

**БАГОТОВИМІРНІСТЬ МОДЕЛЕЙ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

**Наталя ХАРИТОНОВА**, старший викладач кафедри психології та соціального забезпечення Державного університету «Житомирська політехніка»

E-mail: [xaritonova@ukr.net](mailto:xaritonova@ukr.net)

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

**Славомір ЯКИМА**, доктор медичних наук, психіатр, психотерапевт-сексолог, Варшава, Польща

**Оксана ЧЕРНИШ**, кандидат філологічних наук, доцент Державного університету «Житомирська політехніка»

E-mail: [chernyshoxana@gmail.com](mailto:chernyshoxana@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-2010-200X>

**Сніжана КРИЖБА**, старший викладач кафедри психології та соціального забезпечення Державного університету «Житомирська політехніка»

E-mail: [snezha2485@ukr.net](mailto:snezha2485@ukr.net)

<https://orcid.org/0009-0001-8675-1627>

**Анотація.** У статті аналізуються застосовані під час проведення психологічної реабілітації ветеранів моделі та підходи посттравматичного зростання (ПТЗ). Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це позитивні психологічні зміни, що відбуваються в результаті психологічного переопрацювання досвіду важких життєвих обставин. Моделі ПТЗ допомагають зрозуміти, як люди можуть знаходити сенс та сили у своїх досвідах травм. Існує кілька ключових моделей, які часто використовуються у психологічній реабілітації ветеранів. Здійснений аналіз існуючих моделей посттравматичного зростання, як ефективного інструменту при проведенні психологічної реабілітації ветеранів російсько-української війни, розширює бачення теоретичних моделей ПТЗ та дає можливість фахівцям розширити базис психологічних інтервенцій в реадaptaції ветеранів, переході їх від військового та цивільного життя та адаптації отриманого власного досвіду для життя в родині. Психологічний супровід ветерана, що пройшов через важкі бойові дії і повернувся додому з почуттям втрати і безпорадності, вимагає від сучасного психолога усвідомлення рівня власної підготовки та володіння мультимодальним підходом в даній діяльності. Застосовуючи одну із адаптованих моделей до випадку клієнта-ветерана психолог зможе допомогти йому визначити нові можливості для розвитку, знайти сенс у своєму досвіді та теперішнім життям, посилити зв'язки з родиною та друзями, а також зміцнити духовні основи свого життя. В статті подається на розгляд моделі ПТЗ: R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun функціонально-дескриптивна, як основна модель; особистісно-центрована модель S. Josef; модель M.Christopher біопсихосоціальна; психолого-філософська модель R. Paradorilos та інші. А також розглянуті варіації копінг-стратегій як моделей ПТЗ. Окреслено ряд поглядів стосовно можливостей впровадження теорії ПТЗ у психологічний супровід та у впровадження психологічної реабілітації військових, ветеранів, учасників бойових дій тощо.

**Ключові слова:** посттравматичне зростання, теоретична модель, психічна травма, психологічні наслідки травмування, психотерапія, психологічна реабілітація, функціонально-дескриптивна модель ПТЗ, особистісно-центрована модель ПТЗ, біопсихосоціальна модель ПТЗ, психолого-філософська модель ПТЗ, ветеран, комбатант, особистісно-зорієнтований підхід.

**Постановка проблеми(Problem setting).** Воєнні дії в Україні, спричинені вторгненням російських військ та окупації окремих регіонів України, щоденно збільшують чисельність ветеранів. Майже десять років українські науковці намагаються вивчити вплив на психіку учасників бойових дій воєнних подій, для можливості ефективного повернення до цивільного життя. Участь в бойових діях значно підвищує розлади адаптації не лише в учасників збройного конфлікту, а й у цивільного населення. Психотравмуючі події значно впливають на свідомість людини, лікарі і психологи спостерігають поширення і зростання посттравматичного стресового розладу, депресії, фобій тощо. Тривали час науковці ставили акцент на негативних і патологічних змінах людей, що пережили психотравмуючі події. Згодом, в психології, а саме із 1990 року науковці починаються глибше досліджувати та розуміти позитивні зміни після психотравми. І в 1995 р. вводиться термін «посттравматичний ріст». Термін "посттравматичний ріст" введений психологами з університету Північної Кароліни в Шарлотті Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхуном (R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun) після опрацювання результатів обстеження осіб, що постраждали від катастрофи Herald of Free Enterprise (6 березня 1987р.).

**Аналіз останніх досліджень(Analysis of the latest research).** Сучасні українські та закордонні дослідники охоплюють широке коло теоретико-емпіричних розробок у руслі позитивних особистісних змін, що відбулися з індивідом у результаті пережитого травматичного досвіду, проте їхні наукові пошуки здебільшого є досить фрагментарними. Більшість сучасних концепцій ПТЗ зведені до наукових пошуків причинно-наслідкових зв'язків прояву позитивного впливу травматичних подій на особистість, його теоретико-методологічного обґрунтування й емпіричної перевірки. В Україні, за останні

два роки, збільшилась не лише кількість учасників бойових дій, які зазнали травматичний досвід, а й збільшується чисельність цивільного населення які проживають вимушено переселення, вимушену ізоляцію, втрати і невизначені втрати. Майже кожен українець прожив ситуацію бомбардування та надалі проживає щоденні повітряні тривоги.

