

УДК 159.98

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17>

Наталія ХАРИТОНОВА

Державний університет «Житомирська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-2142-6591>

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО- УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті аналізується феномен посттравматичного зростання (ПТЗ). Спроба концептуалізації дефініцій, які розкривають суть ПТЗ в статті, має на меті впорядкувати термінологію. Надається огляд існуючих моделей посттравматичного зростання як ефективного інструменту при психологічному супроводі ветеранів російсько-української війни: функціонально-дескриптивна модель R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Josef; біопсихосоціальна модель M. Christopher; психолого-філософська модель R. Paradorulos. Окреслено ряд поглядів стосовно можливостей впровадження теорії ПТЗ у психологічний супровід із ветеранами, учасниками бойових дій, військовими тощо.

Ключові слова: психічна травма, посттравматичне зростання, позитивні зміни, трансформація, теоретична модель, психологічні наслідки травмування, психотерапія

Nataliia KHARYTONOVA

Zhytomyr Polytechnic State University

POST-TRAUMATIC GROWTH AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF VETERANS OF THE RUSSIAN- UKRAINIAN WAR: REVIEW OF RESEARCH

Prolonged war events in Ukraine have become powerful psycho-traumatic factors for all strata of the country's population. In particular, the war actualized the problem of post-traumatic stress disorder (PTSD) among persons who directly took part in a combat conflict. Every year, the ranks of veterans increase by several thousand. The most acute psychological problem of the war and post-war society is the return of military personnel, including veterans, to the conditions of peaceful life. All this is directly related to the resocialization of the individual, the actualization of the need for it, the identification of the individual's resources that contribute to the process of post-traumatic growth, as the transition of possibility into reality. In this regard, the question arises whether social negativity can change under the influence of overcoming traumatic events, and if so, how exactly.

The article analyzes the phenomenon of post-traumatic growth (PTG). An attempt to conceptualize the definitions that reveal the essence of PTSD in the article aims to organize the terminology. An overview of existing models of post-traumatic growth as an effective tool for psychological support of veterans of the Russian-Ukrainian war is provided: the functional-descriptive model of R.G. Tedeschi and L.G. Calhoun; person-centered model of S. Josef; biopsychosocial model M. Christopher;

psychological and philosophical model of R. Papadopulos. A number of views regarding the possibilities of implementing the theory of PTZ in psychological support with veterans, participants in hostilities, military, etc. are outlined.

Key words: mental trauma, post-traumatic growth, positive changes, transformation, theoretical model, psychological consequences of trauma, psychotherapy

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Довготривалі воєнні події в Україні стали потужним психотравмуючим фактором для усіх верств населення держави. Особливо війна актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед осіб, які безпосередньо приймали і приймають участь в бойовому зіткненні. Щороку лави ветеранів збільшуються на кілька тисяч. Найгострішою психологічною проблемою воєнного і поствоєнного суспільства постає проблема повернення військовослужбовців, в тому числі і ветеранів, до умов мирного життя. Все це безпосередньо пов'язано із ресоціалізацією особистості, актуалізацією потреби в ній, виявленням ресурсів особистості, які сприяють процесу посттравматичного зростання, як переходу можливості у дійсність. У зв'язку з цим, гостро постає питання, чи може соціальний негатив змінюватися під впливом подолання травмуючих подій, і, якщо так, то як саме.

Аналіз досліджень та публікацій

Аналітичний огляд літератури з означеного питання, дає змогу виявити певні тенденції в дослідженнях посттравматичного зростання в наукових світових спільнотах. Певна кількість таких досліджень покликана на створення теоретичних моделей феномену посттравматичного зростання. Так, виокремлюється головні теоретичні підходи в посттравматичному зростанні: функціонально-дескриптивна (описова) модель, клієнт-центрований метатеоретичний опис та біопсихосоціальний еволюційний підхід.

Ряд філософій та літературних джерела протягом всієї історії людства висловлювали бачення про те, що в стражданні можна знайти особисті зиск чи користь (див. Linley, 2003, Tedeschi and Calhoun, 1995, Tedeschi and Calhoun, 2004). Зростання після складних життєвих обставин також відзначалося і по-різному обговорюється в екзистенційній (наприклад, Frankl, 1963, Yalom, 1980) та психологічній літературі (наприклад, Park, Cohen, & Murch, 1996), але лише в останнє десятиліття стала об'єктом емпіричного дослідження. [2]. Найбільш раннього та яскравого представлення концепція перетворення через

страждання набула у теологічних вченнях більшості світових релігій. Наприклад, значна кількість основоположних ідей та релігійних писань Юдео-Християнської традиції, вчення Індуїзму, Буддизму та Ісламу містять чітко виражені постулати про перетворюючий вплив пережитого страждання. При цьому таке перетворення має чітко виражений позитивний вектор. Так, у ранній період становлення Юдаїзму страждання розглядалися як даровані Богом випробування, що мають за мету перевірити віру людей та визначити серед них посправжньому гідних. Не менш визначного значення концепція перетворення через страждання набула в Християнстві. Основною темою християнської традиції у більшості її відгалужень є наратив про перетворюючий вилів страждань Ісуса Христа. Страждань, що трансформували інших та принесли спасіння для всього людства. Це виокремлення трансформаційного характеру страждання та скорботи імпліцитно простежується в основних релігійних постулатах християнства та проявляється в положеннях про поглиблення духовних цінностей страждальця. З часом концепція позитивних змін після боротьби зі стражданнями та травматичними подіями вийшла за межі теологічних вчень та з'явилася у роботах світських науковців. Зокрема, найяскравішого висвітлення вона отримала у філософських джерелах ХІХ століття, а саме - роботах датського теолога С. Ке'ркегора та німецького філософа Ф. Ніцше. Так, само Ф. Ніцше належить крилатий вислів «Що не вбиває мене, робить мене сильнішим (з книги «Сутінки Богів»)». [4, с.80]

Наразі ще не достатньо даних психометричних досліджень, які б окреслювали б структуру ПТЗ. Варто зазначити, що вже розпочаті дослідження щодо ознак та особистісних характеристик особистості, передумов, які б сприяли не лише відновленню після травми, а й посттравматичному зростанню. Так, S. Josef та P.A. Linley дослідили передумови посттравматичного зростання. Зокрема, вони описали такі значущі фактори, як стресостійкість, індивідуальні особливості і вибір копінг-стратегій, оптимізм, екстравертованість, самоефективність, що дозволяють використовувати внутрішні духовні і емоційні ресурси для подолання травматичних наслідків та подальшого зростання. У багатьох проведених дослідженнях соціальна підтримка визнається важливим фактором, що спонукає як відновлення після травми, так і подальше зростання. [3 с. 120-127]

Позитивні трансформації, що спостерігалися після травмування та негараздів, по-різному позначалися як змагальне особистісне зростання (Linley & Joseph, 2004a), пошук вигоди (Affleck and Tennen, 1996, Tennen and Affleck, 2002), процвітання (Ryff & Singer,

