

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА ЖИТТЄВИЙ СТИЛЬ ОСОБИСТОСТІ

У роботі представлені й описані компоненти стилю життя та авторська структурно-функціональна модель впливу травматичного досвіду на життєвий стиль особистості. Обґрунтовано доцільність застосування визначеного набору методик із метою дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя.

Ключові слова: травма, травматичний досвід, життєвий шлях, стиль життя, копінг-стратегії, модель, методики, дослідження.

Постановка проблеми. Процес індивідуального розвитку та становлення особистості від народження до смерті в широкому сенсі ми розглядаємо як життєвих шлях, що презентовано в наших попередніх публікаціях [5]. Під час проходження свого життєвого шляху кожна особистість стикається зі стресовими, травматичними ситуаціями, які можуть зберегтися в пам'яті як травматичний досвід.

Залежно від психологічних особливостей індивіда та способів подолання складних життєвих ситуацій (копінг-стратегій) травматичний досвід може впливати на зміни в стилі життя особистості як індивідуального способу проходження нею свого життєвого шляху. На особливу увагу в даному контексті заслуговує аналіз трансформацій стилю життя осіб із різними показниками посттравматичного зростання як наслідку пережитого травматичного досвіду.

Актуальність розроблення моделі та дослідження впливу травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості зумовлена відсутністю психометричних досліджень, які б розкривали сутність і пояснювали причини впливу травматичного досвіду на зміни в стилі життя з урахуванням домінуючих копінг-стратегій особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукової літератури з теми дозволив визначити, що в роботах сучасних українських і закордонних учених розкрито психологічні особливості впливу травми на окремі аспекти життєвого шляху особистості (М. Аствацатуров, М. Горовіц, А. Кардінер, Е. Крепелін, Г. Шумков та інші). Окремо представлені дослідження, сфокусовані на вивченні й аналізі переживання травматичного досвіду залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості (Н. Водоп'янова, Т. Гушчина, А. Журавльова, Т. Крюкова, Є. Куфтяк, О. Сергієнко й інші). Аналіз наукових робіт із теми дав підстави для виявлення відсутності інтегрованих досліджень, спрямованих на аналіз впливу

травматичного досвіду на зміну структурних компонентів стилю життя з урахуванням домінуючих копінг-стратегій особистості.

Мета статті – опис теоретичної структурно-функціональної моделі впливу травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості й аналіз методик дослідження компонентів моделі.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на наші попередні публікації, присвячені дослідженню стилю життя [5], та положення науковців щодо зазначеного концепту (А. Адлер, П. Горностаї, О. Донченко, О. Малина, Г. Мозак, К. Роджерс, Л. Сохань, Т. Титаренко, Ю. Швалб, Б. Шульман), наведемо авторське визначення терміна. Вважаємо, що стиль життя – особливий індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху, що містить такі структурні компоненти:

- «Я-концепцію», що відображає уявлення людини про себе;
- образ світу – уявлення про світ, людей, природу, тобто про все, що оточує людину;
- взаємовідносини з оточенням;
- актуальний емоційний стан;
- ціннісні орієнтації.

Для подальшого обґрунтування доцільності застосування визначеного набору методик для дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя вважаємо важливим розкрити сутність запропонованих структурних компонентів.

Загальновідомо, що «Я-концепція» особистості є фундаментальним поняттям теорії К. Роджерса. «Я-концепцію» або «Самість» він визначає як гештальт, що складається зі сприйняття себе і своїх взаємин з іншими людьми, а також із цінностей «Я». «Я-концепція» вміщує не тільки сприйняття людиною себе реальної, але також і уявлення про себе таку, якою людина хотіла б бути («Я-ідеальне»). Незважаючи на те, що «Я» людини постійно змінюється в результаті набутого досвіду, воно завжди зберігає якості цілісного

гештальта, тобто уявлення особистості про себе залишаються відносно стійкими [10].

Отже, структура «Я-концепції» особистості містить «Я-реальне» та «Я-ідеальне», які ми розглядаємо як складові компоненти стилю життя особистості.

Г. Мозак і Б. Шульман зазначають: «Теорія А. Адлера є теорією поля. Людина має суб'єктивні переконання не тільки про себе, а й про навколишній світ і про відносини між собою та світом. Ми вирішили назвати цю суб'єктивну картину світу «образ світу», або "Weltbild". Образ світу являє собою набір переконань про всі елементи (об'єкти, процеси і місця) поза суб'єктивним «Я» і про всю концепцію «зовні» загалом. «Зовні» – це те, із чим ми зазвичай справляємося <...> Не всі «зовнішні» аспекти мають однакове значення; деякі з них можуть бути проігноровані, інші розглядаються як такі, що мають вирішальне значення для особистості <...>» [16, с. 7].

Отже, *образ світу* розуміємо як уявлення особистості про навколишню дійсність крізь призму власного досвіду.

