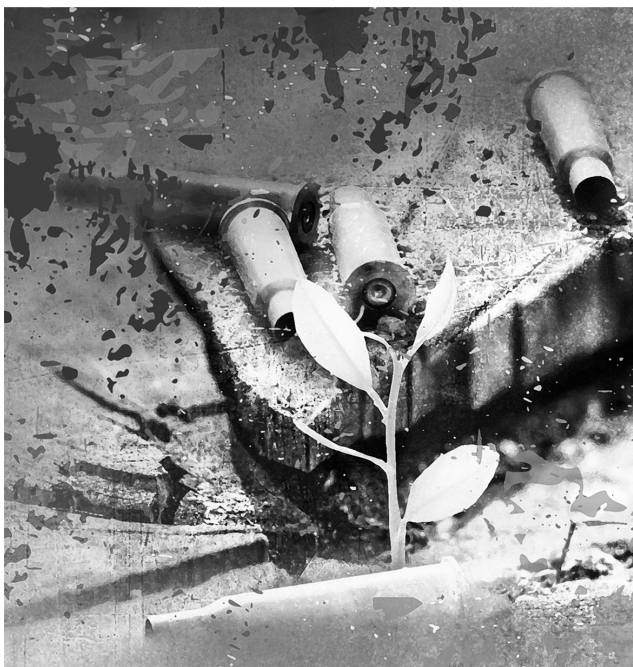


**Посттравматичне зростання
військовослужбовців-учасни-
ків бойових дій. Частина 1.
Теоретичні основи**

У методичному посібнику викладено сучасні наукові уявлення щодо феномену посттравматичного зростання особистості. Розкрито особливості, чинники та ресурси посттравматичного зростання військовослужбовців — учасників бойових. Запропоновано психодіагностичний інструментарій для поглибленого вивчення посттравматичного зростання військовослужбовців.

Методичний посібник призначено для фахівців структур з моральнопсихологічного забезпечення, психологів, науково-педагогічних та наукових працівників, слухачів (курсантів) ВВНЗ, а також тих, хто цікавиться проблемами теорії та практики посттравматичного зростання особистості.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ



ЧАСТИНА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ — 2024

УДК 159.96:159.98:355.1

П 63

*Рекомендовано до видання науковою радою
Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України
(протокол № 11 від 27 листопада 2023 р.)*

Рецензентка:

Чепелева Н. В. — дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, заступниця директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О.

П 63 Посттравматичне зростання військовослужбовців-учасників бойових дій. Частина 1. Теоретичні основи. Методичний посібник. / О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. О. Олійник. — Київ: «Центр учбової літератури», 2024. — 152 с.

ISBN 978-611-01-3247-3

У методичному посібнику викладено сучасні наукові уявлення щодо феномену посттравматичного зростання особистості. Розкрито особливості, чинники та ресурси посттравматичного зростання військовослужбовців — учасників бойових. Запропоновано психодіагностичний інструментарій для поглибленого вивчення посттравматичного зростання військовослужбовців.

Методичний посібник призначено для фахівців структур з морально-психологічного забезпечення, психологів, науково-педагогічних та наукових працівників, слухачів (курсантів) ВВНЗ, а також тих, хто цікавиться проблемами теорії та практики посттравматичного зростання особистості.

УДК 159.96:159.98:355.1

ISBN 978-611-01-3247-3

© Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., 2024.

ЗМІСТ

Вступ	4
РОЗДІЛ І. СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ ЩОДО ФЕНОМЕНУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Сутність та основні положення салютогенного підходу	7
1.2. Аналіз феномену посттравматичного зростання.....	11
1.3. Часові особливості посттравматичного зростання.....	25
1.4. Ресурси посттравматичного зростання	31
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ, ЧИННИКИ ТА РЕСУРСИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	40
2.1. Вплив війни на особистість військовослужбовця	40
2.2. Бойовий і постбойовий досвід та посттравматичне зростання.....	47
2.3. Особистісні ресурси посттравматичного зростання військовослужбовців.....	56
2.4. Соціальні ресурси посттравматичного зростання військовослужбовців.....	61
2.5. Ситуаційно-демографічні ресурси посттравматичного зростання військовослужбовців.....	66
РОЗДІЛ 3. ДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	70
3.1. Аналіз підходів до діагностики посттравматичного зростання.....	70
3.2. Методики діагностики посттравматичного зростання військовослужбовців.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ.....	115

Вступ

Військовослужбовці Збройних Сил України, інших складових сектору безпеки і оборони нашої держави, відповідно до визначених завдань виконують свій конституційний обов'язок із захисту й оборони нашої держави, відбиття збройної агресії російської федерації проти України.