1998).), підвищене екзистенційне усвідомлення (Ялом і Ліберман, 1991), сприймаються переваги (Макміллен і Фішер, 1998), позитивні побічні продукти (Макміллен і Кук, 2003), позитивні зміни (Джозеф, Вільямс і Юл, 1, 1985), посттравматичний зростання (PTG: Tedeschi and Calhoun, 1995, Tedeschi and Calhoun, 1996), квантові зміни (Miller & C'deVaca, 1994), самооновлення (Jaffe, 1985), пов'язані зі стресом зростання (Park et al. , 1996), процвітання (Abraido-Lanza, Guier, & Colon, 1998) та трансформаційне подолання (Aldwin, 1994). Дані терміни використовуються взаємозамінно, для такої галузі дослідження не існує єдиного узгодженого терміна. [14] Західні науковці окреслюють, що наразі таких досліджень не достатньо, і це ще більше демонструє певний розрив між теоретичними напрацюваннями та практичним його впровадженням. На думку S. Josef та P.A. Linley, дослідження феномену ПТЗ перебувають ще на початковому етапі розвитку, і тому ще досить передчасно впевнено й однозначно розмірковувати про психотерапевтичні наслідки та психотерапевтичні стратегії щодо ПТЗ, тобто, яким чином можливе сприяння посттравматичному зростанню). Однак очевидним є те, що метою психотерапевтичної інтервенції має бути саме зростання, а не зменшення рівня страждань, і саме це визначає суттєву відмінність у звичній парадигми.

Посттравматичне зростання як копінг-стратегія – це ще один напрямок сучасних науковців-дослідників. Саме розгляд ПТЗ як своєрідної стратегії виживання розглядає процес зростання як адаптивну відповідь, керуючись термінологією теорії копінгу (основні автори С. Davis, J. Larson; С. Park, S. Folkman; S. Fillips; С.А. Jackson). В дослідженнях посттравматичного зростання різні науковці виділяють такі копінг-фактори, як позитивний рефреймінг; когнітивне відволікання і перемикання уваги (на відміну від повного уникнення); активну діяльність у подоланні проблем (пошук підтримки, як емоційної, так і практичної, пошук «вигоди» від скрутною ситуації, її переоцінка); відновлення індивідуальної та професійної компетентності, а також позитивне когнітивне оцінювання загрози тощо. Як зазначає С.А. Jackson, копінг можна розглядати як функцію, що складається з особистісних характеристик, когнітивних процесів і системних або організаційних факторів. Відновлення після травми не може розглядатися винятково як особисте питання – роль систем (наприклад, родин, громад і громадських організацій) у процесі відновлення після травмування не може бути переоцінена. На цьому, до речі, зауважує і будує свою модель роботи з травмою R. Papadopoulos. Так само в літературі часто можна зустріти поняття «позитивна

адаптація». Використовуючи це поняття, А. Linley та S. Joseph акцентують увагу на тих надбаннях, які людина набула під час подолання травми, а не на тому, що було втрачено та відновлено, або що не було втрачено, незважаючи на травмування. [3, с.120-127]

Виклад основного матеріалу

У психології **посттравматичний ріст (ПТГ)** — це концепція, що описує позитивні психологічні зміни, які відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними, надзвичайно стресовими життєвими обставинами. Ці обставини представляють значні проблеми для адаптаційних ресурсів особистості та створюють значні проблеми для способу розуміння людиною світу та свого місця в ньому. Посттравматичний ріст передбачає психологічні зміни, які «змінюють життя» в мисленні та ставленні до світу та себе, що сприяє особистому процесу змін, які мають глибоке значення. (Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). *Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence*. Philadelphia, PA: Lawrence Erlbaum Associates). Посттравматичне зростання (ПТЗ) розглядається науковцями, як досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною через зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними психотравмівмуючими ситуаціями і подіями. Термін ПТЗ, за нашими спостереженнями, набагато ширший, ніж просто новий акронім, ПТЗ радикально змінює загальні уявлення про травму, в певній мірі і конфронтує з тим, що травма неминуче призводить до дисфункціональності життя людини. В сучасній в літературі можна віднайти чимало термінів і визначень, які мають таке саме значення, що й посттравматичне зростання: зростання, пов'язане зі стресом; розвиток, пов'язаний із кризою; позитивні перетворення внаслідок травми; страждання, що привели до позитивної трансформації; розвиток, активований лихом; трансформаційний копінг тощо.

Вивчаючи наукові напрацювання останніх часів можна спостерігати, як науковці інколи досить довільно оперують поняттям «посттравматичне зростання», не рідко підмінюючи його іншими, ототожнюючи його, наприклад, з різновидом особистісної резильєнтності [5] або певним стилем копінг-поведінки чи вдалим результатом копіngu, позитивної адаптації (Aldwin, C.M., & Sutton, K.J. (1998), Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Найчастіше в літературі можна зустріти ототожнення таких понять, як «резильєнтність» та посттравматичне зростання. Оскільки термін резильєнтність активно впроваджується в психологічну науку, зазначимо, що цей термін увійшов до психологічного лексикону з фізики, де він позначає

властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). Отже, типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. [3, с. 120-127] Також, посттравматичне зростання було задокументоване щодо різних природних і техногенних травматичних подій, включаючи хворобу, яка загрожує життю, війну, насильство, імміграцію та смерть близьких (Weiss T, 2010). Воно спостерігається і в різних країнах, і в контексті різних культур. Це свідчить, що ПТЗ є універсальним явищем, але також виявляє деякі культурні варіації (Tedeschi R. G., 2004). Зростання після травм спостерігається не тільки щодо окремих людей, але й щодо сімей як соціальних систем. Посттравматичне зростання було задокументоване щодо різних природних і техногенних травматичних подій, включаючи хворобу, яка загрожує життю, війну, насильство, імміграцію та смерть близьких [3]. Воно також спостерігається в різних країнах і в контексті різних культур. Це свідчить, що ПТЗ є універсальним явищем, але також виявляє деякі культурні варіації [2]. Зростання після травм спостерігається не тільки щодо окремих людей, але й щодо сімей як соціальних систем. [5, с. 163–170]

У багатьох аспектах вищезазначена позиція перекликається з основними ідеями екзистенційної філософії С. Кє'ркегора. Приміром, згідно з її положеннями у процесі сходження до «дійсного існування», екзистенції, людина проходить три етапи: естетичний, етичний та релігійний. Кожен з тих етапів керується певним принципом та є важливою складовою процесу пошуку людиною самої себе. Ключовим принципом останнього етапу є страждання. [4, с. 82]

За визначенням провідних науковців з даного питання, на сьогодні існує три найпоширеніші теоретичні моделі ПТЗ, які активно розробляються і досліджуються: функціонально-дескриптивна модель R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Joseph; біопсихосоціальна модель M. Christopher. До цього перелік, на нашу думку, варто додати психолого-філософську модель R. Papadopoulos, яка є дотичною до особисто-центрованої та функціонально-дескриптивної моделей і має власні розробки щодо практичного застосування. Автори функціонально-дескриптивної (описової) моделі R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun описують загальний процес ПТЗ не просто як процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як зміни і якісну трансформацію особистості, процес глибокого самовдосконалення. R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun розглядають

