

Горбунова В.В., старший науковий співробітник Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету, доктор психологічних наук, доцент;

Климчук В.О., старший науковий співробітник Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету, доктор психологічних наук, доцент

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД VERSUS: ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

Ще кілька років тому, доки в Україні не розпочалися військові дії, про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та гострий стресовий розлад (ГСР) знали лише окремі фахівці. Наразі розлади, пов'язані зі стресом та травмою є добре відомі українським психологам, психіатрам, психотерапевтам, і хоча нам все ще бракує системного навчання й доброї літератури, ця прогалина поступово заповнюється, хоча б з рахунок роботи Психологічної Кризової Служби, Інституту психічного здоров'я, Інституту когнітивно-поведінкової терапії, Асоціації EMDR-Україна тощо. Разом з тим, фокусуючись на розладах і їх терапії, ми ризикуємо у кількох напрямках:

1) стигматизувати, автоматично наклеюючи ярлик «ПТСР» до кожної людини, яка пережила травму, і застосовуючи інтервенції, які або хибні, або узагалі не потрібні;

2) не помітити і не підтримати тих позитивних змін, які відбуваються в житті людини, як то переосмислення свого місця у світі, більшого цінування життя чи появи почуття вдячності до людей тощо;

3) втратити віру у здатність психіки зцілюватися за наявності соціальної та психологічної підтримки з боку близьких людей, громади та держави;

4) взяти на себе завеликий тягар відповідальності за психологічний добробут іншої людини, не володіючи достатніми ресурсами, щоб такий тягар витримати, а відтак – емоційно згоріти.

Необхідність брати до уваги іншу сторону пережиття травми – зростання – стає очевидною, і наукові дослідження, які вже багато років проводяться по всьому світові, доводять це.

Травматичні події, стреси, кризи провокують переважно страждання. І тут варто відмітити, що погляд на страждання як на щось, що має позитивні наслідки, є не такий вже й новаторський, якщо звернутися до філософії та релігії. Водночас, до 80-х років позитивні наслідки негативних подій системно не досліджувалися. Ситуація змінилася після публікації низки досліджень, зокрема, робіт С. Джозефа, Р. Тедескі, Л. Калхуна. Так, С. Джозеф наприкінці 80-х років працював над під керівництвом В. Юле та Р. Вільямс, досліджуючи осіб, які постраждали від катастрофи Herald of Free Enterprise (6 березня 1987). У 1990 році було проведено чергове обстеження постраждалих, і з'ясовано, що у 46% осіб погляди на життя змінилися на гірше, але у 43% – змінилися на краще [1]. У 1993 році – опубліковано перший інструмент для вимірювання як негативних, так і позитивних змін після травми, який використовується зараз і в наукових дослідженнях, і в психотерапевтичній практиці (С. Джозеф, Р. Вільямс, В. Юле).

Відтоді тема позитивних змін унаслідок травми та пережиття інших несприятливих ситуацій стала однією з центральних для багатьох учених. Так, у своєму огляді 2004 року П. Лайнлі та С. Джозеф [2] опираються на дані вже 39 досліджень, у яких задокументовані позитивні зміни після травми.

Сучасне розуміння посттравматичного зростання містить позитивний погляд на людину, яка пережила травму. Позитивний у сенсі фокусу уваги на сильних сторонах, на ресурсах, на здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін.

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, визначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Вони описують його як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як в житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто, це не просто повернення до певної базової лінії, але – вдосконалення у певних дуже важливих для людини

сферах [4]. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо. Загалом, уявлення Р. Тедескі та Л. Калхуна на виміри посттравматичного зростання відображені опитувальнику їх авторства (Опитувальник посттравматичного зростання, The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI)), який містить 5 субшкал: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя [3].

С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки (люди часто описують, що їхні стосунки покращилися у певний спосіб, приміром, вони стали їх більше цінувати, переживати співчуття іншим); погляд на себе (постраждалі говорять, що набули відчуття власної сили і стійкості, зросла їхня упевненість у собі); життєва філософія (у людей з'являється почуття вдячності за кожен новий прожитий день, або відбувається перегляд того, що є насправді важливим для них) [1].

Короткі рекомендації для фахівців, які працюють із людьми, що постраждали від травми, дослідники та практики дають такі рекомендації:

1. Зростання після травми розглядайте не як таке, що походить від травми, а як таке, що походить із сутності людини, із процесу її боротьби із подіями та їх наслідками, із осмислення того, що сталося.

2. Будьте свідомі потенціалу до зростання, але не думайте, що зріст має обов'язково статися, або що те, що його не сталося, є наслідком неспроможності людини взяти щось зі свого досвіду.

3. Не «призначайте» своїм пацієнтам «зростання», не змушуйте їх думати, що вони зобов'язані до зростання.

4. Натомість уважно слухайте і спостерігайте за зростанням, і щойно воно з'являється, - приділяйте йому увагу.

5. Якщо ви працюєте із перспективи «хвороби», то можете легко пропустити зростання, не звернувши увагу на позитивні зміни у житті клієнта: «Я став мудрішим», напр.

6. Щойно Ви помітили натяк на позитивні зміни, емпатійно віддзеркалюйте їх клієнту. Це допоможе йому у пошуках інших позитивних змін.

7. Якщо ми робитимемо так, то з часом клієнт збагне, що ми вітаємо розмови про позитивні зміни так само, які про негативні.

Можливо, читачі цієї статі, науковці та практики, захочуть долучитися до низки ініціатив Інституту психічного здоров'я Українського Католицького Університету, які стосуються досліджень посттравматичного зростання, адаптації опитувальників та шкал, описаних у цій статті тощо. У разі інтересу до такої діяльності, прошу контактувати з авторами цієї статті: vitaly.klymchuk@gmail.com

Список використаних джерел

1. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics* 18 (2009), 2, 335–344.

2. Linley A., Joseph S. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, No. 1, February 2004, pp. 11–21.

3. Taku, Cann, Tedeschi, Calhoun (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: a comparison five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 21, No. 2, pp.158–164.

4. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15, No 1. 1–18.

Кудерміна О.І., завідувач кафедри юридичної психології НАВС, доктор психологічних наук, доцент

ЧИННИКИ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІ УЧАСНИКІВ АТО В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проблема надання психологічної допомоги учасникам антитерористичної операції в Україні набуває все більшої актуальності. Зазначене твердження базується на розумінні психологічною спільнотою сьогоднішніх реалій – фахівці-психологи не були повністю готові до викликів, актуальних для