УДК 37. 015. 32 (049)

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ – ЧИННИК ЗМЕНШЕННЯ ПРОЯВІВ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Максим О.В.
науковий співробітник
ORCID 0000-0002-9869-1684
maksiola@gmail.com
Рябовол Т.А.
старший науковий співробітник лабораторії соціально дезадаптованих неповнолітніх
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0001-9769-6742
rta2008@ukr.net

Анотація. У статті аналізується феномен посттравматичного зростання (ПТЗ). Одним із трансформаційних феноменів переживання та подолання людиною кризової ситуації є посттравматичне зростання (ПТЗ). Посттравматичне зростання відбувається в кількох напрямах і може реалізовуватися залежно від типу пережитої травматичної події, індивідуальних реакцій і психологічних якостей того, хто реабілітується. Окреслено низку міркувань щодо перспектив практичного застосування теорії ПТЗ у роботі з постраждалими.

Ключові слова: посттравматичне зростання, теоретична модель, психічна травма, резильєнтність, психологічні наслідки травмування, психотерапія.

Виклад основного матеріалу. Події останніх років в Україні, пов'язані з гібридною війною та її наслідками, дуже вплинули на людей, спричиняючи розвиток різних посттравматичних стресових розладів. Проте сучасні дослідження показують, що травма не завжди призводить до психічних дисфункцій чи проблем у житті. Вона також може сприяти позитивним змінам в житті людини, відомим як посттравматичне зростання (ПТЗ). Варто зазначити, що порівняно з науково-експериментальним підходом, який фокусує увагу на руйнівних аспектах травмівних переживань, і в руслі якого

здійснено найбільшу кількість сучасних досліджень, теоретичні дослідження та роздуми науковців щодо особистісного зростання людини, поштовхом якому слугує пережите горе (лихо, трагедія, страждання), тільки починають розгортатися в сучасній науці.

За період повномасштабної війни життя кожного українця так, або інакше змінилося. Усі разом і кожен сам по собі ми переживаємо важку психологічну кризу, адаптуючись до умов життя у війні. І суть цієї адаптації полягає не тільки в тому в тому, щоб навчитися жити в менш комфортних матеріальних умовах, ніж ми звикли, але й в стані невизначеності.

Невизначеність для людини один з найбільших страхів, адже коли вона не знає, що буде далі, як вплине її поведінка на успішність вирішення ситуації, то не може передбачити наслідки своїх дій, а від так і планувати їх. І це разом з втратою контролю над ситуацією стає стресом, викликає багато тривоги, страхів, аж до панічних настроїв та атак.

Крім того, війна − це завжди втрати найдорожчого та найціннішого для людини: здоров'я свого та близьких людей, життя рідних та знайомих, майна, звичного місця проживання, роботи, тощо. Іншими словами, людина втрачає можливості задовольняти вітальні потреби та почуття безпеки.

Люди, які пережили психічну травму можуть зловживати алкоголем, наркотиками, мати сексуальні розлади, проявляти агресію до інших людей, брехати, вдаватися до самопошкоджень, крадіжок, та ображати. Посттравматичний стресовий розлад може розвинутися у людей, які були свідками чи жертвами жахливих подій війни. Цей стан може викликати різні прояви, включно з підвищеною тривогою, інтенсивними флешбеками, депресією, ізольованістю… В деяких випадках прояви ПТСР можуть нагадувати девіантну поведінку: люди можуть виявляти агресивну поведінку, дратуватися через дрібниці, бути підозрілими та ворожими до інших, мати проблеми з контролем своє поведінки. Через посттравматичний стресовий розлад їх поведінка може бути надмірною: надмірне зловживання алкоголю, наркотичних речовин, сексуальні зв'язки та ризиковані дії. Девіантна

поведінка може бути одним із наслідків психічної травми. Така поведінка може бути спробою знайти спосіб впоратися з болем та стресом, які супроводжують психічну травму. Такі дії дають людині відчуття тимчасового полегшення важкого емоційного стану, проте повторення їх призводить до додаткових проблем: неприйняття соціумом, порушення закону, руйнування стосунків з іншими а від так погіршення психічного стану та здоров'я. Втім варто зазначити, що прояви ПТСР різноманітні, багато в чому вони можуть нагадувати девіантну поведінку, але можуть і відрізнятися від неї. Ймовірно, що девіантна поведінка є наслідком множинних психологічних травм, що їх переживала людина ще з раннього дитячого віку. Досі цей аспект девіантної поведінки залишається недослідженим. З нашої точки зору потребує ретельного розгляду для вирішення проблем профілактики різноманітних залежностей, деліквetності та інших форм відхилень від загальноприйнятних норм. Проблема трансформації смислової сфери особистості є ключовою при розгляді психологічних колізій людини, яка перенесла загрозу небуття. Тому треба розрізняти не тільки травматичне переживання та трансформаційні переживання зростання, а також трансформаційні, кризові переживання та трансгресивні (до них належать і торжество, і страждання) переживання, які виникають під час роботи з кризовим переживанням та детермінують особистісне, посттравматичне зростання. Двозначність терміна «травма»: з одного боку, це психічний розлад, спричинений руйнівним впливом, а з іншого – криза, що супроводжується трансформацією картини світу, спричиняє помилкове розуміння посттравматичного зростання. Складається враження, ніби людина має зазнати травми для того, щоб пережити зростання. Подібна думка виникає з трактування Тадеші та Калхауна, які наголошують, що суттєве зростання вимагає суттєвої загрози, руйнування фундаментальної схеми, руйнування життя людини, психологічного лиха. Таким чином, переживання кризи, пов'язане зі зростанням, та переживання кризи, пов'язане з травмою, як розладом, не відрізняються. Залишається незрозумілим, чи йдеться про паралельну «експлуатацію» травматичним розладом і зростанням