зростання з точки зору наслідків когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ. Саме через когнітивну обробку набутого досвіду пролягає шлях до посттравматичного зростання, алгоритм якого описано О.А. Шелюг (на основі аналізу робіт R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun), через початкову активізацію процесу автоматичного пригадування травматичної події, де у свідомість мимовільно втручаються нав'язливі думки та спогади, що супроводжуються помітними симптомами емоційного дистресу. За R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, значення феномену ПТЗ, – це перебудова світосприйняття унаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду. Вказана модель описує особистісні трансформації у наступних вимірах: зміни у самосприйнятті – нові можливості, персональна стійкість; міжособистісні стосунки; зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності. За свідченням респондентів, які брали участь у дослідженнях R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, вони відчували, як стали «кращими людьми», стали почуватися більш впевненими, самодостатніми, особливо відзначалася їхня здатність приймати реальний стан речей, вони стали відповідальними, а завдяки своєму досвіду почали не боятися майбутнього з його ймовірними складними ситуаціями та подіями, кризами тощо. Зміни в міжособистісних стосунках відображають уявлення людей з ознаками ПТЗ про зближення одне з одним, покращення та поглиблення сімейних та родинних стосунків. Інші дослідники когнітивного спрямування ПТЗ Т. Zoellner та А. Maercker, враховуючи той факт, що за допомогою психодіагностичних методик можна визначити переважно суб'єктивне сприйняття проявів зростання, пропонують двокомпонентну модель суб'єктивно сприйнятого ПТЗ (модель «Янусове обличчя»). Ця модель включає конструктивний, адаптивний бік цього феномену, а також інший бік – ілюзорний та дисфункціональний. Одну з перших спроб створення інтегративної багатовимірної платформи для теоретичних та експериментальних досліджень здійснив вчений М. Christopher у рамках запропонованої ним біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції [8]. З погляду природничо-наукової парадигми, аналіз якої зробила О.А. Шелюг, зазначимо, що ця парадигма є найбільш багатовимірною серед наявних, а також єдиною, яка обґрунтовує феномен ПТЗ [6].

М. Christopher, загалом розглядає процес ПТЗ одночасно такими, які вміщують біологічний, психологічний та соціальний характер. Науковець зазначає, що біологічна природна реакція на травму може проявлятися як у вигляді ПТСР, так і у вигляді ПТЗ. Важливим фактором, який визначає результат посттравматичного

розвитку є, на думку М. Christopher, якість взаємодії з середовищем. Суперечливість посттравматичних реакцій М. Christopher описує наступним чином. Відомо, що нервова система має два шляхи реагування – нижчий, опосередкований підкорковими структурами, еволюційно більш давній і завдяки цьому більш стабільний, та вищий, який проходить через неокортекс і через це більш гнучкий. Так само різняться і стосунки людини з навколишнім середовищем, адже соціокультурна система, порівняно з біологічною, змінюється набагато швидше і потребує постійного відповідного пристосування. Отже, як підсумовує науковець, в основі проблеми посттравматичного зростання є конфлікт між еволюційно старшими та новішими системами, організм стає вразливим у випадку, коли відбувається їх дисоціація або коли відбувається домінування однієї системи над іншою. Шлях для вирішення цього конфлікту полягає, на думку М. Christopher, у реконструюванні когнітивних схем. Наш практичний досвід надання психологічного супроводу постраждалим найефективніший з точки зору пояснювального та терапевтичного потенціалу виявилась психолого-філософська модель R. Papadopoulos.

Розглядаючи етимологію терміна «травма», R. Papadopoulos акцентує увагу на тому, що цей термін походить від давньогрецького дієслова «teigo», що має дві конотації: 1) закарбування – закарбовувати; 2) відтирати, стирати щось. Таким чином, термін «травма» має два протилежних значення: у людей, які зазнали психологічної травми різного ступеня важкості внаслідок травматичних подій, може відбуватися процес закарбування травми, або вони можуть, навпаки, знаходити після пережитих подій нові сенси існування, підійти до так званого почуття відтворення (бо травма «втирає» попередні сенси, цінності, плани, рутину життя). З огляду на це, кінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям має бути перехід від переосмислення травми, до нового погляду на подальше життя, до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів. [3, с. 120-127]

Яскравими прикладами того, що може бути позначено терміном посттравматичного зростання, є життєвий і професійний шлях двох видатних психотерапевтів ХХ ст., В. Франкла та М. Еріксона, А. Маслоу та Дж. Каплан. В. Франкль, як відомо, провів два роки та сім місяців у нелюдських концтаборних умовах Терезієнштадт, Аушвіц і Дахау. За час полону Віктор Франкл втратив батьків і дружину. Після звільнення він створив свій напрям екзистенційної терапії – логотерапію. Діалектична парадоксальність феномена

посттравматичного розвитку, імовірно, відобразилась в одній з технік логотерапії методі парадоксальної інтенції.

Дослідник переконує, що обумовлені психотравмуючою ситуацією страждання, часто дозволяють людині проявити внутрішню свободу волі, зробити вільний вибір та сформувати власні, нові та неповторні сенси. На захист цієї ідеї виступив також психолог-гуманіст Абрахам Маслоу. В своїх роботах вчений вивчав осіб, які зуміли повністю реалізувати свій життєвий потенціал. Тобто, за визначенням автора, досягти самоактуалізації. У процесі вивчення таких осіб А. Маслоу дійшов висновку, що як не парадоксально, але найбільш значущим досвідом в житті самоактуалізованих людей є трагедії, смерті та інші травми, під впливом яких вони були змушені поглянути на життя інакше, змінити свої уявлення про світ. Схожої точки зору притримувався і психолог-екзистенціаліст Ірвін Ялом, який зазначав, що сенс життя проростає із страждання викликаного хворобами та кризами, що цьому життю загрожують. Описуючи у своєму творі «Екзистенційна психотерапія» ситуацію конфронтації зі смертю, вчений відзначає, що китайська піктограма слова «криза» є одночасним поєднанням двох символів: «небезпека» і «можливість». Ірвін Ялом констатував: «Багато років працюючи з хворими на рак в термінальній стадії, я був вражений тим, як багато з цих людей використовують свою кризову ситуацію і навислу над ними загрозу як стимул до зміни. Вони розповідали про вражаючі зрушення, про внутрішні зміни, які не можна охарактеризувати інакше, ніж "особистісне зростання». [4, с. 84]

М. Еріксон протягом життя був двічі паралізованим через напади поліомієліту, це не завадило йому створити революцію в підході до використання гіпнозу в психотерапії та зробити потужний внесок у розвиток психотерапевтичних принципів і технік, серед яких: утилізація, використання гумору, терапія випробуванням, фокусування на ресурсах, прийняття унікальної індивідуальності клієнта, використання специфічних мовленнєвих патернів, розповідання психотерапевтичних історій, мілтон-моделювання, підлаштування й ведення тощо. Провідним принципом еріксонівського підходу його послідовники називають принцип утилізації (використання). [18] М. Еріксон ставився до того, що могло розглядатися як проблема, як до чогось корисного, такого, що можна використати для позитивних змін. Інший споріднений психотерапевтичний метод під назвою *рефреймінг* ефективно використовується у традиціях нейро-лінгвістичного програмування, засновники якого, Р. Бендлер та Дж. Гріндер, також ретельно вивчали психотерапевтичну практику М. Еріксона.