Нині більше одного мільйона наших співгромадян беруть участь і забезпечують збройний захист України. Без перебільшення можна сказати, що нинішня російська широкомасштабна збройна агресія за своїми масштабами, кількістю учасників, гібридним перебігом, появою нових форм і методів ведення бойових дій та сфер протиборства (економічної, кібернетичної, інформаційної тощо), завданими збитками, різновекторністю травмівних впливів на психіку військових і цивільних осіб, є найбільшим таким конфліктом на теренах Європи, а можливо, і світу, після Другої світової війни.

Вивчення психологічних наслідків впливу, пов'язаних з війною травмівних подій, не втрачає своєї актуальності через зростаючу кількість стресорів, що виявляються практично в усіх сферах життя. Неможливо знайти людину, яка не переживала б під час війни різні травмівні ситуації.

У вивченні психологічних наслідків впливу травмівних подій, що загрожують життю, виділяють кілька підходів.

Перший підхід – клінічний, розглядає цю проблему з позиції вивчення негативних наслідків. Предметами таких досліджень є стрес, посттравматичний стрес, психопатологічна симптоматика, кризи, конфлікти тощо.

Другий підхід – позитивний, який дає змогу підійти до вивчення цієї проблеми з погляду позитивних аспектів: життєстійкості, компенсаторних механізмів, психологічних захистів, копінг-стратегій тощо. Такі дослідження спрямовані на вивчення того, завдяки яким ресурсам люди справляються з

переживанням травми, якою є ймовірність позитивних прогнозів після травми.

Серед можливих позитивних змін після психічної травми виокремлюють дві провідні – підвищену стійкість до стресу та посттравматичне зростання.

Стійкість до стресу розглядається в двох аспектах: як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, що спричинений дезорганізуючою дією психотравмуючих чинників – «резилієнс» (resilience) (Кокун та ін., 2022) [28], або як здатність підтримувати стабільну душевну рівновагу перед незгодами – «резильєнтність» (resiliency). Залежно від фокусу та предмету дослідження, резильєнтність може розглядатись, і як певна характеристика особистості, що притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес. Резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості (Лазос, 2018) [40].

Складні життєві ситуації можуть викликати переживання позитивних змін, які виявляються у сприйнятті нових можливостей, у ставленні до інших людей, у підвищенні життєвих сил, у духовному перевтіленні, в усвідомленій установці на сприятливе майбутнє. Цей позитивний аспект наслідків травматичного стресу отримав назву посттравматичного зростання – ПТЗ (posttraumatic growth, PTG). Він спостерігається в тих, хто вижив після травми, і виявляється в позитивних психологічних змінах. Основні його принципи були сформульовані R. Tedeschi & L. Calhoun (Tedeschi, & Calhoun, 1995) [217]. У межах своєї концепції R. Tedeschi & L. Calhoun визначають посттравматичне зростання (розвиток) як «позитивні психологічні зміни, що переживаються в результаті подолання надзвичайних життєвих обставин» (Tedeschi, & Calhoun, 2004) [218].

У моделі посттравматичного зростання виокремлюють три великі напрямки позитивних змін після пережитої психічної

травми: зміни в самосприйнятті, зміни в міжособистісних стосунках і зміни філософії життя.

Автори концепції посттравматичного зростання не схильні розглядати травму саму по собі, як якесь благо. Навпаки, люди, які переживають її, стикаються з безліччю негативних наслідків, аж до розладів.

В Україні феномен посттравматичного зростання особистості у військовій психології є доволі новою областю теоретичного та емпіричного знання. До того ж дослідження посттравматичного зростання за постійного впливу стресорів війни, в умовах хронічного, безперервного подолання та боротьби з негараздами мають суперечливі результати.

