

УДК 61+159.9–056.256 : «7»

Надійшла 06.09.2017

І. В. МИХАЙЛЮК (Київ)

## ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЗМІН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Міжрегіональна академія управління персоналом &lt;i.v.mykhailyuk@gmail.com&gt;

*У статті досліджується актуальна проблема феноменології змін особистості в умовах посттравматичного зростання. За даними сучасних досліджень, психотравмуючі події не завжди неминуче призводять до пошкодження психіки чи дисфункціональності життя, вони також можуть приводити і до продуктивних змін у житті особистості, до так званого посттравматичного зростання. Наукові джерела з досліджуваної проблеми дають підстави стверджувати, що позитивні ефекти посттравматичного зростання проявляються у трьох основних сферах: ставленні до себе, міжособистісних відносинах, життєвій філософії. Матеріали дослідження зібрані за результатами аналізу фахових психологічних і періодичних видань вітчизняних та зарубіжних наукових публікацій за період 2006–2016 рр. Встановлено, що посттравматичне зростання окрім якісних трансформаційних змін, може обумовлювати збереження, відновлення та поліпшення стану психічного здоров'я особистості як найвищої індивідуальної та суспільної цінності, що сприяє її соціальній та психологічній адаптації до нових форм осмисленості буття.*

**Ключові слова:** травматична подія, посттравматичне зростання, позитивні зміни, трансформація, психічне здоров'я, особистість.

**Вступ.** Проблема вивчення різних аспектів посттравматичного зростання особистості останнім часом набуває все більшої актуальності як в нашій країні, так і за її межами. Події останніх років в Україні, пов'язані з гібридною війною та її наслідками, є потужним травматичним фактором для усіх верств населення, що сприяє в них розвиток повного спектру посттравматичних стресових розладів [4]. Однак, за даними сучасних досліджень, травма не завжди неминуче веде до пошкодження психіки чи дисфункціональності життя, вона також може приводити і до продуктивних змін у житті особистості, до так званого посттравматичного зростання. Феноменологія позитивних змін в умовах посттравматичного зростання сприяє збереженню і покращенню психічного здоров'я особистості, її соціальній та психологічній адаптації до нових форм осмисленості буття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підстави стверджувати, що теоретичні дослідження та роздуми науковців з приводу особистісного зростання людини, лише починають розгортатися у сучасній науці.

**Мета статті** – теоретичний аналіз дослідження проблеми феноменології змін особистості в умовах посттравматичного зростання.

**Теоретична частина.** У психологічній науці інтерес до позитивних наслідків пережитих травматичних подій почав з'являтися з середини ХХ ст. Одними з перших та найбільш значущих робіт у цій галузі були напрацювання В. Франкла та Дж. Каплана. Обидва дослідники розглядали психотравмуючі ситуації та обумовлені ними страждання одночасно і як джерело небезпеки психічного здоров'я, і як джерело потенційних позитивних здобутків для особистості. Так, В. Франкл у своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу», зумів яскраво проілюструвати значення пережитих психотравмуючих ситуацій й пов'язаних з ними страждань для знаходження справжнього сенсу життя [7]. Дослідник переконує, що обумовлені психотравмуючою ситуацією страждання часто дають змогу людині проявити внутрішню свободу волі, зробити вільний вибір та знайти новий сенс життя [3].

Починаючи з 80-х років у науковій літературі був представлений широкий спектр досліджень, які в тій чи іншій мірі підтверджували погляди вищеокреслених науковців. Зокрема, деякі позитивні здобутки спостерігалися у результаті боротьби осіб з такими серйозними соматичними захворюваннями як ревматоїдний артрит (Н. Tennen), рак (М. J. Cordova) та інфаркт міокарда (G. Affleck); після переживання особами тяжких сімейних випробувань, переважно втрати близької особи (L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi), безпліддя (Н. Tennen, G. Affleck, R. Mcndola) та боротьби з захворюваннями дітей (D. A. Abbott, Н. М. William); у результаті зазнавання сексуального насильства, як наслідок згвалтування (P. Frazier, G. Theresa, M. R. Burt, B. L. Katz) та інцесту (R. L. Silver, M. H. Stones) [3]. Згідно з результатами дослідження М. Бурта та Б. Каца, було встановлено, що 50 % жертв згвалтування відзначали, що після насильства та боротьби з його наслідками вони змінилися у позитивному напрямку; менше 15 % вважали, що вони змінилися у негативному напрямку. Досліджувані жінки повідомляли, що позитивні зміни проявлялися у позитивній зміні уявлень про себе; появі кращого саморозуміння; підвищення сенсу власного життя. Зріс рівень довіри до себе та відповідальності за свої дії [3].