Існують публікації, які спрямовують увагу на випадки посттравматичного зростання, у яких провідну роль грає соціальна підтримка без змін базової структури. Автори цього дослідження піддають сумнівам необхідність когнітивного процесінгу та зазначають, що модель не бере до уваги культурні відмінності, які можуть впливати на багато компонентів у ній, у тому числі фундаментальні структури тих, хто вижив, типи травми, ступінь і види соціальної підтримки. [14] У 17-річному лонгітюдному дослідженні аналізувався взаємозв'язок і взаємовплив посттравматичного розладу та посттравматичного зростання серед ізраїльських військовополонених. Автори зазначають, що деструктивний психологічний вплив на військовополонених є більшим, ніж у випадку бойової психологічної травми. У цьому дослідженні зазначається, що посттравматичне зростання суттєво частіше має місце за наявності посттравматичного стресового розладу, хоча наявність останнього не є обов'язковою умовою для такого зростання. За результатами цього дослідження ознаки посттравматичного зростання не впливають на рівень дистресу, який переживає людина. Отже, є небезпека наділення феномена посттравматичного зростання "ілюзорною цінністю". Окрім цього, ознаки посттравматичного зростання не сприяють зниженню рівня депресії та тривоги й мають тенденцію до редукції з роками. [9]

Одним із перших досліджень, у якому було представлено побічну згадку про позитивні психологічні зміни в результаті психотравми, може вважатися стаття групи британських психологів під керівництвом Р.Л. Сільвер. У цій науковій роботі вивчалися особливості процесу смислоутворення у жінок, які пережили випадки інцесту в дитинстві. Отримані результати, окрім відповіді на основні питання дослідження, констатували, що більше 20% респондентів повідомили про утворення смислу шляхом аналізу можливості «позитивних результатів» (positive outcomes) їх досвіду. Найчастіше в якості таких позитивних результатів респонденти зазначали зміцнення своїх життєвих сил: «Тепер я знаю, що я майже все можу подолати».

У цей же час на значенні позитивного фокусування у процесі смислоутворення зосереджувала свої наукові пошуки американська психолог С. Томсон. Дослідниця припустила, що особи, які знаходять переваги та фокусують свою увагу, в першу чергу, на позитивних аспектах їх травматичного досвіду, значно краще здатні долати психологічні наслідки негативних подій. За переконанням дослідниці фокусування на позитивних аспектах є адаптивним явищем, оскільки воно мінімізує дистрес та необхідність атрибуції відповідальності та вини на інших. С. Томсон було виділено п'ять способів позитивної

переоцінки травматичного досвіду: знаходження «побічної вигоди» (side benefits), здійснення соціального порівняння, моделювання можливості гіршої ситуації забування про негативне та переосмислення події. Емпіричні дані продемонстрували, що 66% осіб, які пережили пожежу у власній домівці, повідомили про виявлення принаймні декількох позитивних побічних здобутків від цієї ситуації; 72% вказали, що вони долають наслідки події краще, ніж інші жертви пожежі; 66% зазначили, що пожежа могла бути гіршою; близько половини осіб зазначили, що вони могли витіснити негатив від пожежі зі своєї свідомості (53% частково, 19% повністю). Найбільш часто зазначеними побічними вигодами були встановлення корисності інших людей та отримання уроку з цього досвіду. [4, с. 85]

Починаючи з середини 90-х років ХХ ст. у закордонній психологічній науці розпочалося стрімке нарощування кількості дослідницьких робіт, які більш системно та ґрунтовно розкривають психологічний зміст цього феномену. Так, станом на 2004 рік, у своїй оглядовій статті по цьому напрямку британські вчені С. Джозеф та А. Лінлей встановили наявність 40 наукових робіт, у яких, починаючи з 90-х років, розроблялася тематика позитивних змін особистості після пережитої травматичної події. В тому ж 2004-му всесвітньо відомим психологічним журналом «Psychological Inquiry» було організовано спеціальний тематичний випуск, усі наукові статті якого висвітлювали найбільш дискусійні аспекти цієї тематики. Окрім вищезазначеного, у середині 90-х років було розроблено, валідизовано та апробовано ряд психодіагностичних методик, які дозволили з достатньою наочністю та об'єктивністю зафіксувати реальність особистісного зростання. [4, 85].

Існують також дослідження, які піддають сумніву релевантність базового опитувальника посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory). В одному з таких досліджень було проведено оцінювання достовірності вимірювання посттравматичного зростання за цим опитувальником. Був оцінений зв'язок між вимірним і фактичним зростанням до та після травмуючої події на вибірці студентів (122 особи). Автори порівняли оцінки цього опитувальника з іншими показниками посттравматичного зростання серед тих учасників, які повідомили про травматичну подію, і зробили висновок, що показники опитувальника посттравматичного зростання зазвичай не мають відношення до фактичного зростання у сферах, пов'язаних із посттравматичним зростанням, тобто вимірне та реальне зростання відображають різні процеси. Це вимірне зростання було пов'язане з копінгстратегією позитивної реінтерпретації. [5, С. 163–170]

В другій половині 80-х років у науковій літературі представляється низка досліджень, які в більшій чи меншій мірі підтверджували позитивні зміни в результаті подолання наслідків психотравмуючих подій, як різні медичні захворювання так і автокатастрофи, аваріями чи втратою дитини.

Емпіричні дослідження позитивних змін зосереджувались не лише на модальності психотравмуючої події (широкий спектр травматичних подій), але також і на певних особливих групах осіб, професійна діяльність яких часто пов'язана з переживанням психотравмуючих подій та стресорів різної інтенсивності (пожежні, лікарі, рятувальники, поліцейські, військовослужбовці і т.д.) . Так, австралійська психолог Дж. Шекспір-Фінч, в результаті низки дослідницьких робіт, детально проаналізувала поширеність позитивних здобутків та посттравматичного зростання серед персоналу швидкої медичної допомоги, розкрила взаємозв'язок цього зростання з низкою особистісних характеристик. В свою чергу, ізраїльські дослідники, провели детальний аналіз посттравматичного зростання серед пожежних, які приймали участь у ліквідації широкомасштабних лісних пожеж на півночі Ізраїлю у 2010 році; продемонстрували взаємозв'язок цього зростання з симптоматикою посттравматичного стресового розладу. Особливості посттравматичного зростання в результаті травматичного досвіду виконання службових обов'язків серед працівників правоохоронних органів розкривалися в ряді досліджень Браяна Чопко та Дугласа Патона. [4, с. 86]

Серед вищезазначених специфічних групах осіб, професійна діяльність яких часто пов'язана з переживанням психотравмуючих подій та стресорів різної інтенсивності, особливе місце займають військовослужбовці учасники бойових дій. Особливе місце цієї групи осіб, обумовлене високим ступенем психотравмуючого впливу широкого спектру стрес-факторів бойової обстановки. Ці стресори варіюються від низько інтенсивних - перебування далеко від дому та сім'ї, до високої інтенсивності пов'язаному з досвідом бойових дій - смерть друга на полі бою, поранення, звірство людей в бойових умовах.