Зростання в багатьох сферах життєдіяльності особистості – у стосунках, самооцінці, життєвій філософії тощо – може суттєво сприяти психологічній та соціальній реадаптації демобілізованих військовослужбовців, формуванню в них активної життєвої позиції у післявоєнний період, а також зниженню проблем соціально-психологічного характеру серед ветеранської спільноти. Певне зміщення акценту на позитивні наслідки негативних подій дає можливість підтримати позитивні зміни, що відбуваються в житті людини, яка пережила травмівні події, переосмислити своє місце в світі, змінити ставлення в питанні оцінювання життя, повірити в здатність психіки зцілюватися.

РОЗДІЛ I

СУЧАСНІ НАУКОВІ УЯВЛЕННЯ ЩОДО ФЕНОМЕНУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність та основні положення салютогенного підходу

Ключове питання запропонованого А. Antonovsky салютогенного теоретичного підходу (Antonovsky, 1979) [68] полягає в тому, чому, коли різні люди піддаються однаковому стресу, одні хворіють, а інші залишаються здоровими. Відомо, що в 75–80% учасників чи свідків кризової ситуації, де була пряма загроза їх життю, посттравматичні розлади згодом не розвиваються. Ці люди долають труднощі, що виникають, використовуючи власні ресурси та/або ресурси соціальної мережі підтримки. І лише 20–25% потребують допомоги професіоналів. На думку А. Antonovsky, стрес, який загально визнано є патогенним, за певних умов може ставати й салютогенним чинником. Адже успішне подолання кризової ситуації може призвести людину до набуття позитивного досвіду. Таку ситуацію можна розглядати, і як виклик: завдання людини в цій ситуації полягає не тільки в тому, щоб навчитися функціонувати ефективно в несприятливих умовах, а й у тому, щоб повернути стрес собі на користь.

Салютогенний підхід базується на принципово інших позиціях, ніж патогенетичний, оскільки зосереджується на індивідуальних і колективних ресурсах, а також на позитивних результатах життєвих викликів і криз. Салютогенний підхід передбачає, що метою дослідження здоров'я має бути ідентифікація, визначення та опис шляхів, чинників і причин *позитивного здоров'я*, що спрямовані на розширення існуючих знань про те, як попереджувати, лікувати та управляти *негативним здоров'ям* (патогенезом).

Найважливішим аспектом салютогенного підходу, що дає відповідь на вищезгадане «салютогенне питання», є *концепція «почуття зв'язності»* (sense of coherence). Вона засновується на

обґрунтованому раніше V. Frankl (Frankl, 1954) смисложиттєвому твердженні «життя варте того, щоб його прожити», яке створює мотивацію позитивно адаптуватися до свого оточення та знаходити сенс навіть у несприятливих обставинах [113]. «Почуття зв'язності» відіграє важливу роль у тому, як людина сприймає виклики протягом життя (Huss, & Samson, 2018) [136].

«Почуття зв'язності» являє собою стійку тенденцію бачити світ:

1) більш-менш зрозумілим (внутрішній і зовнішній світ сприймається, як раціональний, зрозумілий, послідовний і очікуваний);

2) керованим (індивід вважає, що він/вона має ресурси, необхідні для управління ситуацією);

3) значущим (наявна мотивація справлятися з проблемами, а не уникати їх, а також внутрішні зобов'язання емоційно інвестувати в процес подолання життєвих проблем та вимог (Antonovsky, 1979)) [68].

Відповідно, індивіди з сильним «почуттям зв'язності», завдячуючи своїй схильності сприймати світ як зрозумілий, значущий і керований, менш схильні потерпати від загрози стресових подій і мають вищу здатність успішно до них адаптуватися (Eriksson et al., 2007) [106]. «Почуття зв'язності» є стабільним ресурсом копінгу в дорослому віці, оскільки допомагає виявити та мобілізувати відповідні ресурси для боротьби зі стресовими чинниками та успішного управління напругою, таким чином сприяючи здоров'ю та благополуччю (Mana et al., 2021) [172].

Людина з високим «почуттям зв'язності» не обов'язково має відчувати й думати, що життя є абсолютно збагненим, керованим і осмисленим. Це почуття поширюється лише на ту життєву сферу людини, яка є важливою особисто для неї. Якщо людина не цікавиться зовнішньою чи внутрішньою політикою своєї країни або розвитком тих чи інших навичок, то їй і не обов'язково розглядати ці сфери як збагненні, керовані та осмислені. Тому «почуття

зв'язності» визначається тим, якою мірою людина відчуває його стосовно свого власного життя – своїх почуттів, роботи, стосунків з іншими, а також своїх екзистенційних проблем.