**Виклад основного матеріалу(Presentation of the main material).** Теорія посттравматичного росту вивчається четверте десятиліття. Феномен посттравматичного зростання існує з самого початку існування людини. Проте, ввівши термін посттравматичний ріст, психологи розвинули та дослідили різні аспекти цього поняття та помістили його в психологічні рамки. Проте деякі з найкращих прикладів посттравматичного зростання можна знайти у світових релігіях і філософії.

В своїх працях Г. Лазос зазначає, що не існує єдиної точки зору стосовно термінології яка пояснює позитивні особистісні зміни посттравматичний життєвий досвід. Аналізуючи визначення та зміст поняття «посттравматичне зростання», було опрацьовано ряд визначень. Так в 70-ті роки ХХ ст. мав розвиток салютогенного підходу до трактування розвитку хвороб. Дана концепція була зазначена А. Антоновським для пояснення причин захворювань під час стресу (1984 р.). Автор салютогенної концепції вважає що наслідки стресу визначаються не стільки його характером скільки індивідуальними способами реагування на нього [1] В своїх дослідженнях термінологічного введення В. Клімчук (2016) зазначає, що «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. Джо-зеф опираються на дані тридцяти дев'яти досліджень, у яких задокументовані позитивні зміни після травми.

Сприяли цьому і термінологічні нововведення. До 1996 року для позначення цих позитивних змін використовувалися такі терміни: «сприйнята вигода», «інтерпретована вигода» «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів», «розростання». У 1996 році була опублікована робота Р. Тедескі, Л. Калхуна, у якій вони представляли інструмент для вимірювання, що містив термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth), і який відтоді став загально-вживаним» [2].

Аналізуючи теоретичні моделі посттравматичного зростання нами були узагальнені і систематизовані наступні підходи:

- біопсихосоціальна модель (М. Christopher);
- функціонально-дискриптивна модель (R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun);
- особистісна центрована модель (S. Josef, Linley P);
- психолого-філософська модель (R. Papadopoulos);
- салютогенний підход (А. Антоновський, 1984 р.);
- ПТЗ як копінг-стратегія, як пристосування людини до середовища (Lazarus & Folkman, 1984; Nartova-Vochaver, 1997; Tytarenko, 2012 р.; BASIC Ph Мулі Лахад 2013 р.);
- модель позитивної трансформації особистості в умовах екстремальності (у межах діяльнісно-смыслового підходу) м. Магомед - Емінова (Діденко, Г. О, 2018);
- модель “Дволикий Янус” А. Маркера та Т. Цольнера (Діденко, Г. О, 2018);
- модель у межах соціально-когнітивного підходу Р. Янов-Бульман (Діденко, Г. О, 2018);

– модель діяльнісного росту М. Хофбола (Діденко, Г. О, 2018).

Термін, який наразі використовується в наукових дослідженнях як «посттравматичний ріст», був введений психологами з університету Північної Кароліни в Шарлотті Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхуном (R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun) по завершенню опрацювання результатів обстеження постраждалих осіб в наслідок катастрофи Herald of Free Enterprise (6 березня 1987р.).

Варіанти цієї ідеї включили запропоновано Крістал Парком модель росту, пов'язану зі стресом, яка підкреслювала похідне відчуття сенсу в контексті пристосування до складних і стресових ситуацій, і запропоновану S. Josef та Linley P конкурентну модель зростання, яка пов'язувала зростання з психічним благополуччям. Відповідно до моделей загального зростання, щоразу, коли людина переживає складну ситуацію, вона може або інтегрувати травматичний досвід свою поточну систему вірувань і світоглядів, або змінити свої переконання на основі свого поточного досвіду. Якщо людина позитивно сприймає інформацію, пов'язану з травмою, і засвоює попередні переконання, психологічне зростання може відбутися після нещастя. Посттравматичний ріст відбувається через спроби пристосування до вкрай негативних та складних обставин, які можуть спричинити високі рівні психологічного стресу, наприклад серйозні життєві кризи, військові події тощо. Зростання не відбувається як прямий результат травми; скоріше, вочевидь це боротьба індивіда з новою реальністю після травматичних подій вирішальною для визначення ступенів посттравматичного зростання. [3].

М. Christopher, у рамках запропонованої ним біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції, був одним із перших, хто втілює

спробу створення інтегративної багатовимірної платформи для теоретичних та експериментальних досліджень. За М. Christopher, реакція на травматичну подію – це еволюційно успадкований механізм, що руйнує та реконструює метасхеми (концепції особистості, суспільства та природи). Загалом, цей процес має одночасно 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 як, два шляхи реагування нервової системи – 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 розвитку 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. А оскільки свідомо вплинути на функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь вбачається неможливим, то переосмислення досвіду та навчіння веде до перебудови нейронних зв'язків і регуляції посттравматичного досвіду зростання на рівні кори головного мозку. Біопсихосоціальна модель М. Christopher (2004 р.) визначає, що позитивні або адаптивні