З певною долею впевненості можна стверджувати, що спостереження позитивних трансформаційних змін серед військовослужбовців - учасників бойових дій є доволі поширеним та давнім явищем. Ще до початку цілеспрямованих наукових досліджень наявність подібних змін була відображена в сюжетах численних художніх творів, персонажі яких часто зазнавали кардинальних змін свого життя або своїх життєвих поглядів в результаті безпосередньої загрози життю. Подібні сюжети були найбільш популярними у

західноєвропейській літературі по завершенні Першої світової війни. Так, в романі відомого англійського письменника С. Моема під назвою «На жалі бритви», було проникливо зображено як один із персонажів, колишній військовий пілот Ларри Даррел, в результаті пережитої на війні «зустрічі» зі смертю кардинально змінив своє життя. Йому пощастило вижити коли його близький товариш був вбитий. Зрозумівши шанс, який випав на його долю, Ларрі відкинувши пропозицію про перспективну кар'єру, відправився на пошуки себе, духовних відкриттів, гармонії зі світом. Персонаж відзначає кардинальну зміну власного уявлення про сенс свого життя, уявлень про світ і свою роль в ньому. [4, с. 87]

Знаковими в контексті ПТЗ можуть вважатися роботи відомого американського психолога та соціолога Глена Елдера. Г Елдер одним із перших відзначив тогочасну тенденцію ігнорування позитивних наслідків травматичного досвіду учасників бойових дій, яка на його думку не дозволяла відповісти на питання «чи володіють чоловіки з симптомами посттравматичного стресового розладу адаптаційними якостями, що походять з того ж таки досвіду». Учений був переконаний, що «умови війни можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки для однієї й тієї ж особи».

Зокрема, в 1989 році, разом з Елізабет Кліпп, Г. Елдер провів ретельне та широкомасштабне дослідження психологічного здоров'я ветеранів Другої світової війни та війни у Кореї. Під психологічним здоров'ям розумілося свідчення психологічного благополуччя та відсутності стресових симптомів (депресія, нав'язливі спогади, нічні кошмари). Дослідження базувалося на ретельному аналізі архівних даних лонгітюдного дослідження, що тривало з 1928 по 1985 рік. Кінцева вибірка складалася зі 149 американських ветеранів.

За результатами аналізу було встановлено, що на додаток до патогенних ефектів, бойовий досвід здійснює позитивний, розвиваючий вплив на деяких військовослужбовців, і як наслідок може бути охарактеризований ними з позитивної сторони. Так, від 60% до 70% досліджених ветеранів відзначили такі позитивні аспекти свого досвіду участі в бойових діях як: підвищення рівня долаючої поведінки (копінгу), підвищення рівня самодисципліни, збільшення незалежності та розширення планів на майбутнє. Зокрема, ті особи, які пережили особливо жорстокі бої, повернулися з війни впевненими у підвищенні власної майстерності долавання негараздів і переконаністю в тому, що цей навик зміцнив їх перед обличчям майбутніх життєвих випробувань. Так, один із досліджуваних ветеранів повідомляв: «Я був на лінії фронту, рятуючи важко поранених та вмираючих, працював довгі години під

постійним ризиком бути вбитим, мені вдалося показати багато мужності та здорового глузду. Вперше в моєму житті я знав, що зможу впоратися з екстремальними ситуаціями». Ці ж ветерани повідомляли, що завдання, які вони виконували, прищепили їм самодисципліну та здатність контролювати себе, коли інші втрачають «самоконтроль». Умови військового часу навчили їх значно більше цінувати життя людини та виявляти більш глибоку вдячність за життя в цілому. Половина досліджуваних осіб констатували підвищення навичок співпраці з іншими та повідомляли про глибокі відносини з бойовими товаришами. Спостерігалися певні позитивні зміни у цінуванні та ставленні до власної родини.

На додаток до вищезазначеного, ветерани, які пережили особливо жорсткі бої, до середини життя, стали набагато більш наполегливими та стійкими, у порівнянні з ветеранами, які мали або незначний бойовий досвід, або не мали такого досвіду взагалі. Ступінь відмінностей за цими показниками між групами був надзвичайно високим. Якісний аналіз звітів ветеранів дозволив пояснити таку розбіжність тим фактом, що військовослужбовцям, які пережили важкі бойові дії, буденні життєві проблеми часто здавалися незначним у порівнянні з травмою інтенсивних і постійних артобстрілів. [4, с. 87]

Деякі з вищезазначених результатів знайшли свою повторне підтвердження ще в одному дослідженні Г. Елдера, проведеному в 1991 р. Це дослідження концентрувалося на вивченні психологічних наслідків ключових подій життя ветеранів, які мали визначальне значення та в багатьох випадках охарактеризувалися як поворотні життєві моменти. Отримані дані продемонстрували, що війна була знаковим поворотним моментом в житті більшості ветеранів, та як правило, мала більш позитивний, ніж негативний відтінок у їх ретроспективних спогадах. Три з чотирьох ветеранів досліджуваної вибірки стверджували, що військова служба у якійсь мірі «перенаправила» їх життя. Ті, хто відзначив таку життєву зміну наводили декілька причини, серед яких ключовими було швидке дорослішання, поява незалежності, подорожі (війська США мали експедиційний характер) та можливість отримати високий рівень освіти (у США існували державні програми по отриманню освіти для ветеранів). Когорта ветеранів зі значним досвідом бойових дій паралельно з негативними спогадами про бойові тривоги, жалюгідні умови життя та втрату друзів, також пригадувала свій досвід військового часу з позитивної сторони. Ці ветерани, порівняно з «невоюючими» військовослужбовцями, значно частіше відзначали, що перебуваючи на службі навчилися цінувати життя. [4, с. 88]