Висвітлено дослідження позитивних особистісних здобутків отриманих в результаті автотранспортних аварій (S. Joseph, W. Ruth), пожеж (S. C. Thompson) та різноманітних катастроф (S. C. Thompson). Так, С. Томпсон у своїх дослідженнях осіб будинки яких були пошкоджені або зруйновані в результаті пожежі встановила, що 66 % респондентів повідомили про певні позитивні зміни; деякі досліджувані, хоча і втратили все своє майно, заявили про свій досвід «зростання» та підкреслили, що дізналися значно більше про себе і відтепер краще розуміють інших людей, які також зазнали втрати [3].

Для опису та концептуалізації позитивних змін, що відбулися у відповідь на зазначений вище спектр життєвих травматичних ситуацій, у науковій літературі було представлено цілу низку термінів: «самооновлення» (D. T. Jaffe), «позитивний сенс» (S. C. Thompson), «зростання екзистенційної усвідомленості» (I. D. Yalom, M. A. Lieberman), «позитивні зміни» (S. Joseph, R. Williams, W. Yule), «пов'язане із стресом зростання» (C. L. Park, L. H. Cohen, R. Murch), «квантум зміни» (W. R. Miller, J. C'deVasa), «трансформаційний копінг» (C. M. Aldwin, K. Sutton, M. Lachman), «знаходження користі» (G. Affleck, Н. Tennen), «процвітання» (C. Ryff, B. Singer), «сприйняття вигод» (J. C. McMillen, R. H. Fisher), «відкриття сенсу» (J. E. Bower), «позитивні побічні результати» (J. C. McMillen, C. L. Cook), «позитивне переосмислення» (M. F. Scheier, J. K. Weintraub), «змагальницьке зростання» (P. A. Linley, S. Joseph), посттравматичне зростання (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun) [9, с. 1041–1042; 15, с. 3].

На думку С. Джозефа та П. Лайнлі, у цілому, перераховані вище поняття є взаємозамінні і синонімічні та не здатні претендувати на першість в описі даного феномену [9, с. 1042]. Проте, активне нарощення емпіричних та теоретичних напрацювань у цій галузі протягом останніх 20 років дає змогу констатувати, що на

сьогодні найпоширенішого вжитку набув термін «посттравматичне зростання». За переконанням низки дослідників (Т. Zoellner, А. Maercker, R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun) цей термін є найбільш оптимальним та найкращим чином відображає феноменологічну сутність явища в кількох напрямках [15, с. 4]. По-перше, наявність слова «зростання» підкреслює, що особи вийшли за межі їх колишнього рівня адаптації, психологічного функціонування або розуміння життя. По-друге, наприклад, на відміну від запропонованого терміну «пов'язане із стресом зростання», термін «посттравматичне зростання» підкреслює той факт, що зростання відбувається у результаті надзвичайної стресової події (травматичної події), а не як наслідок будь-якого іншого незначного стресу або природного процесу розвитку. По-третє, термін «посттравматичне зростання» на відміну від термінів «процвітання» та розростання (thriving), залишає місце для припущення, що ці позитивні зміни, які обов'язково потребують значної загрози або руйнування фундаментальних життєвих схем, інколи можуть співіснувати із значним психологічним дистресом [15]. Вважаємо за доцільне, використовувати саме цей термін як основний у теоретичному аналізі дослідження вищезначеної проблеми.