ефекти посттравматичного зростання проявляються в основному у трьох сферах особистості: зв'язне Я – концепція, яка поєднує не лише усвідомлення індивідуальної сили та можливості протистояти негативним подіям, а і кращого розуміння власної уразливості та обмежень; це зміни в міжособистісних відносинах, формування більш тісних стосунків з родиною з іншими значущими людьми, зростання цінності та їх стосунків, альтруїзм і відданість, здатність приймати допомогу, підвищена емпатійність до інших та відкритих до нових стратегій поведінки, до того ж підвищена здатність захищати себе і попереджати насильство у стосунках; це здатність глибшої інтеграції життєвої філософії, світогляду, що включає підвищену значущість власного буття, зміну пріоритетів, зміцнення переконань, почуття сенсів, загальнооб'єднуче оновлення світосприйняття. В книзі професора Стівена Джозефа (2013, стор. 122) «Що нас небиває, робить нас сильнішими», ми повинні розглядати посттравматичне зростання як «процес змін — не лише як результат змін». Простіше кажучи, РТГ включає «досвід позитивних змін, які можуть відбутися в результаті боротьби з травматичними подіями та серйозними життєвими кризами» (Munroe & Ferrari, 2022, стор. 12). В дослідженнях Christopher M. (2004) визначає три найпоширеніші теоретичними моделями ПТЗ є: 1) функціонально-дескриптивна модель (R. Tedeschi L. Calhoun), 2) особистісно центрована модель (S. Joseph) 3) біопсихосоціальна модель (M. Christopher) [4].

**Функціонально-дескриптивна модель Calhoun and Tedeschi.** Розробка даної моделі належить R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun. описують загальний процес ПТЗ як зміни і якісну трансформацію особистості, процесі глибокого самовдосконалення. R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun (1995; Calhoun & Tedeschi, 1998, 1999; Tedeschi &

Calhoun, 2004 a,b) пропонують найбільш комплексний теоретичний опис зростання на сьогоднішні. Їх модель була розроблена у світлі теоретичної роботи у вивченні посттравматичного стресу, які вказують на важливість процесів оцінювання (наприклад, Janoff-Bulman, 1992), їхньої власної та інших велику емпіричну роботу в галузі зростання (див. Tedeschi та ін., 1998a), а також їхній клінічний досвід (Calhoun & Tedeschi, 1999). Запропонована ними функціонально-описова модель показує, як руйнуються попередні цілі, переконання та способи подолання емоційного дистресу. Коли ці схеми руйнуються, то відбувається рефлексивна активність пошуку сенсу і прагнення впоратися зі своїми емоційними реакціями на травму. На цей процес роздумів впливають мережі соціальної підтримки. Успішному подоланню стресу сприяють адаптації, первісна мисленева активність, яка характеризувалася автоматичним характером, зміщується в бік більш активної мисленевої діяльності. [5]. 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) [6]. 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. Зміни в самосприйнятті відображають певний ступінь емоційного зростання. Зміни в міжособистісних стосунках відображають уявлення людей з ознаками ПТЗ про зближення одне з одним, покращення та поглиблення сімейних та родинних стосунків. Зміни у

філософії життя проявляються у підвищенні оцінки власного життя, переоцінці цінностей, позитивних змінах у пріоритетах, мудрості та зростаючому почутті духовності. Варто зазначити, що вказані напрями змін було покладено в основу питальника «Posttraumatic Growth Inventory» у вигляді ресурсів/факторів зростання: стосунки з іншими; нові можливості; персональна стійкість; духовні зміни; розуміння/задоволеність життям. Саме ця п'ятифакторна структура наразі є основою всіх сучасних досліджень, присвячених виміру рівня посттравматичного зростання. (Лазос, 2016).

**Особистісно-центрована модель S. Joseph** яку побудована на основі поглядів К. Роджерса і базується на ідеї когнітивної акомодатії травматичного досвіду і перебудови Я-концепції. Дана модель розглядає думку, що когнітивна обробка нової інформації отримана в період травмування може здійснюватися або через асиміляцію в рамках існуючої моделі світу, або вже існуючі моделі можуть акомодувати нову інформацію. Акомодатія виступає в парі із асиміляцією, в поєднанні з якою представляють постійні атрибути будь-якого компоненту адаптації. В статті «Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики» Лазос Г. зазначає, що для того щоб досягти вищого, ніж до травми, особистісного рівня, людина має піти шляхом так званої позитивної акомодатії, що є процесом трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє зростанню [7]. Модель S. Joseph, як правило, асоціюється з Шоном Джозефом, психотерапевтом, який розробив особистісно-центрований підхід до психотерапії. Цей підхід базується на тому, що людина має внутрішній потенціал для самореалізації та самовдосконалення, і психотерапевт має створювати сприятливу атмосферу, яка допомагає клієн-

тові виявити цей потенціал. У цьому підході ключовими елементами є емпатія, автентичність та умови, сприятливі для розвитку особистості. Тобто, психотерапевт виявляє повагу до клієнта, демонструє сприйняття його почуттів і думок, та допомагає йому виявити внутрішні ресурси для вирішення проблем. Модель S. Joseph може застосовуватися в різних сферах, таких як психотерапія, консультування, керівництво та освіта, і вона активно використовується в практиці розвитку особистості та психологічного консультування.