Окрім вищезазначеного, результати дослідження Г. Елдера продемонстрували, що позитивні наслідки військової служби особливо актуальні для осіб, які були мобілізовані на службу у молодому віці (21 рік та молодше). Для багатьох з цих осіб (особливо матеріально незабезпечених) військова служба виступала в якості єдиного шляху до адаптивного функціонування у дорослому віці (швидка соціальна незалежність, поліпшення відносин з батьками, доступ до державних освітніх програм). У структурованій обстановці військової служби вони були в змозі розвинути навички та ресурси, що дозволяли їм здійснити успішний перехід по дорослого життя. Не зважаючи на своє важливе місце у дослідженні посттравматичного зростання серед військовослужбовців, вищезазначені дослідницькі роботи Г. Елдера володіли рядом суттєвих недоліків. Перш за все вони базувалися на архівних даних, що неминуче призводило до втрати та викривлення значної кількості інформації. Також, в силу значної протяжності лонгітюдного дослідження, розміри кінцевих вибірок військовослужбовців були значно обмеженими та виключали можливість перевірки деяких гіпотез. У силу вищезазначених обмежень низкою науковців були здійснено дослідження, спрямовані на уточнення картини позитивних особистісних змін учасників бойових дій. Ці дослідження базувалися на кількісно розширених вибірках, використовували сучасний діагностичний інструментарій та вивчали ветеранів інших збройних конфліктів. [4, с. 89]

Так, значиме дослідження в цьому контексті було проведено групою американських психологів під керівництвом Керолін Елдвін. К. Елдвін прагнула розширити дослідження Г. Елдера та продемонструвати роль позитивних здобутків в якості медіаторів між впливом бойових дій з однієї сторони та симптомів ПТСР з іншої. Дані для дослідження базувалися на широкомасштабному лонгітюдному дослідженні ветеранів Другої світової війни та війни в Кореї, розпочатому в 1960-ті роки минулого століття. Загальна кількість досліджених ветеранів налічувала 1,287 осіб. [4] Отримані результати підтвердили висновки попередніх досліджень - ветерани відзначали як бажані, так і не бажані аспекти свого перебування на військовій службі та участі у збройних конфліктах. Зокрема, статистичний обрахунок продемонстрував, що середнє значення для бажаних аспектів військової служби у ветеранів даного дослідження значно перевищувало середнє значення для небажаних аспектів (27,29 проти 6,82). Серед позитивних аспектів ветерани найчастіше відзначали отримання навичок долаання неприємностей, підвищення самодисципліни, підвищення самостійності та самооцінки. Чоловіки розглядали цей період життя як

такий, що надав їм можливість швидко подорослішати, скріпити почуття власної гідності та розширити свої погляди на світ. Якісно проаналізувавши розповіді ветеранів щодо повідомлених позитивних аспектів дослідники дійшли висновку, що бойовий досвід прищеплював деяким людям певну стійкість до майбутніх стресорів. У порівнянні з травмою щоденні стресові події були незначними. Інші чоловіки говорили про свої дії на полі бою з гордістю і повідомляли, що могли б успішно командувати і захищати інших людей. Вони вважали, що якщо змогли впоратися з війною, то зможуть впоратися з чим завгодно. [4, с. 90]

Ще одним дослідженням, що в когорті перших стало апелювати до позитивної сторони психотравми у військовослужбовців може вважатися праця Алана Фонтани й Роберта Росенчека. Їх дослідження стосувалося психологічних позитивних та негативних змін в результаті травматичного досвіду війни у В'єтнамі та вивчало дані 1,198 колишніх військовослужбовців. В результаті роботи було підтверджено наявність позитивних особистісних змін серед учасників бойових дій у В'єтнамі. Ці зміни проявлялися у формі самовдосконалення та були позитивно пов'язані з більшістю видів психотравмуючих подій зони бойових дій. Єдиний виняток серед цих травматичних подій була участь у звірствах. Як зазначають автори, такі результати цілком закономірні, оскільки повсюдне моральне засудження військових злочинів робило надзвичайно важким отримання позитивних змін в результаті участі в такій поведінці. Окрім вищезазначеного, було встановлено величину взаємозв'язку позитивних особистісних змін та травматичних переживань, перевірено існування лінійної залежності між психологічними змінами та дозою травматичного досвіду. Було продемонстровано, що позитивні особистісні зміни у деяких випадках відіграють важливу посередницьку роль між травматичним досвідом з однієї сторони та розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР) з іншої. Зокрема, позитивні зміни могли протидіяти та в деякій мірі захищати від розвитку ПТСР. [4, с. 90]

Всі вищезазначені дослідження здійснили важливий вклад в розуміння позитивних особистісних військовослужбовців в результаті набутого бойового досвіду. Проте всі ці наукові роботи були здійснені на ранніх етапах становлення проблематики посттравматичного зростання особистості в психологічній науці та не опиралися на будь-які теоретичні моделі. Для їх проведення не використовувалися стандартизований психодіагностичний інструментарій, що призводило до розмитості та мінливості сфер прояву посттравматичного зростання та відсутності послідовності між дослідженнями.

Що стосується емпіричних досліджень проведених безпосередньо після наукової концептуалізації посттравматичного зростання особистості, то вони почали з'являтися у науковій літературі лише з початку 2005 року. Як правило ці дослідження здійснюються американськими вченими та фокусувалися на ветеранах збройних сил США, які приймали участь у таких збройних конфліктів як: Війна в Перській затоці, Війна в Іраку, та операція "Нескорена свобода". Щоправда, також існує декілька емпіричних робіт ізраїльських вчених присвячених ветеранам Війна Судного дня та данських вчених присвячених ветеранам операція "Нескорена свобода" в контексті вищевказаного, важлива дослідницька робота була здійснена групою американських вчених на чолі з Ш. Макгвен у 2006 році. у цій роботі досліджувалася наявність посттравматичного зростання серед військовослужбовців учасників війни у Перській затоці (83 ветерани). За результатами було встановлено наявність значної частки посттравматичного зростання, яке проявилось в таких сферах як: покращення задоволеності життям та збільшення сили особистості. В свою чергу у дослідженні Р. Х. Петрзак посттравматичне зростання було зафіксовано серед військовослужбовців (272 ветерани), які воювали в Афганістані. Зокрема, за даними вчених 72% з опитаних ветеранів повідомили про значимі особистісні позитивні зміни принаймні в одній із досліджуваних сфер. Окрім цього, враховуючи, той факт, що дослідження проводилися через 2 роки після повернення військовослужбовців з зони бойових дій, вказані позитивні зміни відображають довготривалий та стабільний характер прояву посттравматичного зростання серед учасників бойових дій. [4, с.91]

Вищевказані дослідження внесли суттєвий склад в розуміння посттравматичного зростання серед учасників бойових дій, однак були обмежені кількістю військовослужбовців, які в них приймали участь. Вирішення цієї проблеми було здійснено в серії нещодавніх досліджень (2015, 2016, 2017 роки) проведених під керівництвом Дж. Цая. Весь емпіричний матеріал вказаних робіт збирався в межах «Національного дослідження здоров'я та стійкості ветеранів США» (National Health and Resilience in Veterans Study) - широкомасштабного лонгітюдного дослідження репрезентативної вибіркової сукупності ветеранів різних конфліктів, що в загальному включала 5 314 респондентів.