Поняття «посттравматичне зростання» введено у науковий обіг у 1995 р. (R. Tedeschi, L. Calhoun) [16] для визначення позитивних змін, що відбуваються у людини внаслідок важких життєвих криз (R. Tedeschi, L. Calhoun) [15]. Починаючи з 90-х років ХХ ст. з'являються систематичні дослідження посттравматичного зростання, які базуються на спеціально розроблених психодіагностичних методиках. Зокрема, Опитувальник посттравматичного зростання (The posttraumatic growth inventory R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, російськомовна адаптація М. Ш. Магомед-Емінова) [16], Шкали The perceived benefit scales (J. C. McMillen, R. H. Fisher) [11], The core beliefs inventory (A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, R. P. Kilmer) [10], Шкала базисних переконань (World assumptions scale, Р. Янов-Бульман в адаптації М. Падуна, А. Котельникової) [8].

Наукові джерела з досліджуваної проблеми дають підстави стверджувати, що позитивні ефекти посттравматичного зростання проявляються у трьох основних сферах. Вперше виділення цих ключових сфер зростання було запропоновано Р. Тедескі та Л. Калхун, на основі якісного аналізу літератури та безпосереднього опитування значної кількості осіб, що зазнали травматичних ситуацій [3]. Слід зауважити, що на сьогоднішній день такий розподіл (з незначними варіаціями) підтримується у більшості наукових досліджень.

Перша сфера прояву посттравматичного зростання представлена позитивною зміною у сприйнятті й ставленні до себе, зростанні емоційної експресивності. Спостерігається більш зв'язна Я-концепція, яка включає не лише усвідомлення персональної сили та опірності негативним подіям, а й краще розуміння власної уразливості та обмежень [1, 4, 6, 12]. Особи відчувають себе більш досвідченими, сильними, впевненими у собі, здатними прийняти існуючий порядок речей та гідно зустріти майбутні складнощі. Так, дослідження С. Джозефа та Р. Вільямса продемонструвало, що 83 % осіб, які пережили ситуацію затоплення круїзного судна «Юпітер» (21 жовтня 1988 р.), повідомили про позитивні зміни у їх поглядах на життя. Більшість досліджуваних осіб погоджувались з тим, що вони вже не сприймали життя як щось належне (91 %) та підкреслили, що стали більш рішучими у домаганні успіху у власному житті (50 %) [3].

Друга сфера прояву посттравматичного зростання це зміна у міжособистісних відносинах, а саме більш тісні сосунки з родиною та іншими значущими людьми, зростання цінності стосунків, альтруїзм і відданість, здатність приймати допомогу, підвищена чутливість стосовно інших та відкритість до нових форм поведінки. Зміни в міжособистісних відносинах виражаються у більш глибокому сприйнятті важливості сімейних зв'язків, підвищенні цінності інших, особливо найближчих родичів та друзів. Спостерігається значне збільшення співчуття до інших, встановлення більш близьких відносин з оточуючими, готовність до безпосереднього вираження почуттів та саморозкриття [1, 4, 6, 12]. Так, Г. Аффлек описуючи реакції матерів, новонароджені діти яких, лікувались від важких пре-

натальних проблем, відзначав, що майже 60 % досліджуваних повідомили про певні відчутті для них здобутки, значна частка яких була пов'язана зі збільшенням інтимності сімейних стосунків, емоційним зростанням і розумінням того наскільки дорогоцінною є їхня дитина [3].

Третя сфера прояву посттравматичного зростання це поява більш інтегрованої життєвої філософії, світогляду, що включає підвищення значущості власного існування, зміну пріоритетів, зміцнення переконань, почуття смислу, цілковите оновлення світосприйняття [1, 4, 6, 12]. Зміни у життєвій філософії виражаються у зміні життєвих пріоритетів, умінні цінувати життя в цілому та у дрібницях, духовному рості й мудрості. Особи, що демонструють позитивні зміни такого типу повідомляють про підвищення цінності власного життя і кожного нового прожитого дня. Вони здатні серйозно переосмислити власні пріоритети та визначити, що дійсно важливо для них у цьому житті. Так, Тейлор та Літман встановили, що 60 % жінок, у яких було виявлено рак, повідомили про позитивні зміни в пріоритетах. У цілому, ці жінки стали ставитися до життя з легкістю та насолодою; 71 % осіб, що вижили після катастрофи круїзного корабля «Юпітер» повідомили, що вони намагаються прожити кожен день на повну [3].