У нашому практичному досвіді надання допомоги постраждалим найефективнішою з точки зору пояснювального та терапевтичного потенціалу виявилась психолого-філософська модель R. Paradopoulos. Рафаель Пападопулос — це бразильський психолог і філософ, який розробив різноманітні моделі і концепції, зокрема у галузі психології та філософії особистості. Одна з його відомих моделей — модель "Теорія когнітивних процесів", яка вивчає взаємозв'язок між психічними явищами та фізіологією мозку. У своїх дослідженнях Пападопулос також зосереджується на психологічних аспектах спілкування, міжособистісних відносинах та розвитку особистості. Його філософські дослідження зосереджені на темах етики, моралі, справедливості та соціальної справедливості. Враховуючи широкий спектр інтересів R. Paradopoulos, його психолого-філософська модель може включати елементи когнітивної психології, соціальної психології, філософії особистості та етики. Вона може допомагати в розумінні внутрішніх процесів людини, її взаємодії з оточуючим світом та пошуку сенсу у житті. Розглядаючи етимологію терміна «травма», R. Paradopoulos акцентує увагу на тому, що цей термін походить від давньогрецького дієслова «teiro», що має дві конотації: 1) закарбування - закарбовувати; 2) відтирати, стирати щось. [8] 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, піти 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. [7].

Основні компоненти салютогенного підходу, розробленого Ароном Антоновським Antonovsky A, зосереджені на підтримці та зміцненні здоров'я та благополуччя. Ці компоненти включають: сенс когерентності (Sense of Coherence, SOC), як центральне поняття в салютогенній теорії, що складається з трьох основних компонентів: зрозумілість (Comprehensibility), де відчуття, що події та ситуації в житті є передбачуваними, структурованими та зрозумілими, а люди з високою зрозумілістю можуть легше зрозуміти та пояснити, що відбувається навколо них; керованість (Manageability), де є відчуття, що в людина має достатньо ресурсів (внутрішніх і зовнішніх), щоб справлятися з життєвими викликами і це включає впевненість у своїй здатності знаходити рішення та отримувати підтримку від оточення; значущість (Meaningfulness), де присутнє відчуття, що життя має сенс, і що виклики та стресові ситуації варті зусиль для їх подолання, а люди з високою значущістю знаходять мету та цінність у своїх діях і досвіді; ресурси для здоров'я (Generalized Resistance Resources, GRRs), це ресурси, які допомагають людині справлятися зі стресом і зміцнювати здоров'я. Це можуть бути: фізичні ресурси (гарне здоров'я, фізична

сила, доступ до медичних послуг); психологічні ресурси (стресостійкість, оптимізм, емоційна стабільність); соціальні ресурси (підтримка сім'ї, друзів, спільноти); матеріальні ресурси (економічна стабільність, житло, доступ до необхідних ресурсів); культурні ресурси (традиції, віра, культурні норми, які підтримують почуття ідентичності та приналежності); орієнтація на зміцнення здоров'я, як підхід, який ставить у центр уваги фактори, що сприяють зміцненню здоров'я та благополуччя, а не лише боротьбу з хворобами. Це включає: розвиток позитивного мислення (формування оптимістичних поглядів на життя та здатність бачити можливості навіть у складних ситуаціях); профілактика (замість лікування хвороб, акцент на запобіганні проблемам через здоровий спосіб життя та регулярну профілактику); підтримка та розвиток, як зусилля, що спрямовані на підтримку та розвиток сильних сторін і можливостей людини і виражається в навчанні нових навичок, де освіта та професійна підготовка сприяють особистісному та професійному зростанню; розвиток стратегії подолання стресу, де вироблюються вміння справлятися зі стресовими ситуаціями через ефективні копінг-стратегії, такі як медитація, фізичні вправи, релаксаційні техніки; соціальна підтримка та взаємодія в яких акцент зосереджується на значущості соціальних зв'язків та підтримки, а саме: групи підтримки, де спілкування з іншими, хто має схожий досвід, що може бути корисним для емоційної підтримки та обміну копінг-стратегіями, сімейна підтримка через включення сім'ї та друзів у процес реабілітації та підтримки, оскільки їх участь може значно покращити результати. Ці компоненти разом формують цілісний підхід до підтримки та зміцнення здоров'я, який допомагає людям не лише виживати в умовах стресу, але й розвиватися та процвітати. [9]

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 скрутної ситуації, її переоцінка); відновлення індивідуальної та професійної компетентності, а також позитивне когнітивне оцінювання загрози тощо. Як зазначає S. 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, A. 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 [10].

Проблемно-орієнтована стратегія ПТЗ є однією з копінг-стратегій, яку розробили Lazarus & Folkman в рамках теорії стресу та копіngu. Ця стратегія включає у себе активний підхід до розв'язання проблеми або зменшення стресу. Основною ідеєю ПТЗ є спрямованість на зміну ситуації чи факторів, що її викликали. Це може включати планування дій, пошук способів вирішення проблеми, звернення за допомогою до інших людей або використання ресурсів для подолання стресової ситуації. Наприклад, якщо людина стикається з проблемою на роботі, вона може використовувати стратегію