Проте, не зважаючи на тяжкість описаного вище психотравмуючого досвіду, навіть у цій групі військовослужбовців спостерігалися певні позитивні зміни. Так, ще у 1980 році, група військових психіатрів під керівництвом Вільяма Следжа встановила, що 61,1% полонених американських пілотів під час війни у В'єтнамі

повідомили про сприятливі психологічні зміни. Ці зміни в першу чергу стосувалися сфери самооцінки та міжособистісних відносин. Зокрема, колишні військовополонені вважали, що вони отримали більш глибоке уявлення про себе та інших, стали здатними чітко відрізняти важливе від тривіального та створили більш чітку концепцію пріоритетів життя (велика частка осіб змінила свою думку з приводу кар'єри та сім'ї). Багато хто з військовополонених стверджував про збільшення можливості насолоджуватися життям. При цьому дослідники влучно зазначали що ці позитивні зміни жодним чином не означають відсутність фактичної інвалідності (яка може бути присутньою, а може і не бути в окремих осіб, які повідомили про отримання вигод від власного досвіду). [4, с. 92]

Ще одна група військових психологів та психіатрів під керівництвом Ненсі Спід, здійснюючи аналіз впливу травматичного досвіду військового полону під час Другої світової війни, відзначили, що 47% їхньої вибірки повідомили, що вони певним чином скористалися своїм досвідом перебування у військовому полоні. Здобутки про які вони повідомляли носили загальний характер і включали в себе підвищення цінування свободи та вдячності за її наявність, сильне почуття патріотизму. При цьому дослідники відзначили, що сприйняття позитивної сторони травматичного досвіду було більш притаманно особам з вищим військовим рангом на момент захоплення, і значно менш проявлялося серед осіб, які мали алкогольні проблеми після репатріації. [4, с. 92]

Знаковими в контексті дослідження посттравматичного зростання особистості військовополонених можуть вважатися роботи відомої ізраїльської дослідниці травматичних наслідків бойових дій Захави Соломон. Протягом багатьох років вона вивчала психологічні наслідки військового полону учасників війни Судного Дня. Зокрема, в 1999 році, під її керівництвом було здійснено дослідження позитивних та негативних змін в житті ізраїльських військовослужбовців, які побували у полоні, та тих, які не мали подібного досвіду. В результаті було встановлено, що не зважаючи на значну кількість повідомлених негативних наслідків військового полону (за цим показником полонені значно перевищували контрольну групу), полонені ізраїльські військові також відзначали позитивну сторону власного досвіду та вважали, що довгострокові наслідки їхнього перебування в неволі були скоріше корисними ніж шкідливими. Коли цих військовослужбовців попросили порівняти себе нинішнього з собою до війни, значний відсоток ветеранів повідомив про збільшення особистої зрілості, підвищення почуття власної гідності та самовпевненості. Відзначалися також більш

оптимістичний погляд на життя, більша задоволеність своєю родиною та підвищення здатності розділяти головне від тривіального. [4, с.92]

На відміну від висновків Н.Спід, у дослідженні З. Соломон не було встановлено залежності між повідомленням позитивних змін та військовим рангом на момент потрапляння в полон - як офіцери так і не офіцери повідомляли однакову кількість позитивних здобутків. Окрім цього дослідження продемонструвало взаємозв'язок позитивних змін з долаючою поведінкою під час соціальною підтримкою по поверненню на батьківщину.

Таке активне вивчення посттравматичного зростання серед військовослужбовців учасників бойових дій (в тому числі військовополонених) обмовлено низкою факторів, серед яких ключовим є взаємозв'язок між посттравматичним зростанням та суїцидальною поведінкою. Зокрема, в серії нещодавніх емпіричних робіт було переконливо продемонстровано клінічну цінність посттравматичного зростання як терапевтичного компонента профілактики суїциду. Так, група американських вчених з «Національного центру телемедицини та технологій МО США» (National Center for Telehealth and Technology) у 2011 році провела вивчила взаємозв'язок між посттравматичним зростанням та суїцидальними ідеями у вибірковій сукупності 5,302 ветеранів бойових дій. Контролюючи інші відомі фактори ризику самогубства, вченими було встановлено, що чим вищий рівень посттравматичного зростання повідомлявся ветеранами, тим менше у них з'являлося суїцидальних ідей та дій. Ці дані цілком узгоджуються з результатами дослідження групи китайських вчених під керівництвом Х.Н. Ху, на вибірковій сукупності жертв землетрусу в Сичуані. Науковці встановили, що посттравматичне зростання було статистично значимо пов'язаним із скороченням суїцидальних думок серед студентів які пережили землетрус. В сфері посттравматичного зростання особистості емпіричну підтримку цій точці зору надали дослідження Паула Шнур в результаті, яких було встановлено, що помірний досвід бойових дій призводив до більш бажаних ефектів з точки зору змін особистості, ніж робив низький чи занадто високий рівень травматичного досвіду. Важливими є результатами дослідження взаємозв'язку ПТСР і ПТЗ є А.Фонтани та Р. Росершека. В цій роботі дослідники прагнули поставити остаточну крапку у питанні про залежність посттравматичного зростання військовослужбовців від інтенсивності бойових дій. Для цього було проаналізовано взаємозв'язок між різними сферами позитивних особистісних змін військовослужбовців (солідарності з іншими, самовдосконалення і т.д.) та різними аспектами

психотравмуючого бойового досвіду (безпосереднє бойове зіткнення, сприйняття загрози, смерть інших військовослужбовців і т.д.). [4, с. 93]

Ще одним важливим і в той же час заплутаним аспектом дослідження посттравматичного зростання серед військовослужбовців є його психологічні детермінанти. Так, на сьогоднішній день активно досліджуються індивідуально-психологічні характеристики військовослужбовців та їх вплив на ймовірність появи посттравматичного зростання. Зокрема, численні емпіричні дослідження продемонстрували, що посттравматичне зростання статистично значимо пов'язане з екстраверсією, диспозиційним оптимізмом та відкритістю новому досвіду. У дослідженні К. Петерсон було продемонстровано цікавий взаємозв'язок між посттравматичним зростанням з однієї сторони та хоробрістю, силою духу та завзяттям з іншої. Окрім цього, значна кількість досліджень продемонструвала взаємозв'язок між внутрішньою релігійністю особистості та сприйняттям посттравматичного зростання. Зокрема, дослідники зазначають, що та міра у якій індивід черпає свої сили з яскраво вираженої системи вірувань, значно впливає на його здатність знаходити позитивний сенс в тяжких та негативних подіях життя. [4, с. 94]

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Підсумовуючи проведений огляд аспектів вивчення посттравматичного зростання, важливо зацентувати на тому, що вивчення посттравматичного зростання ветеранів в Україні майже не проводиться. Із закінчення війни в цивільне життя повернеться понад двої мільйонів учасників бойових дій, в тому числі і лави ветеанів значно поповняться. Такий феномен, як посттравматичне зростання, важливо не лише вивчати, а й впроваджувати в роботи психологів із УБД, в психологічну реабілітацію і як психоедукаційний елемент в роботі психолога. Метою психологічного втручання при роботі з травмованими клієнтами має бути допомога в такому переосмисленні травми, яке б приводило до нових життєвих перспектив з формуванням нових цілей, цінностей і сенсу життя. Отже, тепле, емпатійне ставлення та підтримка, увага до клієнта в різних її проявах; інколи певна частка сугестії, очікування і віра в покращення та зростання (так само, як і запит на це в самого клієнта) є достатніми універсальними факторами стосунків між психотерапевтом та клієнтом для поступового відновлення після травми. Водночас психолог і психотерапевт має постійно транслювати важливу інтенцію для подальшого розвитку.