**Методологія.** Матеріали дослідження зібрані за результатами аналізу фахових психологічних і періодичних видань вітчизняних та зарубіжних наукових публікацій за період 2006–2016 рр.

**Результати та їх аналіз.** З вищезначеного слідує, що посттравматичне зростання – це можливий результат після травматичної події, що стоїть на іншому полюсі посттравматичного стресового розладу. Після травматичної події, цілком нормальним вважається переживання виснажливих симптомів депресії і тривоги. Однак людина, яка демонструє постстресове зростання переживає негативні стани протягом певного періоду часу, а згодом у неї спостерігається покращення самопочуття здебільшого вищого рівня ніж до травми [14]. Фундатор позитивної психології М. Селігман наголошував, що відновлення до вищого порівняно із дотравматичним рівнем психологічного функціонування є основною ознакою посттравматичного зростання. Замість того, щоб зосередитися на травматичних переживаннях, людина повертаючись до нормального життя, демонструє психологічну пружність і стійкість. Відповідно, травма діє як відправна точка для того, щоб людина стала почуватися краще. На погляд М. Селігмана травма часто є джерелом розвитку та визначає правильні засоби задля досягнення психологічного благополуччя [5]. Разом із тим, посттравматичне зростання не виключає появи емоційних стресів, людина може переживати дистрес і посттравматичне зростання одночасно [2].

Підсумовуючи усе вище сказане, слід підкреслити, що посттравматичне зростання – це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення, якісних змін і цілковитої трансформації особистості [2].

Важливим питанням, над вирішенням якого замислювались учені в межах дослідження посттравматичного зростання полягало у тому, чи насправді усі вищезазначені позитивні здобутки є реальними. Виникали сумніви, щодо того, чи насправді посттравматичне зростання має місце, чи не є ці позитивні здобутки лише відображенням соціальної бажаності зі сторони досліджуваних осіб, або лише їх позитивними ілюзіями, які хоча і виконують адаптивну функцію, однак не ґрунтуються на конкретних та об'єктивних змінах [3]. Сумніви стосовно цього були розвінчані у дослідженні К. Пака, психолога з Каліфорнійського університету [13]. Використовуючи у своєму експерименті дослідницьку стратегію, яка передбачала порівняння суб'єктивних оцінок наявності посттравматичного зростання з об'єктивними оцінками та зовнішніми критеріями (відгуки близьких осіб), ученому вдалося встановити статистично значущий зв'язок.

Як видно з вищевикладеного матеріалу, на сьогоднішній день позитивні здобутки особистості після переживання травматичної ситуації загальноприйняті та активно підтверджуються науковими дослідженнями. Феномен посттравматично-

го зростання є доволі поширеним явищем, яке може виникнути в результаті боротьби особи з наслідками травматичної ситуації, відобразити її переживання та сприяти розвитку, котрий, принаймні, в деяких галузях, після травми перевершив те, що було до травми. Це означає, що людина не просто вижила, але в її житті виникли значущі, позитивні зміни, котрі вийшли за межі звичного стану речей.

**Висновки.** Таким чином, феноменологія змін в умовах посттравматичного зростання незважаючи на усі свої суперечності, окрім якісної трансформації, цілком очевидно може обумовлювати збереження, відновлення та поліпшення стану психічного здоров'я особистості як найвищої індивідуальної і суспільної цінності, що сприяє її соціальній та психологічній адаптації до нових форм осмисленості буття.

