

СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Чекстере Оксана Юрївна, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ

Війна, втрата звичного життя, окупація, переселення, релокація бізнесу, блекаут – стали новим досвідом для українців. І цей досвід коштує дуже дорого: щодня люди переживають втрати, біль і горе. Чи може людина зростати через ті випробування, які зараз переживає? Посттравматичне зростання — це значущі позитивні зміни особистості, які виникають після пережиття важкої життєвої кризи. Це не просто повернення до попереднього стану життя, а самовдосконалення та перевищення докризового рівня в ключових для людини сферах.

Карл Роджерс [1], відомий як один із піонерів гуманістичної психології та особистісно-орієнтованої психотерапії, записав численні спостереження процесів зростання, які проходили під час сеансів психотерапії його клієнтів. На основі цих спостережень він описав всеосяжний процес особистісного зростання, який назвав «процесом оцінки організму». Процес оцінки організму – це втілений процес, за допомогою якого окремий організм у психологічно сприятливому середовищі, що стимулює ріст, може природним чином орієнтуватися на навколишні та внутрішні «цінності» (тобто джерела психологічного та тілесного живлення), які дозволяють цьому організму досягти вищих психологічних і соціальне функціонування.

К.Роджерс детально описав, як процес оцінки організму вписується в процес терапевтичних змін, організувавши його на сім послідовних етапів 1) людина обороняється та опирається змінам; 2) людина стає дещо менш жорсткою і говорить про зовнішні події; 3) людина говорить про себе як про об'єкт (з дистанцією); 4) людина починає говорити про свої почуття та формувати стосунки з терапевтом; 5) людина далі виражає емоції та починає брати на себе більшу особисту відповідальність; 6) людина починає рости до почуття «конгруентності» і більше приймати інших; 7) людина стає

повноцінно функціонуючою, емпатичною особистістю, яка має безумовну позитивну повагу до себе та інших [1].

Однак особистісний ріст не є даністю, вважав К.Роджерс. Хоча це може бути природним процесом, він не є *необхідним*. Особистого зростання можна уникнути або відкинути, оскільки людина не має мотивації до зростання. Перед початком процесу людина може бути відчуженою від свого досвіду та не бажати дивитися всередину. Людина може залишатися на цій стадії фіксованості та ригідності, що передує зростанню, коли вона може не брати особистої відповідальності за свої дії або те, як розгорталося її життя, і вона може не займатися своїм розумом або намагатися зрозуміти себе. Це призводить до відчуття дистанції від себе, особливо від свого психологічного та соціального буття. Людина може не ставити під сумнів свою ситуацію або дивитися всередину, живучи багато в чому на автопілоті [1].

М.Маурер, Дж. Маурер, Є. Хофф, Д. Даукантайте запропонували модель процесу особистісного зростання на основі теорій К.Роджерса, особливо орієнтовану на аудиторію гуманістів і позитивної психології, включаючи дослідників і практиків. Найпомітніші її відмінності полягають у тому, що це не стосується лише терапевтичного контексту та його окреслення психічних зрушень. Автентичність, гармонія та задоволення від життя подано як «цілі» зростання. Отже, процес особистісного зростання:

1. Самосвідомість, що є мета-усвідомленням свого розуму, включаючи те, наскільки чітко людина здатна зрозуміти свій розум, емоції та поведінку та як це пов'язано з їхнім соціальним світом.

2. Відкритість до досвіду та змін — це бажання відкрито орієнтуватися на своє справжнє переживання, не відчуваючи потреби створювати фасади чи захист.

3. Екзистенціальна мужність протистояти життєвим труднощам - сміливе протистояти життєвим злетам і падінням і приймати їх.

4. Відчуття автономії (внутрішній локус контролю).

5. Взяття відповідальності — взяти на себе відповідальність за власне життя та те, як воно впливає на життя інших.

6. Дружба з собою: співчуття до себе і довіра до свого досвіду. Поглиблене розуміння себе і сильніше почуття автономії.

7 . Співчуття до інших людей і світу [2].

Модель припускає, що благополуччя не є остаточним станом вищого функціонування, а фундаментально вбудовано в низку паралельних підпроцесів, які служать ресурсами для формування здатності людини до благополуччя. Іншими словами, підпроцеси співчуття до себе, автономії, співчуття до інших тощо служать посиленню здатності особистості до самоінтеграції та гармонії. Крім того, автори припускають, що загальне психічне здоров'я людини (відсутність симптомів, наявність благополуччя) може покращитися протягом процесу особистісного зростання.

Модель PGP також може бути корисною для посттравматичного зростання в психотерапії або консультуванні. Терапевт або консультант може використовувати модель PGP для націлювання на різні підпроцеси за допомогою різних вправ, таких як використання саморефлексії цінностей, культивування самоспівчуття або репетиції усвідомленості (з метою підвищення самосвідомості та відкритості до досвіду), одночасно забезпечуючи що це відбувається в психологічно безпечній атмосфері.

Незважаючи на різноманіття методів та технік для досягнення посттравматичного зростання, важливо наголосити: навіть у ці страшні часи життя кожного з нас продовжується. Воно має бути наповненим і якісним, тому варто розглядати війну та кризу як можливість. Можливість стати щасливішими після війни, ніж до її початку.

Список використаних джерел

1. Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill.

2.Maurer, M., Maurer, J., Hoff, E., & Daukantaitė, D. (2023). What is the process of Personal Growth? Introducing the Personal Growth Process Model. *New Ideas in Psychology*, 70, Article 101024.