Огляд наукової літератури щодо посттравматичного зростання засвідчив відсутність усталеної та односпайної позиції серед дослідників у питанні термінології та визначень. Стаття є спробою відповісти на запит щодо огляду джерел досліджень даної теми та які стосуються феномену посттравматичного зростання (ПТЗ). Враховуючи практичний досвід, вбачаємо потребу у створенні спільної основи для застосування теоретичних досліджень на практиці, щоб допомогти постраждалим трансформувати свій травмівний досвід та отримати ефект посттравматичного зростання.

Практичний досвід психологічного супроводу учасників бойових дій, в тому числі ветеранів дає підстави вважати, що не можливо визначити однозначно найефективнішого підходу: Втім, усі теоретичні моделі посттравматичного зростання так чи інакше зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-смилової сфери особистості. Допомога в переосмисленні травми, яке б привело до нових життєвих перспектив постраждалого з формування нових цілей, цінностей і сенсу життя, є метою і завданням психологічного втручання при роботі з травмованими клієнтами. Засобами досягнення цієї мети є пошук ресурсів людини, встановлення та розвиток стосунків з травмованими клієнтами, а також емпатійне ставлення та підтримка, увага до клієнта в різних її проявах.

Література

1. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (птрс) у межах когнітивно-поведінкової терапії. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей/Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К.: Міленіум, 2015. – 150 с., с.26
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
3. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики // Актуальні проблеми психології. – Том. І: Організаційна психологія. Економічна психологія Соціальна психологія. – Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 45 – 2016. С. 120-127
4. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник/колектив авторів; за заг. Ред. В. Осьодла. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. – 460 с.
5. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т.М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології психології педагогіки: зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; [гол. ред. В. І. Судаков]. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – С. 163–170.

6. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складний особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість. – 2014. – № 1 (5). – С. 112–129.
7. Bandler R. ReFraming: NeuroLinguistic Programming and the Transformation of Meaning / R. Bandler, J. Grinder. – Real People Press U.S., 1983.
8. Christopher, M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth / M. Christopher // Clinical Psychology review. – 2006. – Vol. 24. – PP. 75–98.
9. Dekel S. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study / S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. – 2012. – 4(1). – P. 94–101. doi:10.1037/a0021865
10. Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change? / P. Frazier, H. Tennen, M. Gavian et al. // Psychological Science. – 2009. – 20 (7), 912–9. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x.
11. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review // Journal of Traumatic Stress, Vol. 17, No. 1, February 2004, pp. 11–21.
12. Joseph, S., Linley, P.A. (2006) Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // Clinical Psychology Review, 26, pp. 1041–1053
13. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. – London: Karnac, 2002. – (Tavistock Clinic Series). – 356 p.
14. O'Leary V. Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health / V. O'Leary, J. R. Ickovics // Women's Health: Research on Gender, Behavior and Policy. – 1995. – 1. – P. 121–142.
15. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
16. Walsh, F. Normal Family Processes / F. Walsh. – (Second edition). – New York: Guilford Press, 1993. – 365 p.
17. Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26 (5), 626–653.
18. Zeig J. K. Experiencing Erickson. An Introduction to the Man and HisWork / J. K. Zeig. – Routledge; New York, 1986.

References

1. Horbunova V. V. Robota z posttravmatychnym stresovym rozladom (ptsr) u mezhakh kohnityvno-povedinkovykh terapii. Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatychnykh podii: zb. statei/in-totsialnoi ta politychnoi psykholohii; Predstavnytstvo Polskoi akademii nauk u m. Kyievi; Sotsialno-psykholohichniy metodychny rehabilitatsiyniy tsentr. – K.: Milenium, 2015. – 150 s., s.26
2. Klymchuk V. O. Psykholohiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia / V. O. Klymchuk ; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. – 2-he vyd., pererobl. i dopov. – Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2021. – 158 s.
3. Lazos H.P. Posttravmatychno zrostantia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky // Aktualni problemy psykholohii. – Tom. I: Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia i Sotsialna psykholohiia. – Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy. Vypusk 45 – 2016. S. 120-127
4. Teoriia i praktyka psykholohichnoi dopomohy ta rehabilitatsii: pidruchnyk/kolektyv avtoriv; za zah. Red. V. Osodla. – K.: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2019. – 460 s.

5. Tytarenko T.M. Yak dopomohty svidkam i uchashnykam travmatychnykh podii: horyzonty sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii / T.M. Tytarenko // Aktualni problemy sotsiolohii psykholohii pedahohiky: zb. nauk. prats / Kyivskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka ; [hol. red. V. I. Sudakov]. – K. : KNU im. T. Shevchenka, 2015. – № 4(29). – S. 163–170.
6. Sheliuh O.A. Bahatovymirnist fenomenu posttravmatychnoho rostu: biolohichniy, psykholohichniy ta sotsiokulturnyi skladnyky osobystisnykh transformatsii / O. A. Sheliuh // Psykholohiia i osobystist. – 2014. – № 1 (5). – S. 112–129.
7. Bandler R. ReFraming: Neurolinguistic Programming and the Transformation of Meaning / R. Bandler, J. Grinder. – Real People Press U.S., 1983.
8. Shristopher, M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth / M. Christopher // Clinical Psychology review. – 2006. – Vol. 24. – PP. 75–98.
9. Dekel S. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study / S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. – 2012. – 4(1). – P. 94–101. doi:10.1037/a0021865
10. Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change? / P. Frazier, H. Tennen, M. Gavian et al. // Psychological Science. – 2009. – 20 (7), 912-9. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x.
11. Joseph, S., Linley, P.A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review // Journal of Traumatic Stress, Vol. 17, No. 1, February 2004, pp. 11–21.
12. Joseph, S., Linley, P.A. (2006) Growth following adversity: Theoretical perspectives an implications for clinical practice // Clinical Psychology Review, 26, rr. 1041–1053
13. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. – London: Karnac, 2002. – (Tavistock Clinic Series). – 356 p.
14. OLeary V. Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in womens health / V. OLeary, J. R. Ickovics // Womens Health: Research on Gender, Behavior and Policy. – 1995. – 1. – R. 121–142.
15. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15, 1–18.
16. Walsh, F. Normal Family Processes / F. Walsh. – (Second edition). – New York: Guilford Press, 1993. – 365 p.
17. Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. Clinical Psychology Review, 26 (5), 626–653.
18. Zeig J. K. Experiencing Erickson. An Introduction to the Man and HisWork / J. K. Zeig. – Routledge; New York, 1986.