А. Antonovsky (1990) наводить цілу низку способів, через які «почуття зв'язності» впливає на здоров'я [69]:

- воно спонукає людину до поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я, наприклад, через ставлення. Так, люди з високим рівнем цього почуття більш мотивовані до того, щоб, з одного боку, уникати ситуацій чи видів діяльності, які загрожують їхньому здоров'ю, а з іншого – активно включитися до видів діяльності, що сприяють підтримці здоров'я (займатися фізичними вправами, вчасно звертатися до лікаря тощо);
- «почуття зв'язності» впливає на процес визначення стимулу, як стресора чи не стресора – деякі стимули можуть розглядатися, як нейтральні чи навіть корисні;
- воно змушує людину інтерпретувати стресор як упорядкований;
- також воно змушує людину шукати у своєму арсеналі такі ресурси стійкості, що підходять для конкретної ситуації, включаючи ресурси, доступні через її соціальну мережу, створюючи таким чином гнучку, а не жорстку модель реагування;
- «почуття зв'язності» спонукає людину до аналізу результатів своєї поведінки та перебудови реагування в міру необхідності;
- воно змушує усвідомити необхідність справлятися із ситуацією, як інструментально, так й емоційно;
- впливає на процеси когнітивної оцінки стресу.

Загалом, на думку вченого, при зустрічі з джерелом стресу люди з низьким «почуттям зв'язності» будуть більш схильні оцінювати ситуацію, як загрозову, відчувати у зв'язку з цим більшу напругу та діяти непродуктивно чи пасивно, відмовляючись від вирішення проблеми. Люди з високим «почуттям зв'язності», навпаки, будуть у більшій мірі схильні розглядати потенційні загрози, як виклики, що містять нові можливості і, отже, варті того,

щоб активно шукати шляхи до їх подолання та задіювати всі наявні ресурси. Такі люди є більш відкритими до зворотного зв'язку (інформації про те, наскільки обрана стратегія вирішення проблеми є ефективною), що дає змогу обрати нову стратегію в разі неуспіху. В кінцевому підсумку високий рівень «почуття зв'язності» сприяє ефективному подоланню проблеми та зняттю напруги, тоді як неефективне подолання призводить до збереження напруги й, можливо, до руйнівних наслідків, що викликані стресом.

Як вважає А. Antonovsky, «почуття зв'язності» набувається людиною протягом життя під впливом досвіду та стабілізується приблизно на рубежі 30 років, коли становище людини стає більш-менш фіксованим. І в переважній більшості людей залишається на цьому рівні. Лише в окремих випадках життєвий досвід може підвищити його рівень.

Іншим важливим компонентом салютогенного підходу є концепція «загальних ресурсів стійкості» (ЗРС), які пов'язані зі здатністю успішно справлятися з притаманними людському існуванню стресорами. ЗРС являють собою характеристики людини, групи або спільноти, які сприяють здатності ефективно справлятися зі стресовими чинниками, а також розвитку індивідуального рівня «почуття зв'язності» (Idan et al., 2017) [137].

ЗРС можуть за своєю природою бути:

- біологічними (наприклад, генетична схильність або стан харчування);
- психологічними (когнітивні оцінки чи емоційна регуляція тощо);
- соціальними (соціальна підтримка, релігійні чи культурні практики тощо);
- матеріальними (до прикладу, наявність фінансових ресурсів (Rajkumar, 2021)) [197].

Зокрема, наявність ЗРС можуть визначати такі чинники:

- матеріальні ресурси (гроші, нерухомість тощо);
- знання та інтелект (знання реального світу, освіта, набуття навичок, життєвий досвід тощо);

- еґо-їдентичність (наприклад, інтегроване, але гнучке Я);
- копінг-стратегії;
- соціальна підтримка;
- взаємопоседнання зі своїм культурним корінням;
- культурна стабільність;
- ритуальні дії;
- реліґія та філософія (наприклад, стабільний набір відповідей на життєві труднощі);
- орієнтація на превентивне здоров'я (профілактика захворювань);
- генетичні та конституційні ресурси;
- стан розуму людини (Idan et al., 2017) [137].

