

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: СПІЛЬНЕ ТА ВІДМІННЕ

POST-TRAUMATIC GROWTH AND RESILIENCE: COMMONALITIES AND DIFFERENCES

У статті проаналізовано наукові підходи до визначення таких понять, як посттравматичне зростання та резильєнтність, з метою виявлення між ними спільного та відмінного. Зокрема, звернуто увагу, що травматична подія може мати не тільки негативні наслідки у вигляді депресії, біполярного розладу, шизофренії, суїцидальних намірів чи ПТСР, але й може нести позитивні зміни в житті людини. У публікації спершу зроблено короткий історичний екскурс щодо дослідження посттравматичного зростання. Виявлено, що лише у 80-х роках ХХ століття фокус психологів змістився на дослідження позитивних наслідків травматичної події. Подано трактування посттравматичного зростання, на яке опирається більшість науковців світу, а саме як досвід позитивних змін, що виникає внаслідок боротьби з важкими життєвими кризами. Зазначено, що посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Розглянуто деякі передумови, які обумовлюють посттравматичне зростання: зокрема, здатність людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її інтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади, оптимізм і релігійність, здатність особистості до відновлення власної цілісності й безперервності, до активізації особистісної динаміки через посилення ціннісно-сміслового пошуку, можливість підтримати продуктивність і самоефективність та покращити власну комунікацію. Виділено три сфери, у яких першочергово спостерігається посттравматичне зростання (стосунки, розуміння себе та життя філософія). Наведено сутність поняття «резильєнтність», виділено її складові. Виділено спільні ознаки досліджуваних понять. Поряд із цим наведено результати досліджень, які стали вагомим аргументом на користь відмінності між поняттями «посттравматичне зростання» та «резильєнтність». Наведено схематичне зображення можливих наслідків травматичної події з метою розділення досліджуваних понять. Також наведено відмінності в часових проміжках прояву досліджуваних феноменів.

Ключові слова: посттравматичне зростання, резильєнтність, відновлення,

травматична подія, посттравматичний стресовий розлад.

The article analyses scientific approaches to the definition of such concepts as posttraumatic growth and resilience in order to identify common and distinctive features between them. In particular, it is noted that a traumatic event can have not only negative consequences in the form of depression, bipolar disorder, schizophrenia, suicidal intentions or PTSD, but can also bring positive changes in a person's life. The publication first provides a brief historical overview of the study of posttraumatic growth. It is revealed that only in the 80s of the twentieth century the focus of psychologists shifted to the study of the positive consequences of a traumatic event. The interpretation of post-traumatic growth, which is relied on by most scientists in the world, is presented, namely, as an experience of positive changes that arise as a result of dealing with severe life crises. It is noted that posttraumatic growth is both a process and a result. The article considers some of the prerequisites for post-traumatic growth, in particular, the ability of a person to assess threats, focus on the problem, interpret it positively, rethink traumatic memories, optimism and religiosity, the ability of a person to restore his or her own integrity and continuity, to activate personal dynamics through enhanced value and meaning search, the ability to maintain productivity and self-efficacy, and to improve one's own communication. Three areas in which post-traumatic growth is primarily observed are identified (relationships, self-understanding and life philosophy). The essence of the concept of "resilience" is presented, its components are highlighted. The common features of the studied concepts are highlighted. At the same time, the results of studies that have become a strong argument in favour of the difference between the concepts of "posttraumatic growth" and "resilience" are presented. A schematic representation of the possible consequences of a traumatic event is presented in order to separate the concepts under study. The differences in the time periods of the phenomena under study are also presented.

Key words: post-traumatic growth, resilience, recovery, traumatic event, post-traumatic stress disorder.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.31>

Абрамян Н.Д.

к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Максимов М.В.

д.психол.н.,
професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Актуальність проблеми. Сьогодні український народ виборює свою незалежність, право на життя у вільній Україні. І боротьба ця доторкається кожного: і тих, хто на передовій, і тих, хто в тилу. Наслідки війни вкрай негативні та проявляються у всіх сферах життя людини.

Особливо негативним є вплив війни на психічне здоров'я та благополуччя. Так, вона є предиктором психозу, депресії, біполярного розладу, шизофренії, суїцидальних випадків, розвитку посттравматичного стресового розладу тощо. За даними Дж. Гонсалвеш,

військові конфлікти також погіршують психоемоційний стан постраждалого від війни населення, що призводить до виникнення таких негативних почуттів, як смуток, гнів, провина або самотність [6].