ПТЗ, щоб активно зайнятися розв'язанням цієї проблеми, шляхом обговорення її з керівництвом, колегами або пошуком нових рішень. ПТЗ може бути ефективним способом копіngu в ситуаціях, коли людина має вплив на обставини, і може допомогти знизити рівень стресу та покращити психологічне самопочуття. Однак в деяких випадках існують ситуації, коли змінити ситуацію неможливо, і тоді інші копінг-стратегії, такі як стратегії спрямовані на емоції або прийняття, можуть бути більш відповідними. ПТЗ як копінг-стратегія пристосування людини до середовища (Lazarus & Folkman, 1984) є психологічним явищем, яке описує процес позитивних змін, що можуть виникати у людини після переживання травматичної події чи стресу. Це не просто відновлення до попереднього стану, але й підвищення рівня функціонування та самореалізації. Замість того, щоб лише переживати травму і прагнути повернутися до норми, люди можуть використовувати цей досвід як каталізатор для особистісного зростання. Ключовими компонентами ПТЗ як копінг-стратегія пристосування людини до середовища, є переоцінка цінностей та пріоритетів, покращення відносин з іншими людьми, підвищення особистої сили і резильєнтності, а також нове сприйняття себе та світу. Крім того, підтримка з боку близьких людей, можливість висловити свої почуття та досвід, а також професійна психологічна підтримка можуть сприяти розвитку ПТЗ.

Копінг-поведінка в системі понять психології особистості "Coping Behaviour" (Поведінка копіngu, Nartova-Vochaver, 1997) - це термін, який використовується в психології для опису стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Це включає в себе різноманітні методи, такі як пошук підтримки, позитивне переоцінювання, активний пошук інформації та інші. Поведінка копіngu може

бути спрямована на зміну стресової ситуації (проблемно-орієнтована стратегія) або на зміну способу сприйняття цієї ситуації (емоційно-орієнтована стратегія). Вона може включати різноманітні дії, які допомагають людині адаптуватися до стресу, зменшуючи його вплив на їхнє психічне становище та покращуючи їхнє психологічне благополуччя. Дослідження поведінки копіngu допомагає розуміти, які саме стратегії ефективніші в певних ситуаціях, як вони впливають на психічне здоров'я та адаптацію людини до стресу, а також як можна розвивати психологічні інтервенції для поліпшення цих стратегій. [11].

Копінг-стратегія ПТЗ, як пристосування людини до середовища, також може розглядатись як описова структура багатовимірної моделі подолання кризи BASIC Ph. Дана модель була розроблена Мулі Лахадом та є психосоціальним підходом до роботи з особами, які переживають кризу або мають наслідки психотравмуючих подій, т.б. психотравму. Назва "BASIC Ph" є акронімом, що представляє шість основних шляхів або стилів подолання, які люди використовують для подолання кризових ситуацій: Beliefs (Віра) - духовні або релігійні переконання, внутрішні цінності та етика. Affect (Емоції) - вміння виражати та обробляти емоції. Social (Соціальна взаємодія) - підтримка з боку сім'ї, друзів, колег та громади. Imagination (Уява) - використання творчих та візуальних технік для вирішення проблем. Cognition (Мислення) - аналітичне мислення, планування та організація. Physiological (Фізіологія) - фізична активність, догляд за тілом та здоров'я. Модель BASIC Ph допомагає ідентифікувати, які з цих стилів людина використовує найчастіше, і як можна зміцнити інші, щоб забезпечити більш ефективне подолання кризи. [12]

Модель позитивної трансформації особистості в умовах екстремальності, розроблена Магомедом-Еміновим,

(у межах діяльнісно-смислового підходу) М. Магомед – Емінова (Діденко Г. О, 2018), базується на діяльнісно-смисловому підході. Ця модель розглядає процеси, через які особистість проходить під впливом екстремальних ситуацій, таких як природні катастрофи, війни, свідки тортур, полон, терористичні акти тощо. Основні компоненти моделі включають: діяльність: увага до активної діяльності особистості, спрямованої на подолання екстремальних ситуацій, де можуть бути як фізичні дії, так і розумова активність, спрямована на вирішення проблем та прийняття рішень; сенс: роль смислів, які особистість надає своїм діям і ситуаціям, в яких вона опиняється, де сенси можуть включати особисті цінності, життєві цілі та переконання, що допомагають осмислювати та адаптуватися до екстремальних умов; трансформація, як процеси зміни особистості під впливом екстремальних ситуацій, які можуть призводити як до деструктивних змін, так і до позитивної трансформації, де позитивна трансформація включає розвиток нових навичок, зміцнення внутрішніх ресурсів та підвищення рівня стресостійкості; стійкість: розвиток психологічної стійкості, яка допомагає особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти навіть у найважчих умовах; підтримка: важливість соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів, колег та професіоналів, яка може сприяти позитивній трансформації та допомагати особистості справлятися з викликами екстремальних ситуацій. Таким чином, модель Магомеда-Емінова акцентує увагу на інтеграції діяльнісного та смыслового компонентів у процесі подолання екстремальних ситуацій, що сприяє позитивній трансформації особистості.