#### Список літератури

1. Зливков В. Л. Посттравматичне зростання як запорука збереження психічного здоров'я особистості // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Зб. тез. Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 21 жов. 2016 р.) / Упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: ЛьвДУВС, 2016. – С. 104–108.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
3. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології // Проблеми екстремальної та кризової психології: Зб. наук. праць. – Вип. 20. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – С. 63–74.
4. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Т. I, Вип. 45. – С. 120–127.
5. Селігман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь = Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 338 с.
6. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій // Психологія і особистість. – 2014. – Вип. 5, № 1. – С. 112–129.
7. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. – London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. – 160 p.
8. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct // Social. Cognition. – 1989. – Vol. 7. – P. 113–136.
9. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // Clin. psychology review. – 2006. – N 26. – P. 1041–1053.
10. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G. et al. The Core Beliefs Inventory: a brief measure of disruption in the assumptive world // Anxiety Stress Coping. – 2010. – Vol. 23, N 1. – P. 19–34.
11. McMillen J. C., Fisher R. H. The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events // Social Work Research. – 1997. – Vol. 22, Issue 3. – P. 173–187.
12. Michael C., Cooper M. Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature // Counseling Psychology Review. – 2013. – Vol. 28, N 4. – P. 18–33.
13. Park C. L., Lawrence H. C., Renee L. M. Assessment and prediction of stress-related growth // J. of personality. – 1996. – Vol. 64, –N 1. – P. 71–105.
14. Tan S. Resilience and posttraumatic growth: Empirical evidence and clinical applications from a christian perspective // J. of Psychology and Christianity. – 2013. – Vol. 32, N 4. – P. 358–364.
15. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – P. 1–18.
16. Tedeshi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma // J. of Traumatic Stress. – 1996. – Vol. 9. – P. 455–471.

#### ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ИЗМЕНЕНИЙ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА

И. В. Михайлюк (Киев)

В статье исследуется актуальная проблема феноменологии изменений личности в условиях посттравматического роста. По данным современных исследований, психотравмирующие события не всегда неизбежно ведут к повреждению психики или дисфункциональности жизни,



они также могут приводить и к продуктивным изменениям в жизни личности, к так называемому посттравматическому росту. Научные источники по исследуемой проблеме дают основания утверждать, что положительные эффекты посттравматического роста проявляются в трёх основных сферах: отношении к себе, межличностных отношениях, жизненной философии. Материалы исследования собраны по результатам анализа профессиональных психологических и периодических изданий отечественных и зарубежных научных публикаций за период 2006–2016 гг. Установлено, что посттравматический рост кроме качественных трансформационных изменений, может обуславливать сохранение, восстановление и улучшение состояния психического здоровья личности как наивысшей индивидуальной и общественной ценности, что способствует её социальной и психологической адаптации к новым формам осмысленности бытия.

**Ключевые слова:** травматическое событие, посттравматический рост, положительные изменения, трансформация, психическое здоровье, личность.

#### PHENOMENOLOGY OF PERSONALITY CHANGES UNDER POST-TRAUMATIC GROWTH

*I. V. Mykhailiuk* (Kyiv, Ukraine)

Interregional Academy of Personnel Management of Ukraine

The article deals with the pressing issue of phenomenology of personality changes under post-traumatic growth. According to modern studies, traumatic events do not always inevitably lead to psychiatric disorders or dysfunctionality of life, they can also cause productive changes in the personality's life, so-called the post-traumatic growth. Scientific sources on the problem researched give grounds to believe that positive effects of post-traumatic growth are manifested in three main areas: attitude towards oneself, interpersonal relations, and philosophy of life. Research materials have been collected based on the analysis of domestic and international scientific professional psychological editions and periodicals for the period 2006–2016. It has been established that post-traumatic growth, in addition to qualitative transformational changes, can contribute to preservation, recovery and improvement of the personality's state of mental health as the highest individual and social value that promotes its social and psychological adaptation to the new forms of comprehending the reality.

**Key words:** traumatic event, post-traumatic growth, positive changes, transformation, mental health, personality.