

# ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

*А. С. Шаповал*

Херсонський державний університет, [shapovalalona160@gmail.com](mailto:shapovalalona160@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка*

*Н. І. Тавровецька*

В останні роки відбувається багато подій з якими варто стикатися людям. Через складність ситуацій сьогодні відбулося суттєве збільшення запитів до спеціалістів з галузі психології та психотерапії за запитом стресу та його розладів. Тему посттравматичного стресового розладу описували багато вчених і він давно розкритий, але разом з тим з'являються згадки про те, що ж відбувається з людиною після того, як вона стикнулася зі складною для себе задачею. За це взяли такі вчені як Р. Тедескі та Л. Калхоун. Вони дослідили як наявність досвіду стикання з важкими викликами і стресами від них впливає на людину у подальшому життєвому шляху. Які новоутворення з'являються у особистості, як змінюються цінності тощо. Такий процес вони назвали посттравматичним зростанням.

Отже, *метою* дослідження буде дослідити посттравматичне зростання після дії травматичної події на людину, а *завданням* – опрацювати теоретичний матеріал з даної теми.

Спочатку треба зазначити поняття з чим стикається людина. За визначенням О. Л. Туриніної стрес – це стан організму при взаємодії з оточуючим середовищем або стрес – напружений стан сильніший за мотивацію [3]. За невеликої кількості цей стан корисний для людини бо змушує бути уважним, мотивованим, рухатися вперед вирішувати складнощі тощо. Наступним треба виділити відстрочену реакцію на стрес. Автор пише, що посттравматичний стресовий розлад – це комплекс психофізіологічних реакцій особистості на фізичний та психологічний стан, який травмуючий та викликає вкрай негативні почуття.

Термін «Посттравматичне зростання» ввели Р. Тедескі та Л. Калхоун та описують його як «зміни у людей, які вийшли за свої кордони навичок протидіяти стресу без ураження своєму психологічному стану [8] та можливість взяти позитивну частину зі складної ситуації»[1].

Це зростання може відбуватися різними шляхами [6]. В першому виділяють збільшення цінності життя. Тобто матеріальні речі можуть ставати не такими важливими як раніше, а надавати більше значення стосункам. У другому переоцінка відносин з людьми. Одні можуть отримати більшу важливість, а інші стати непотрібними. Збільшується рівень емпатійності та співпереживання до інших. У третьому варіанті людина зрозуміла де її слабкі сторони, де їй потрібна допомога інших, але і знаходження своїх переваг. Четвертим виділяють появу нового орієнтиру у житті (може бути робота, місце проживання). Разом з цими вченими погодився і С. Джозеф, пишучи, що після травматичного росту людина здобуває більш ефективний рівень функціонування. Зміцнюється структура особистості та конгруентність нового і старого здобутого досвіду [7].

У свою чергу В. О. Климчук [2] застосовує термін «Психологічна відновлюваність». У нього автор вкладає гарну адаптацію при складнощах, небезпекою, стресорами тощо та пропонує шляхи відновлення які проходять більшість людей. Перше це створювати коло спілкування яке підходить саме цій людині. Людину не можна залишати сам на сам зі своїми складнощами. Цей же пункт підходить під пункт попередніх авторів про переоцінку свого оточення. Які стосунки кращі, а які втратили свою актуальність. Друге має під собою когнітивну переоцінку події. Тобто не думати про те яка ця подія жахлива, а обдумати як добре ви будете себе почувати коли подія завершиться.

Свою думку описала і Т. М. Титаренко [5] про реабілітаційний процес особистості. Вона вважає, що людині для повернення у нормальний стан потрібна самореалізація, а для неї треба відновити цікавість до життя, довгу мотивацію і творчість. Для відновлення комунікативних навичок потрібно активізувати вдалу співпрацю з людьми, навичку розуміти інших людей з

відмінностями, навчитися емпатії та головне знову навчитися вирішувати конфлікти. Потім розвиток навички рефлексії, вміння користуватися часом та формування нових цінностей, на чому так само зазначали попередні автори.

Вчені Д. Д. Романовська та О. В. Ілащук [4] також зробили свій внесок і описали копінг стратегії які можна використати для корекції вже отриманого стресового стану і також зробити переоцінку яка на пряму стосується того ж самого зростання або профілактики виникнення.

Перша це конфронтація. Застосування агресивної поведінки. Ефективна у деяких випадках, але можна зайти у сварки зі своїм оточенням. Треба навчити людину коли саме доцільно застосувати таку поведінку бо її некероване використання буде мати погані наслідки. Друга відсторонитися від проблем. Можне бути корисна коли треба взяти паузу на спокій для переоцінки, але коли людину ігнорує все то будь – яка проблема стає все складнішою і складнішою. Тому треба увагу людини залучати до дій. Третя це самоконтроль. Намагання контролювати усі свої емоції, дії, слова та імпульси. Корисна та зріла поведінка, але недолік її в тому, що викликає надмірну перенапругу та шкідлива якщо ситуація вимагає негайних дій. Четверта звертатися за допомогою. Має свої позитивні сторони. Легше переносити горе, втрати, але людина буде не самостійна та не вміти на одинці вирішувати свої проблеми. Занадто залежна позиція. Треба потроху вчити самостійно вирішувати свої проблеми. П'ята відповідальність. Спочатку може здатися доречною, але її недолік у тому, що люди занадто у неї заходять та вважають себе винними у тому, до чого не мають ніякого відношення. Важливо у такому випадку показати людині межу де її зона відповідальності, а де не її. Шоста планування. Дуже доцільна до попередньої, але також не працює там де особистість планувати не може. Сьома позитивна переоцінка. Найбільша частина посттравматичного зростання. Вміння шукати шляхи вирішення, позитивні сторони, пам'ятати наслідки та робити висновки, навчатися новим навичкам. Психолог може використовувати рефреймінг, що б пришвидшити процес Це

саме головне і основне, що являє собою переоцінку травмівного досвіду та зростання після нього.

#### Література:

1. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. : дис. канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія : навч. посіб. К. : Імекс- ЛТД, 2020. 125 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючи ситуацій : навч. посіб. К. : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. наук. – метод. посібник / уклад. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці, 2014. 133 с.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : навч. посіб. К. : Імекс - ЛТД, 2018. 160 с.
6. Тохтамиш О. М. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі / О. М. Тохтамиш // *Соціальна робота* : матер. наук. конф., м. Київ, 4 червня. 2018 р. Київ, 2018. С. 57 – 62.
7. Joseph S. Client-centred therapy, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth: Theoretical perspectives and practical implications. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2004, 77, P. 101–119.
8. Tedeschi R., Calhoun L. The foundations of posttraumatic growth: New consideration. *Psychological Inquiry*. 2004, 15, P. 93 – 102.