Деякі дослідники когнітивного спрямування посттравматичного зростання Т. Zoellner та А. Maercker, з огляду на той факт, що за допомогою

психодіагностичних методик можна визначити переважно суб'єктивне сприйняття проявів зростання, пропонують двокомпонентну модель суб'єктивно сприйнятого ПТЗ (як модель «Янусове обличчя»). Ця модель включає конструктивний і адаптивні компоненти цього феномену, а також таку сторону – ілюзорний та дисфункціональний. Ще одна точка накового бачення, стверджує, що лише з мінливістю часу можна реально та адекватно оцінити адаптивну і інтеграційну значущість посттравматичного досвіду, в більш короткотривалій перспективі високі рівні ПТЗ за результатами досліджень можуть бути певною копінг-стратегією, що допомагає уникнути або заперечити негативний травмивний досвід [7]. Модель "Дволикий Янус" А. Маркера та Т. Цольнера (Діденко, Г. О, 2018) є метафорою, яка використовується для опису складної природи управління змінами в організаціях або в інших контекстах, де необхідно враховувати одночасно протилежні або суперечливі аспекти. Назва моделі походить від римського бога Януса, який мав два обличчя, одне з яких дивилося вперед, а інше назад, що символізує здатність бачити минуле та майбутнє одночасно. Основними ідеями моделі "Дволикий Янус" є дві сторони одного процесу: Як і Янус, який бачить минуле і майбутнє. Модель передбачає, що ефективно управління змінами повинне враховувати як збереження того, що працює добре (традиції, досвід, стабільність), так і впровадження нових підходів (інновації, адаптація, зростання). В них вбачається баланс між стабільністю і змінами, де успішне управління змінами вимагає балансу між збереженням існуючих сильних сторін організації (або ситуації) і необхідністю змін для адаптації до нових умов або досягнення нових цілей; контроль і гнучкість, як керівництво яке повинне бути одночасно контролюючим (щоб забезпечити стабільність і поря-

док) і гнучким (щоб дозволяти експерименти і ризик для досягнення інновацій); інтеграція протилежностей, це модель наголошує на необхідності інтегрувати протилежні аспекти управління і лідерства (наприклад, лідер може бути одночасно стратегічним (планувати довгострокові цілі) і тактичним (фокусуватися на короткострокових задачах); двоєдиність управлінських функцій, таких як лідери та менеджери, які повинні вміти переключатися між різними ролями і стилями управління залежно від ситуації, поєднуючи в собі дві функції – стабілізуючу і змінюючу. Модель "Дволикий Янус" підкреслює, що успішне управління змінами вимагає глибокого розуміння і гнучкого підходу, який дозволяє одночасно підтримувати стабільність і впроваджувати інновації. Це допомагає організаціям та індивідам ефективно адаптуватися до змін та використовувати нові можливості, зберігаючи при цьому свої основні цінності і досягнення.

У межах соціально-когнітивного підходу як модель копінг-стратегій можна розглядати модель Р. Янов-Бульман (Діденко, Г. О, 2018). Модель Р. Янов-Бульман акцентує увагу на важливості базових переконань і процесу їхнього відновлення після травматичних подій. Цей підхід підкреслює роль когнітивних процесів і соціальної підтримки у подоланні наслідків травми та сприянні особистісному зростанню. Янов-Бульман Р. є автором теорії, яка часто називається "теорія руйнування базових переконань" у межах соціально-когнітивного підходу. Ця теорія зосереджена на тому, як люди реагують на травматичні події та як ці події впливають на їх базові переконання про світ, себе та інших. В основу ідеї моделі Янов-Бульман покладено поперше, базові переконання (світ є добрим: переконання, що світ є безпечним, передбачуваним і справедливим місцем. Я є хорошою людиною: переконання про власну гідність, моральність

та цінність. Все підконтрольне: віра у власну здатність контролювати події свого життя); по-друге, руйнування базових переконань: травматичні події можуть руйнувати ці базові переконання, змушуючи людей переглядати свої уявлення про світ, себе та свою здатність контролювати події; по-третє, сам процес відновлення, в якому повинна відбутись переоцінка та інтеграція, а люди повинні переоцінити свої переконання та інтегрувати новий досвід у своє уявлення про світ і це може призвести до змін у переконаннях, таких як визнання, що світ не завжди справедливий або що вони не завжди можуть контролювати все, що відбувається (пошук сенсу: люди прагнуть знайти сенс у пережитих травмах, що може допомогти їм інтегрувати ці події у свою життєву історію та знайти нові джерела надії та сенсу; по-четверте, вкладаються ресурси підтримки, такі як соціальна підтримка з наявністю підтримуючого соціального оточення може бути критично важливою для відновлення після травми, такі, як психотерапія, де психотерапевтичні втручання можуть допомогти людям переглянути і відновити свої базові переконання, сприяти розвитку нових стратегій подолання і знаходженню нового сенсу.; і в п'яте, це усвідомлення позитивних результатів. В деяких випадках люди можуть переживати посттравматичний ріст, що включає зміцнення відносин, зміну пріоритетів, збільшення відчуття особистої сили та розвиток нових духовних або екзистенційних переконань.

Модель діяльнісного росту М. Хофболла (Діденко Г. О, 2018) - теорія збереження ресурсів (COR) – це теорія стресу, яка описує мотивацію, яка спонукає людей як підтримувати наявні ресурси, так і шукати нові. Цю теорію запропонував доктор Стеван Е. Хобфолл у 1989 році як спосіб розширити літературу про стрес як конструкт. Хобфолл стверджував, що психологічний стрес виникав у трьох випадках; коли виникла