Однак, як відмічають численні дослідження, травмивні події можуть слугувати і фактором позитивних змін у житті людини. Так, за різними даними посттравматичне зростання (ПРЗ) зустрічається у 30–70% постраждалих від травм різного типу, в тому числі внаслідок аварій на транспорті, природних катастроф (урагани, землетруси), міжособистісного насилля (бійки, зґвалтування, скривдження, військові конфлікти), хвороб (рак, серцеві напади, ураження мозку) тощо [11].

Вважаємо, що сьогодні поняття посттравматичного зростання в нашій країні набуло особливої популярності. І це закономірно, зважаючи на те, у яких умовах ми проживаємо. Водночас зустрічаємо чимало суперечливих думок, ототожнень і термінологічного плюралізму. Саме із цих міркувань було визначено тему та мету публікації.

Мета статті. Отже, метою статті стало узагальнення наявних підходів щодо трактування таких понять, як посттравматичне зростання та резильєнтність, для виявлення між ними спільного та відмінного.

Виклад основного матеріалу. Варто відзначити, що до 80-х років ХХ століття фокус психологів був на негативних наслідках травмування. Науковці досліджували причини їх виникнення, природу та методи роботи. Однак ситуація змінилася після публікації низки досліджень, зокрема робіт С. Джозефа, Р. Тедескі, Л. Калхуна. У 1993 р. опубліковано перший інструмент для вимірювання як негативних, так і позитивних змін після травми, який використовується в наукових дослідженнях і психотерапевтичній практиці й донині (С. Джозеф, Р. Вільямс, В. Юле) [8].

Відтоді тема позитивних змін унаслідок травми стала однією із центральних. І, як наслідок, праць, присвячених ПТР, ставало все більше. Незважаючи на різні терміни для позначення цього феномену, усі вони містили спільний знаменник – позитивний погляд на людину, яка пережила травму.

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, що виникає внаслідок боротьби з важкими життєвими кризами, визначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Вони описують його як ситуацію, за якої розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як у житті з'явилася криза [14]. Саме на це визначення опираються більшість науковців.

Українська науковиця Т. Титаренко визначає посттравматичне зростання через антикрихкість, як процес збільшення антикрихкості,

що забезпечує постійне самонавчання, продуктивнішу взаємодію із собою, світом, іншими людьми [3].

Варто відзначити, що посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, а розуміння того, що завдяки травмі життя людини змінилося на краще, є його результатом.

Відкритим залишається питання, що є передумовами для посттравматичного зростання, оскільки на сьогодні, наприклад, не доведено однозначного зв'язку ПТР із такими характеристиками особистості, як стать, вік, освіта, економічне забезпечення. Водночас виявлено позитивні кореляційні зв'язки із здатністю людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її інтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади [11]. Доведено, що посттравматичному зростанню сприяють оптимізм людини та її релігійність [7, с. 811].

Цікаво, що науковці виявили, що незначні травми не призводять до посттравматичного зростання, оскільки не провокують сильного стресу, і людина долає їх звичними засобами copingу. Серйозні травми, які провокують появу виражених симптомів ПТСР, руйнують як типові для людини copingи, так і механізми зростання, принаймні до послаблення симптоматики ПТСР. А помірний стрес, хоч і веде до певних руйнацій у структурі «Я», які проявляються в симптомах ПТСР, усе ж не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснювати когнітивно-емоційне опрацювання травмореlevantної інформації [1, с. 48–49].

Згадувана вище вітчизняна дослідниця Т. Титаренко вважає, що передумовами для посттравматичного зростання є декілька груп ресурсів особистості, а саме:

1) здатність особистості до відновлення власної цілісності й безперервності на якісно новому рівні завдяки реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього, а також вибудовування нових життєвих перспектив;

2) здатність до активізації особистісної динаміки через посилення ціннісно-смиислового пошуку особистості, що задає горизонти самозмін і виступає енергетичним джерелом зростання;

3) можливість підтримання продуктивності та самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя;

4) можливість після травми покращити власну комунікацію з оточенням у зростанні комунікативної компетентності, що передбачає розвиток здатності встановлювати й під-

тримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки, цінувати підтримку, уміти її надавати іншим [4, с. 227].

Зважаючи на це, науковці стверджують, що посттравматичне зростання першочергово відбувається в таких трьох сферах:

1) у стосунках з оточенням, більш довірчих і глибших;

2) у розумінні себе, коли власне «Я» стає чутливішим, емпатійнішим і водночас сильнішим;

3) у власній життєвій філософії, що передбачає здатність переживати вдячність за кожний прожитий день [14, с. 11–15].