Важливо, що салютогенний підхід може бути застосований не лише на рівні особистості, але й на рівні соціальної групи або суспільства через вивчення умов та процесів, що призводять до процвітання або оптимального функціонування людей, груп чи соціальних інститутів (Gable, & Haidt, 2005) [117].

1.2. Аналіз феномену посттравматичного зростання

Історично так склалося, що основний акцент при вивченні психологічних наслідків травмивних подій робився на усуненні негативних наслідків травми, але не на можливостях зростання й розвитку внаслідок її переживання.

Дослідження посттравматичного стресу (ПТСР) змінили свій напрямок у 1990-х роках, коли вченими була встановлена можливість посттравматичного зростання, тобто поліпшення функціонування людини в результаті її боротьби з травмою. Зазначалося, що всупереч фону травми зростання не тільки раптове, а й спрямоване на багатобічну програму людського подолання та адаптації. Зокрема, це відповідало ідеям V. Frankl, на думку якого навіть найбільш травмивний досвід можна перетворити на цінний та

позитивний (Frankl, 1946 / 2009, Kondratyuk & Puchalska-Wasyl, 2019) [159].

Історичне коріння виникнення теорії посттравматичного зростання в релігії, філософії та літературі докладно досліджено в працях R. Tedeschi & L. Calhoun (1995). Хоча реальна подія травми ніколи не вважається позитивною за своєю природою, однак те, що досягається після травми, може бути й позитивним. Зростання відбувається завдяки боротьбі з наслідками травми. Підкреслення потенціалу позитивних змін після травми дозволяє людям розширити можливості та зосередитися на зростанні. Ця ідея знайшла своє відображення в багатьох концепціях. На сьогодні існує декілька теоретичних моделей посттравматичного зростання – таких, як «функціонально-дескриптивна (функціонально-описова)» модель R. Tedeschi & L. Calhoun [218; 223], «особистісно-центрована модель (організмична теорія)» S. Joseph & P. Linle [143; 167], «біопсихосоціальна модель (біопсихосоціально-еволюційна модель травматичної стресової реакції)» M. Christopher [93], «психолого-філософська модель» R. Papadopoulos [188], модель «дволик Янус» T. Zoellner & A. Maercker [169], модель Р. Янофф-Бульман у межах соціально-когнітивного підходу [140; 141] та ін.

Ці моделі продовжують активно досліджуватися, не суперечать одна одній, а розглядають посттравматичне зростання під різними кутами зору, пропонуючи різні, але взаємодоповнюючі рівні аналізу з можливою теоретичною інтеграцією між ними.

Найповніша модель виникнення посттравматичного зростання внаслідок психологічної боротьби із сильним стресом або травмівною подією, що є доступною на сьогоднішній день, – це функціонально-дескриптивна модель R. Tedeschi & L. Calhoun, яка розвивалася з 1995 року. Відповідно до концепції L. Calhoun & R. Tedesch (1999) [84], особистісне зростання, що відбувається в результаті боротьби з травмівними подіями, означає позитивні психологічні зміни, що набуті в результаті боротьби з важкими життєвими кризами або травмівними подіями. Автори

обґрунтували наявність *трьох широких сфер посттравматичного зростання*:

- 1) зміни у сприйнятті себе;
- 2) зміни в міжособистісних стосунках;
- 3) зміни у філософії життя (Tedeschi, & Calhoun, 2004) [218].

У межах цих трьох сфер було визначено ще *п'ять окремих чинників/ознак зростання* нижчих рівнів:

1) ставлення до інших – набуття більш тісніших, інтимніших та значущих стосунків з іншими людьми, а також зростання почуття співчуття до інших, особливо до тих, хто поділяє таку ж важку долю. Зрозуміло, що під час серйозних життєвих випробувань стосунки між людьми можуть постраждати або навіть зовсім зруйнуватися. Однак іноді бувають і позитивні зміни. Переживши трагедію чи втрату й отримавши підтримку та допомогу від близьких, а іноді навіть і незнайомих людей, людина може відчувати більший зв'язок з іншими, довіру, близькість, співпричетність, свободу бути собою та співчуття. Співчуття призводить до взаємодопомоги та альтруїстичних вчинків;

2) нові можливості – в результаті змін у своїх базових переконаннях людина визначає нові можливості для свого життя або можливість вибрати новий, інший шлях у житті;

