методологічною основою нашої інтегративної соціально-психологічної програми виступають важливі умови роботи з посттравматичним зростанням, які розглянуті нами в цій статті, а також екзистенційний (зокрема, логотерапія) і феноменологічний підходи, зважаючи на те, що посттравматичне зростання належить до категорії психології особистості, яке розширює власний потенціал і можливості, надає цінності міжособистісним стосункам, розвиває суб'єктивний світогляд через призму сенсів, цінностей, духовності.

Тому ми працюватимемо із: 1) внутрішнім аспектом (феноменологічний підхід) – переживаннями молодого людини, яка перебуває в умовах війни; 2) зовнішнім аспектом (екзистенційний підхід) – відносини з іншими людьми: налагодження контактів, способи подолання контактів, побудова конструктивних стосунків; ставлення до оточення та взаємодія з ним: цілі, цінності й сенси, світоглядні установки та провідна мотивація, створення картини майбутнього й себе в ньому.

Перспективи подальших досліджень. Переконані в доцільності наступного етапу дослідження, а саме в розробці інтегративної соціально-психологічної програми, мета якої – створення умов для розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горбунова В. В., Климчук В. О. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання: UR: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_psiholog1_p019-022.pdf.
2. Готич Вікторія. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. Психологічні студії. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 1. С. 21–28. DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>.
3. Заграй Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. Чернігів, 2015. С. 55–60.
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький. 2020. 125 с.
5. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. Психологія. 2016. № 5. С. 46–52.
6. Марінова Т. Посттравматичне зростання: як розвивається особистість, яка пережила травматичні події. URL: <https://womo.ua/posttravmatichne->

zrostannya-yak-rozvivayetsya-osobistist-yakaperezhyta-travmuuyuchi-podiyi/.

7. Москалець В. П. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни Росії в Україні. Український психологічний журнал : збірник наукових праць. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. № 1 (17), 2022. С. 64–83.

8. Лазоренко Б. П. Психотравма як наслідок гібридної війни: відчуження і засвоєння травматичного досвіду. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2017. Вип. 1 (10). С. 135–148.

9. Паркулаб О. Г., Федик О. В., Хрущ О. В. Конструктивістсько-екзистенційний підхід до консультативної допомоги особистості. Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості : зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 23–24 вересня 2021 р.). Івано-Франківськ, 2021. С. 133–136.

10. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2017. Вип. 1 (10). С. 217–232.

11. Шебанова В. І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях : навчально-методичні рекомендації. Херсон. 2017. 136 с.

12. Adena Bank Lees. Posttraumatic Growth There can be positive change after adversity. Psychology Today. Apr. 18, 2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/surviving-thriving/201904/posttraumatic-growth>.

13. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Routledge. 1999. 184 p.

14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18.

15. Helgeson V.S., Reynolds K.A., Tomich P.L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2006. Vol. 74 (5). P. 797–816.

16. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15. P. 30–34.

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

18. Linley P.A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress. 2004. Vol. 17. P. 1121.

19. Moskalets Viktor, Khrusch Olena ets. Environmental and Psychological Effects of Russian War in Ukraine. Grassroots Journal of Natural Resources. Vol. 6. No. 1. P. 37–84.