загроза втрати ресурсів, фактична чи ста втрата ресурсів і нестача отриманих ресурсів після витрачання ресурсів. З цієї точки зору ресурси визначаються як речі, які цінуються, зокрема об'єкти, стани та умови. COR стверджує, що втрата цих типів ресурсів призведе до певного рівня стресу. Модель діяльнісного росту Майкла Хофбола, також відома як "теорія збереження ресурсів" (Conservation of Resources Theory, COR), зосереджується на тому, як люди управляють своїми ресурсами у відповідь на стресові ситуації та як ці ресурси впливають на їх добробут і розвиток. Основна ідея теорії полягає в тому, що люди прагнуть зберегти, захищати та накопичувати ресурси, і стрес виникає, коли ці ресурси перебувають під загрозою втрати або коли втрата дійсно відбувається. Модель діяльнісного росту Хофболла сформована в основні компоненти такі, як ресурси, які можуть бути фізичними (гроші, майно), соціальними (підтримка з боку інших), психологічними (самооцінка, оптимізм) та енергетичними (час, енергія), а люди прагнуть не лише зберегти наявні ресурси, але й накопичувати нові; стрес та втрата ресурсів, де пояснюється, що стрес виникає, коли люди відчувають загрозу втрати ресурсів, коли дійсно втрачають ресурси або коли не вдається отримати ресурси після значних інвестицій, а стресові ситуації можуть призвести до порочного кола втрат ресурсів, де втрата одного ресурсу може спричинити подальші втрати; збереження та відновлення ресурсів через використання різних стратегій для збереження та відновлення ресурсів, таких як соціальна підтримка, управління часом, розвиток навичок та активне вирішення проблем; важливість ресурсів полягає в тому, що чим більше ресурсів у людини є, тим краще вона здатна справлятися зі стресом та відновлювати втрати; ресурсні цикли, а саме позитивний ресурсний цикл, в яких люди з великою кількістю ресурсів

здатні ефективно справлятися зі стресом, зберігати та накопичувати ресурси, що призводить до зростання добробуту; також негативний ресурсний цикл, коли люди з обмеженими ресурсами можуть втратити ще більше ресурсів у відповідь на стрес, що веде до погіршення їх стану та зниження здатності справлятися з майбутніми викликами і також діяльнісний ріст, в яких ресурсна теорія Хофболла також передбачає, що через ефективне управління та використання ресурсів люди можуть досягати діяльнісного росту, що включає розвиток нових навичок, зміцнення стосунків та підвищення рівня стресостійкості. Діяльнісний ріст відбувається тоді, коли люди успішно відновлюють та збільшують свої ресурси, навіть у відповідь на стресові події. Таким чином, модель діяльнісного росту М. Хофболла підкреслює важливість ресурсів у подоланні стресу і розвитку, а також наголошує на ролі активних зусиль з боку особистості для збереження, відновлення та накопичення ресурсів у процесі діяльності.

**Висновки та перспективи (Conclusion).** Отже, посттравматичне зростання (PTG) ветеранів є важливим аспектом їхнього відновлення після травматичних подій, пов'язаних зі виконанням бойових задач під час захисту цілісності держави. Копінг-стратегії відіграють ключову роль у сприянні цьому процесу, включаючи позитивні зміни в житті комбатанта після пережитого бойового і травматичного досвіду в тому ж числі, такі як нові цінності, зміцнення міжособистісних відносин та підвищення особистісної стійкості. Копінг-стратегії можуть ефективно застосовуватись для підтримки посттравматичного зростання ветеранів при переході до цивільного, а також при реінтеграції життя. Емоційно-фокусовані копінг-стратегії допомагають ветеранам обробляти та виражати свої емоції, що сприяє їхньому емоційному віднов-

ленню. Заохочення ветеранів до вираження своїх почуттів через розмови з друзями, сім'єю або професійними терапевтами. Участь у психотерапії, може допомогти ветеранам обробляти емоції та травматичний досвід. Проблемно-фокусовані копінг-стратегії зосереджуються на вирішенні конкретних проблем, які виникають внаслідок травматичних подій. Допомога ветеранам у встановленні реалістичних та досяжних цілей дозволяє їм фокусуватися на майбутньому. Розвиток та навчання нових навичок, таких як управління стресом, фінансова грамотність, що може підвищити їхню впевненість у собі та здатність до самостійного вирішення проблем. Соціально-фокусовані копінг-стратегії є критично важливою для відновлення та посттравматичного зростання. Встановлення нових соціальних зв'язків, заохочення ветеранів до участі в соціальних групах, підтримка спільнот ветеранів, де вони можуть поділитися досвідом і отримати підтримку від інших, хто пережив подібні ситуації. Робота з сім'ями ветеранів в край важлива для того, щоб зміцнити їхню здатність підтримувати своїх близьких. Когнітивно-фокусовані копінг-стратегії включають зміну способу мислення ветеранів про себе і світ навколо них. Когнітивне реструктурування допомагає ветеранам у зміні негативних думок та переконань на більш позитивні та адаптивні. Позитивна рефлексія заохоче ветеранів до роздумів про позитивні аспекти свого досвіду, які вони можуть використовувати для свого зростання. Через духовно-фокусовані копінг-стратегії деякі ветеранів використовують духовні або релігійні практики, що можуть бути важливим джерелом підтримки. Пошук сенсу набутого досвіду зачату ускладнює реінтеграцію та адаптацію комбатанта до цивільного життя, але допомагаючи ветеранам у пошуку сенсу і цілі в їхніх пережитих травматичних подіях, що може сприяти їхньому