3) особистісне зміцнення – поєднання чіткого знання того, що погані речі можуть статись і стаються, та відкриття для себе того, що «Якщо я впорався з цим, я можу впоратися майже з будь-чим», «Я вразливіший, ніж я думав, але набагато сильніший, ніж я коли-небудь міг собі уявити» (Calhoun, & Tedeschi). Механізм виникнення таких почуттів пов'язаний із тим, що, проходячи через важкі життєві обставини, людина отримує підтвердження впевненості у власних силах («Найгірше, що я міг уявити, чого я найбільше боявся, вже трапилося зі мною; хай би що підготувала мені доля далі, я знаю, що впораюся»). Особи, які успішно впоралися з травмівною подією, часто роблять висновок, що вони сильні (Thomas et al., 1991) [224]. Це дає їм упевненість у тому, що вони можуть упоратися з усіма ситуаціями, зокрема, і з майбутніми

травмами: «Я бачила такі проблеми, порівняно з якими ці – справжні дрібниці!»;

4) духовні та екзистенційні зміни – люди після травми часто стають більш відкритими до духовних і релігійних питань, віра дозволяє їм впоратись і знайти глибший сенс у новій ситуації; індивіди, які не є релігійними або активно атеїстичними, також можуть відчутися зростання в цій сфері, залучившись до фундаментальних екзистенційних питань;

5) поцінування життя – одна з важливих змін у сприйнятті повсякденного життя, що є результатом когнітивної реконструкції внаслідок зіткнення з травмою: виявляється в значних змінах у тому, як людина ставиться й переживає повсякденне життя, починаючи цінувати «дрібниці» та визнаючи важливість речей, які раніше сприймалися, як належне (Taku et al., 2008; Tedeschi, & Calhoun, 2004) [215; 218]. Ті, хто вижив, відчуваються «везунчиками». Зазвичай ми цінуємо не буденне, а надзвичайне. Щоб щось цінувати, ми маємо сконструювати це, як щось особливе, видатне. Тому для людини, яка більше не сприймає життя, як щось даність, усвідомлює його швидкоплинність та можливість непередбачуваного і раптового завершення, воно стає особливим, не буденним. Ми цінуємо те, що боїмося втратити.

Посттравматичне зростання передбачає більше, ніж просто повернення до «нормального» психологічного стану після травми (рис. 1). Багато з тих, хто пережив травму, хочуть «повернутися до того, як було», але в більшості випадків це вже не є можливим. Адже травма (яку кожен сприймає по-своєму) змінює людину на глибинному рівні. Тому й боротьба з наслідками травми несе з собою більший потенціал для зростання.

Варто зазначити, що вказані *чинники/ознаки* змін було покладено в основу опитувальника «Posttraumatic Growth Inventory» у вигляді ресурсів/чинників зростання. Саме ця п'ятифакторна структура наразі є основою для виміру рівня посттравматичного зростання в усіх сучасних дослідженнях [39; 220].

На сьогодні саме цей термін став загальноживаним [220].

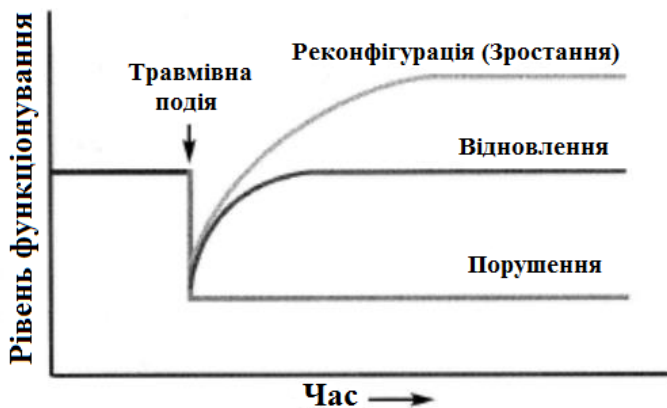


Рис. 1. Схематичне зображення посттравматичного зростання

Травматичні події не обов'язково мають бути небезпечними для життя або вузько визначатися, як причина симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Натомість DSM-5 визначає травму, як аверсивну подію, що пов'язана з реальною смертю або загрозою смерті, яка має бути насильницькою або випадковою, «безпосереднє або опосередковане (в якості свідка) переживання факту смерті або її загрози, серйозних травм або сексуального насильства, а також отримання інформації про такий факт щодо близького родича або близького друга, при цьому факт смерті або її загрози має трапитися раптово або носити насильницький характер» [66], тоді як ми визначаємо травму, як сильно стресову й складну подію, як досвід, що змінює життя людини. Крім того, чи є подія травмуючою, залежить від самої людини, може змінюватися з часом і може різнитися в різних культурах. У цьому контексті травма визначається ширше, ніж у DSM-5 (тобто загроза життю/фізичній недоторканності).