однієї і тієї ж стимуляції, чи визнається необхідність особливого екстремального переживання події, що сприяла б зростанню, а не розладу. Подібна двозначність і породжує почуття, ніби людина має зазнати травми, щоб посттравматично вирости. Очевидно, що здійснюється напружена робота особистості, яка переживається як духовна ломка, трансформація та криза. Одна і та ж екстремальна подія в одному випадку викликає травматичну реакцію, у іншому – реакцію зростання. Тому, на наш погляд, необхідно диференціювати травматичну подію та подію зростання – вони конституюються з різних рівнів роботи особистості. Таким чином, визнання того, що одні і ті ж психологічні процеси спрямовані як на керування порушенням, дистресом, так і створення зростання, усувають якісну специфіку зростання та травматичного розладу. Травматична подія є джерелом і страждання (розлади), і стійкості, і зростання. Питання полягає у співвідносній констеляції трьох форм роботи особи. Переоцінка цінностей, мобілізації існуючих ресурсів допомагають індивіду не тільки подолати травму, а й стати якісно кращими порівняно з тим, яким він був до травми. Посттравматичне зростання - це коли люди визнають і приймають нові можливості; налагоджують міцніші стосунки з близькими людьми, а також з іншими постраждалими; розвивають внутрішню силу завдяки усвідомленню того, що вони подолали величезні труднощі; більше цінують життя; змінюють ставлення до духовності чи моральних принципів.

Посттравматичне зростання не заперечує глибокий дистрес (стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків), але припускає, що лихо може ненавмисно призвести до змін у розумінні себе, інших і світу. Багато людей не відчувають позитивної сторони травматичного досвіду − і це нормально. Адже досвід кожної людини у подоланні травми може бути різним, тому не треба себе картати за відсутність зростання.

Для подолання травми важливою також є професійна психотерапевтична та медична підтримка постраждалого, так можна суттєво

зменшити шкідливий вплив травми та сприяти поверненню до здорового способу життя. Допомогти людині подолати психічну травму та її наслідки може тільки інша людина, її прийняття та бажання зрозуміти і підтримати, терпляче, співчутливе, доброзичливе ставлення та мотивація до змін, її віра в позитивний результат та краще майбутнє для людини, яка пережила травму.

Природні механізми виживання спонукають не тільки пристосовуватися до складних умов, але й ставати сильнішими та впевненішими, здобувати нові вміння та навички. У психіці включається механізм посттравматичного зростання Для того, щоб зменшити вплив невизначеності на своє життя, людина зосереджується на тому, що вона здатна контролювати і таким чином забезпечує собі острівець стабільності. Наприклад, використовуючи та розвиваючи свої комунікативні навички, знайомитися з іншими людьми, розширювати коло знайомих, які можуть надати необхідну інформацію та підтримку. Такі дії допомагають зменшити тривогу, додають впевненості, дають можливість прогнозувати та планувати власні дії та поведінку інших людей, розширюють зону стабільності в житті.

Таким чином - посттравматичне зростання особистості створює не лише особливу сферу позитивних наслідків, а й є чинником подолання негативного досвіду. Безумовно, зосередження на посттравматичному зростанні не передбачає, що згодом на нас чекають самі вигоди, витягнуті з травматичних переживань. Важливо усвідомити, що вигоди, що асоціюються з травмою, нерозривно пов'язані з болем та втратами. Придбання та втрати, як наслідки травматичних переживань, співвідносяться як дві протилежні сторони однієї монети – одні й ті ж переживання можуть стати основою тривоги чи цінності, страху або впевненості в собі, прикрості або радості. Вцілілі схильні відчувати велику тривогу, коли концентруються на негативному образі недавніх переживань або власних міркувань, і в той же час вони схильні відчувати велику цінність життя та своїх власних сил, коли концентруються на позитивному образі. Таким чином, увага до одного не суперечить існуванню іншого.

Тож можна зробити висновок: полегшення дистресу не завжди провокує зростання, але посттравматичне зростання впливає на полегшення симптомів, фізичний стан людини та на її посттравматичну адаптацію. Отже, нині постає питання про можливість сприяння посттравматичному зростанню, його підтримці у процесі надання психотерапевтичної допомоги.

Список літератури

1.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.

2.Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій / О. А. Шелюг // Психологія і особистість. – 2014. – № 1 (5). – С. 112–129.

3.Aldwin, C.M., & Sutton, K.J. (1998). A developmental perspective on posttraumatic growth. In R.G. Tedeshci, C.L. Park, & L.G. Calhoun (Eds.), Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis (pp. 65–98). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

4.Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Eds.), Handbook of posttraumatic growth: Research and practice (pp1–23). Mahwah, NJ: Erlbaum.

5.Colleen, A. Jackson. (2007). Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? Australasian J