особистісному зростанню. Застосування копінг-стратегій та включення дієвих та особистісно-зоорієнтованих моделей копінг-стратегій в психологічній підтримці комбатанта (в т.ч. ветерана), суттєво підтримує процес посттравматичного зростання ветеранів, допомагаючи перетворити свій травматичний досвід на джерело сили і розвитку. Перспективи подальшого застосування копінг-стратегій у посттравматичному зростанні ветеранів мають важливе значення та дають широкі перспективи позитивних змін ветеранів для реабілітації та інтеграції у суспільство. Копінг-стратегії (від англ. coping strategies) допомагають і комбатантам, і ветеранам справлятися зі стресом і травмами, сприяючи їх адаптації до нових умов життя. Серед ключових перспектив їх застосування можна визначити наступні: допомога в зміні негативного мислення та деструктивних поведінкових патернів, що виникають після травматичних подій; включає поступове зіткнення ветеранів зі спогадами про травму в безпечних умовах під супроводом фахівця, що дозволяє зменшити тривожність і страх; спілкування з іншими ветеранами, які мають схожий досвід, може бути дуже корисним для емоційної підтримки, відсутності відчуття самотності та обміну копінг-стратегіями; включення сім'ї та друзів до процесу реабілітації, оскільки їх підтримка може значно покращити результати; практики, які включають медитацію, йогу або інші методи фокусу на собі, можуть допомогти ветеранам управляти своїми емоціями та покращити психічне здоров'я; навчання нових навичок та отримання освіти або перепрофілювання можуть допомогти ветеранам знайти нові кар'єрні можливості та відновити почуття власної гідності тощо. Копінг-стратегії є невід'ємною частиною процесу посттравматичного зростання. Важливо забезпечити ветеранам доступ до різноманітних ресурсів та підтримки, які допоможуть їм

успішно адаптуватися до мирного життя та знайти нові смисли та цілі після служби.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ

### ДЖЕРЕЛ:

1. Діденко, Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання /Г. О. Діденко//Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки/Херсонський держ. ун-т; гол. ред. О. Є. Блинова. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2018. – Вип. 2, т. 1. – С. 35-39.
2. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / Віталій Климчук // Наука і освіта. Психологія. – 2016. – Вип. 5. – С. 46-52.
3. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of traumatic stress*. 2004. № 1. Vol. 17. P. 11-21.
4. Christopher M. 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. *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. P. 75-98.
5. Joseph, S., & Linley, P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // *Clinical Psychology Review*. — 2009. — 26. — pp. 1041-1053.
6. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічні, психологічні та соціокультурні складники особистісних трансформацій/ О. А. Шелюг//Психологія і особистість. - 2014 - №1(5). с. 112 - 129
7. Лазос Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. т.1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип 45. С 120- 126
8. Papadopoulos R. K. Refugees, home and trauma. In therapeutic care for refugees. No place like home. London: Karnac, 2002. 356 p.
9. Bengt Lindstrom, Monica Eriksson. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, Vol. 21 No. 3. Advance access publication 22 May 2006. С. 238-244
10. Харитоновна Н.В. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. /Н.В. Харитоновна//Науковий журнал «Психологічні травелогои»/Хмельницький, 2023, No 1. С 167 – 189
11. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. «опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом» /Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021, с. 23-27
12. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 30-34.
13. Mooli Lahad, Miri Shacham and Ofra Ayalon. The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. Jessica Kingsley Pub; Illustrated edition (15 Feb. 2013)
14. Tedeschi R., Calhoun L. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 93-102.
15. Tedeschi R., Calhoun L. The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. 1996. Vol. 9. P. 455-471
16. Post traumatic growth: an overview. Abdul raffie naik1 and dr. Shah mohd. Khan research scholar and

## THE BI-DIMENSIONALITY OF POST-TRAUMATIC GROWTH MODELS IN THE PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF VETERANS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Natalya Kharitonova, Slawomir YAKIMA, Oksana CHERNYSH,  
Snowy KRYZBA

**Abstract.** *The article analyzes the models and approaches of post-traumatic growth (PTG) used in the psychological rehabilitation of veterans. Post-traumatic growth (PTG) is a positive psychological change that occurs as a result of psychological processing of the experience of difficult life circumstances—models of PGD help to understand how people can find meaning and strength in their experiences of trauma. Several vital models are often used in the psychological rehabilitation of veterans. The analysis of the existing models of posttraumatic growth as an effective tool in the psychological rehabilitation of veterans of the Russian-Ukrainian war expands the vision of theoretical models of PGT. It enables professionals to expand the basis of psychological interventions in the rehabilitation of veterans, their transition from military and civilian life, and the adaptation of their own experience to family life. Psychological support for a veteran who has gone through severe combat operations and returned home with a sense of loss and helplessness requires a modern psychologist to be aware of their level of training and to master a multimodal approach to this activity. By applying one of the adapted models to the case of a veteran client, a psychologist can help them identify new development opportunities, find meaning in their experience and present life, strengthen ties with family and friends, and strengthen the spiritual foundations of their life. The article presents a model of PTZ for consideration: R.G. Tedeschi and L.G. Calhoun's functional-descriptive as the primary model; a person-centered model by S. Josef, a biopsychosocial model by M. Christopher, a psychological-philosophical model by R. Papadopoulos and others. The variations of coping strategies as models of coping are also considered. The author outlines several views on the possibilities of implementing the theory of coping in psychological support and the implementation of psychological rehabilitation of military personnel, veterans, combatants, etc.*