Всесвітній консорціум досліджень психічного здоров'я, провівши опитування населення в 24 країнах на шести континентах із сукупною вибіркою з 68 894 дорослих респондентів, оцінював наявність у респондентів досвіду переживання тих чи інших травматичних подій із запропонованих 29 типів. Результати

опитування показали, що приблизно 70% людей переживають хоча б одну потенційно травмуючу подію у своєму житті, а 30,5% зазнали впливу чотирьох і більше таких подій (Benjet et al., 2016) [75].

Важливо відрізнити травмівні події, події, які можуть спричинити фундаментальні та перетворюючі зміни, від щоденних стресорів або дрібних неприємностей (Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998) [222]. У травмівних подіях травма визначається не стільки самою подією, скільки її здатністю зруйнувати існуючі схеми та світосприйняття конкретної людини (Calhoun, & Tedeschi, 2004, 2006) [86; 87]. Йдеться про травмівні події, які є «психологічним землетрусом», «сейсмічною» подією (Calhoun, & Tedeschi, 1999) [84]. Так само, як землетруси можуть стрясати або руйнувати фундаменти будівель, деякі події психологічно настільки сейсмічні, що можуть серйозно кинути виклик передбачуваному світу людини, її цінностям і смислам буття, або зруйнувати його. Іншими словами, це ламання, руйнування, розрив захисних механізмів, адаптивних структур, ресурсів, це екстремальний, кризовий, напружений, екстремально-стресовий досвід. Подія має бути досить значною, щоб кинути виклик основним припущенням про своє майбутнє й про те, як рухатися до цього майбутнього, а відтак має спричиняти сильне занепокоєння та душевний біль, з якими важко впоратися.

Життєві кризи піддають серйозному випробуванню або навіть руйнуванню систему уявлень, спосіб осмислення світу (Janoff-Bulman, 1992) [141]. Незвичність, неконтрольованість, потенційна незворотність, прихована або явна загроза події змінюють перспективу, спосіб сприйняття світу й себе в цьому світі, людина виявляється розщепленою на «до» та «після», вона не дорівнює самій собі, попередні межі зруйновано. Саме через порушення системи фундаментальних уявлень, яка забезпечувала структуру й сенс життя, ми бачимо співіснування дистресу і зростання після травми.

I. Yalom також говорить, що виживання в екстремальних обставинах залежить від того, чи здатна людина знайти сенс у власному стражданні (Yalom, 1980). Невдовзі після травми домінуючою історією життя людини виявляється історія про ворожість і невідконтрольність світу. Успішність подолання, успішність перебудови та виживання залежить від того, наскільки людина здатна усвідомлювати той досвід, який не внесено до цієї домінуючої історії, та вибудовувати альтернативні історії, ширші, порівняно з історією травми [239].

Якщо людина пережила серйозну травмівну ситуацію й перебудувала свій життєвий світ так, щоб додати до нього цей досвід і потенційну можливість інших, не менш серйозних ситуацій, то аналогічні труднощі, з якими вона стикається надалі, вже не потребують усієї тієї роботи з осмислення (когнітивної обробки), що була необхідна в першому випадку. Подальші негаразди матимуть негативні наслідки, але людина вже вміє їх долати та не сприйматиме ці обставини, як «травму». Вони не призведуть до трансформації сприйняття себе, стосунків з іншими людьми та життєвої філософії. Когнітивна перебудова, що відбувається у процесі боротьби з наслідками психологічної травми, дає змогу людині виробити нові когнітивні схеми в стати більш стійкою до травмівних впливів у майбутньому.