Отже, можемо стверджувати, що посттравматичне зростання – достатньо нове поняття, і часто можна зустріти його ототожнення з іншими дефініціями. Зокрема, «позитивні перетворення внаслідок травми», «зростання, пов'язане зі стресом», «трансформаційний копінг», «позитивний побічний продукт», «психологічна стійкість», «життєстійкість», «трансформація травми», «резильєнтність» тощо. Безумовно, усі вони об'єднані однією сферою дослідження, а саме впливом травмивної події на людину. Однак є поняття, які ототожнювати з ПТР видається недоречним. Зокрема, поняття резильєнтності, яке останнім часом стало досить популярним у науковому обігу.

Сам термін «резильєнтність» запозичений із фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої внаслідок тиску. Тобто це не формування чогось нового, а повернення до вихідного стану. Погоджуємося із С. Саутвіком і Д. Чарні, що резильєнтність – це повернення до норми після пережитих труднощів [2, с. 17].

Американська психологічна асоціація дає визначення резильєнтності як процесу доброї адаптації перед обличчям лиха, травми, загроз і навіть значних джерел стресу, таких як проблеми в сім'ї та стосунках, серйозні порушення здоров'я, робочі та фінансові стреси [13].

Досить влучно й метафорично описує резильєнтність особистості психолог Гарвардського університету Дж. Вайлант, зазначаючи, що резильєнтна людина – це «... як гілка зі свіжим, зеленим, живучим стрижнем. Коли її викручують, гілка гнеться, але не ламається; натомість вона розпружується і стає такою, як була» [15, с. 285].

Варто також відзначити, що резильєнтність – це не риса, а швидше навичка, яку можна тренувати. До прикладу, у своїй книзі С. Саутвік і Д. Чарні визначають такі її складові: 1) оптимізм, але реальний; 2) адаптивна відповідь на травмивну подію; 3) моральний компас та етичні норми; 4) релігія та духовність; 5) соціальна підтримка; 6) наявність рольових моделей; 7) загартування та зміцнення тіла; 8) фітнес-тренування для мозку; 9) когнітивна

й емоційна гнучкість; 10) сенс, вища мета існування [2].

Отже, можемо говорити, що спільне для обох досліджуваних понять є те, що вони стосуються травмивного досвіду, який переживає людина. Вважаємо також, що перетин відбувається і в деяких характеристиках людини, яка здатна до відновлення та зростання (оптимізм, наявність сенсів, місії, вищої мети, соціальна підтримка, духовність). Хоча стверджувати це однозначно досить складно, бо дослідження світових науковців досить неоднозначні. Так, у дослідженні 2009 року, проведеному з підлітками, а також дорослими цивільними та військовими після Ліванської війни, показано, що високі рівні відновлюваності асоціюються з нижчими показниками посттравматичного зростання [10].

У дослідженні за участі пожежників 2016 року виявлено досить слабкі кореляційні зв'язки між посттравматичним зростанням і відновлюваністю [12].

Дослідження 2019 року з людьми літнього віку показало, що в частини учасників ці поняття пов'язувалися в цілісні конструкти, у контекст пояснення власної адаптації до життєвих негараздів, а в частини учасників цього не відбувалося [9].

Цікавим видається експериментальне дослідження 2019 року, у якому показано, що після впровадження інтервенції в учасників експериментальної групи відбулося зростання рівня відновлюваності, але не сталося змін у посттравматичному зростанні [5].

Отже, наведене вище є вагомим аргументом на користь відмінності досліджуваних понять і того, що за ними стоїть різна психологічна реальність.

На рис. 1 зображено можливі наслідки травмивної події для людини. Наведений рисунок досить схематичний, але дає змогу чітко побачити відмінність між такими поняттями, як резильєнтність і посттравматичне зростання.

Щодо часових проміжків настання тих чи інших наслідків, то в кожній ситуації вони різні. На наше переконання, це залежить від таких факторів:

1) тип травми. Різні види травм можуть викликати різні психічні реакції та вимагати різних стратегій відновлення;

2) рівень підтримки. Підтримка від родини, друзів і фахівців може грати важливу роль у відновленні;

3) індивідуальні ресурси та стресостійкість. Індивідуальні характеристики кожної конкретної людини можуть впливати на те, наскільки швидко вона може подолати наслідки травмивної події;

4) доступ і своєчасність до професійної допомоги. Вчасно надана психотерапевтична

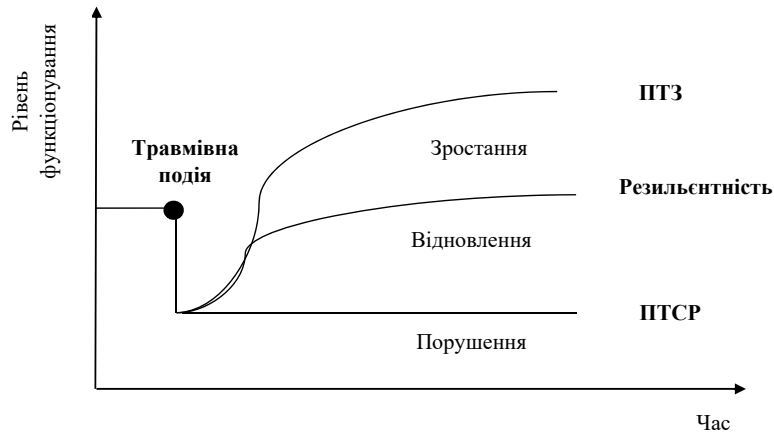


Рис. 1. Схематичне зображення можливих наслідків травмівної події

або психіатрична підтримка може значно полегшити процес відновлення, попередити настання ПТСР;

5) соціально-економічні умови проживання людини. Існує лінійна залежність між умовами життя та наслідками впливу травмівної події.

Зважаючи на наведене, у науковому обігу можна зустріти досить різні думки щодо термінів настання тих чи інших наслідків. Відносно єдиний погляд науковців щодо часу настання посттравматичного стресового розладу, який виникає орієнтовно за шість місяців від травмівної події.

Щодо повернення до звичного рівня функціонування, який спостерігався до настання травмівної події, то це більш швидший процес і може відбуватися впродовж кількох тижнів або місяців після травми.

Щодо посттравматичного зростання, то деякі дослідження вказують на те, що воно може розпочатися відразу після травмівної події, а інші зазначають, що цей процес може виникнути через кілька місяців або навіть років після травмівної події. Зрозуміло, що важко визначити точний період, оскільки кожна людина й умови її життя унікальні.

Тож бачимо ще одну важливу відмінність, а саме часові рамки відновлення (резильєнтності) та посттравматичного зростання.

Висновки. Отже, у статті розглянуто важливі аспекти психології після травми – посттравматичне зростання та резильєнтність. За допомогою цих концепцій розкрито потенційний позитивний вплив травматичного досвіду на особистість. Важливим висновком є те, що не всі люди реагують на травму лише негативно; багато з них може виявити внутрішні ресурси для як мінімум відновлення, а як максимум – для розвитку. Доведено, що резильєнтність і посттравматичне зростання мають як спільні точки перетину, так і важливі відмінності. Зокрема, спільним є те, що вони стосуються впливу травмівної події на людину. Також переплітаються між

собою деякі передумови як посттравматичного зростання, так і відновлення особистості. Щодо відмінностей, то стосуються вони результатів, які отримує людина після ПТР і відновлення до звичного рівня функціонування, часових проміжків настання досліджуваних феноменів, а також відсутності тісних кореляційних зв'язків між посттравматичним зростанням і відновлюваністю.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо окреслення передумов для посттравматичного зростання, а також вивчення ефективних підходів психотерапевтичного втручання, шляхів і методів психотерапевтичної допомоги, які б сприяли посттравматичному зростанню особистості як результату подолання травми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.
2. Саутвік С., Чарні Д. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія* : колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелевої, М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 102–112.
4. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1 (10). С. 217–232.
5. Ewert A., Tessner S. Psychological Resilience and Posttraumatic Growth: An Exploratory Analysis. *Journal of Experiential Education*. 2019. № 42 (3). P. 280–296.
6. Gonçalves Júnior J., de Amorim L. M., Neto M. L., Uchida R. R., de Moura A. T., Lima N. N. The impact of “the war that drags on” in Ukraine for the health of children and adolescents: Old problems in a new conflict? *Child Abuse & Neglect*. 2022. № 128. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8963741/> (дата звернення: 03.02.2024).

7. 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.
8. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. № 6. P. 271–279.
9. Lauren M.B., Lydia K.M. Resilience and post-traumatic growth: exploring the perceptions of gains after adversity in older adults. *Innovation in Aging*. 2019. Vol. 3, Is. 1. P. 720.
10. Levine S.Z., Laufer A., Stein E., Hamama-Raz Y., Solomon Z. Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 2009. № 22 (4). P. 282–286.
11. Linley P.A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 1121.
12. Ogińska-Bulik N., Kobylarczyk M. Association between resiliency and posttraumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal. *International journal of occupational safety and ergonomics*. 2016. № 22 (1). P. 40–48.
13. Resilience. *American Psychological Association*. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 03.02.2024).
14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1). P. 1–18.
15. Vaillant G.E. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Boston : Little, Brown, 2002. 384 p.