Невід'ємною частиною цих травмівних переживань є втрати – такі, як втрата близьких, зразків рольової поведінки, здібностей, або основних, загальноприйнятих способів розуміння життя (Tedeschi et al., 1998) [222]. Коли йдеться про позитивні наслідки травми – це не означає, що людина не відчуває страждань і не бореться з розладом рівноваги, порядку в життєвому світі та хаосом власних переживань і станів. Переживаючи душевні, фізичні, духовні страждання, переймаючись опануванням порушеної рівноваги, людина трансформує себе та свій світ, конститує свою ідентичність.

Згідно зі зробленим A. Naik & S. Khan (2019) [185] аналізом сучасних досліджень, посттравматичне зростання є досить поширеним серед:

- ВІЛ-інфікованих, що сприяє їх психічному здоров'ю, зміцненню імунної системи, відповідальному ставленню до лікування, допомагає зменшити ризиковану поведінку – таку, як нездорова сексуальна поведінка та зловживання психоактивними речовинами;
- онкохворих, у яких посттравматичне зростання сприяє реакціям подолання; а для тих, хто має тривалу ремісію, зростання може допомогти відкрити нові перспективи та розвинути соціальні зв'язки, сприяє формуванню кращого способу життя, досягненню психосоціального благополуччя та відчуття щастя;
- жертв стихійних лих, у яких посттравматичне зростання взаємопов'язане з копінгом і самоефективністю, допомагає краще зрозуміти ситуацію щодо нещастя та те, як надалі зробити своє життя кращим.

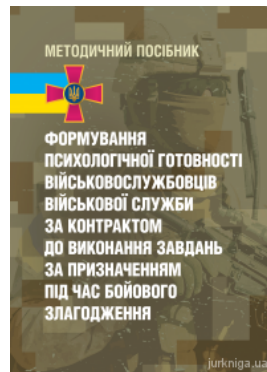
Крім того, посттравматичне зростання може спостерігатися не тільки в осіб, які безпосередньо пережили вплив травмивного стресору, а й у тих, хто став свідком страждань інших. Підтвердженням цьому є ознаки зростання у лікарів, психологів, рятувальників, у дітей або батьків пацієнтів, які страждають на термінальне захворювання.

Як бачимо, не тільки травмивний перебіг подій, а й будь-яка стресова (екстремальна) ситуація, що є особистісно значущою для індивіда та викликає певні емоційні, когнітивні й поведінкові зміни, але не сприймається ним, як травмивна, катастрофічна, кризова, може стати поштовхом до посттравматичного зростання. Прикладами таких ситуацій можуть бути: зміна людиною цивільного життя на військове з його жорсткими обмеженнями та чіткими правилами; наявність у сім'ї особи з інвалідністю та піклування про неї; вимушене перебування у важких умовах;

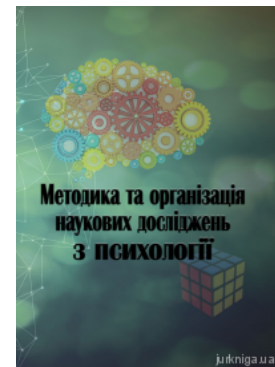
Книги, які можуть вас зацікавити



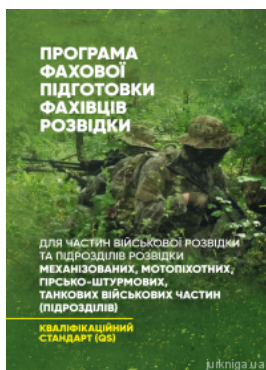
Кібернологія: цифрова віртуальність та воєнна реальність



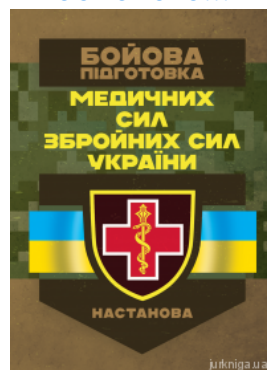
Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового...



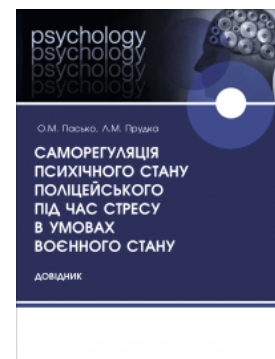
Методика та організація наукових досліджень з психології



Програма фахової підготовки фахівців розвідки для частин військової розвідки та підрозділів розвідки механізованих, мотопіхотних,...



Бойова підготовка медичних сил Збройних Сил України. Настанова



Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт →](#)