Щодо компонента «*взаємовідносини з оточенням*», то маємо на увазі суб'єктивно пережиті взаємозв'язки між людьми, що об'єктивно проявляються в характері і способах взаємного впливу людей під час спільної діяльності та спілкування.

Емоційний стан особистості, виходячи з положень А. Реана [11], – це сукупність відносно стійких і типових для людини переживань свого ставлення до навколишньої дійсності і до самої себе в певний момент часу.

Щодо системи *ціннісних орієнтацій*, то вона визначає змістовну сторону спрямованості особистості та становить основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої; основу світогляду і ядро мотивації життє-

діяльності, життєвої концепції і «філософії життя» (М. Рокич).

Узагальнюючи розкриті нами основні структурні компоненти стилю життя, графічно зобразимо їх на рис. 1.

Отже, діагностика структурних компонентів стилю життя особистості надасть змогу визначити: ставлення людини до себе, оточення й уявлення щодо зазначеного; стратегії поведінки, які особистість застосовує з метою встановлення контакту з оточенням, її актуальний емоційний стан і домінуючі ціннісні орієнтації.

Наведена структура, виходячи із принципів системного підходу, розглядається нами як сукупність функціонально зв'язаних компонентів, що являють собою цілісну систему. У нашому разі – цілісна структура стилю життя особистості представлена когнітивним, поведінковим, емоційним і ціннісним компонентами. Когнітивний компонент спрямований на розкриття уявлень особистості про себе («Я-концепція») і світ (образ світу); поведінковий компонент представлений особливостями взаємовідносин з оточенням, емоційний – актуальним емоційним станом, ціннісний – ціннісними орієнтаціями особистості.

Переходячи до розкриття сутності травматичного досвіду та його впливу на життєвий шлях особистості, зазначимо, що в розумінні травматичної події будемо виходити з положення Н. Тарабріної про те, що травматичні ситуації – це екстремальні, критичні події, які несуть в собі загрозу фізичній або психічній цілісності самого суб'єкта або осіб його найближчого оточення; що мають потужний негативний вплив на психіку і потребують від індивіда екстраординарних (незвичних) зусиль для подолання наслідків такого впливу [12]. Ґрунтуючись на вищезазначеному визначенні, травматичний досвід розуміємо як відображену

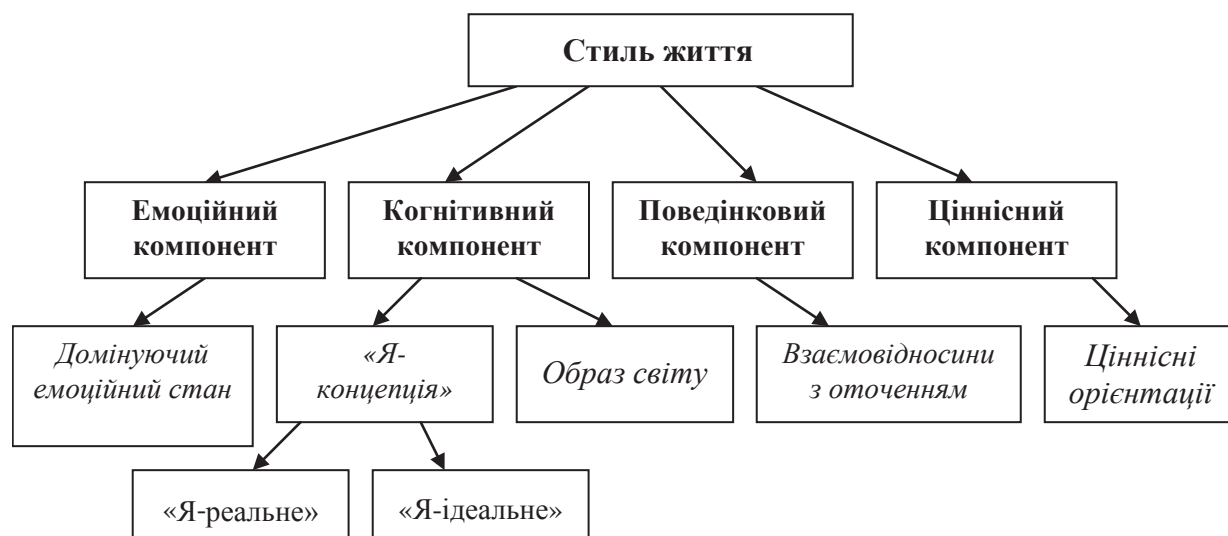


Рис. 1. Компоненти стилю життя особистості

у свідомості сукупність переживань щодо пережитої травматичної ситуації.

Зауважимо, що аналіз наукової літератури з теми дав підстави визначити, що травматичні події та їхні наслідки здебільшого розглядаються науковцями в негативному контексті. Тобто акцентується подолання негативних наслідків пережитої травми [4]. Також в окремих дослідженнях (Л. Александрова, Л. Калхаун, М. Магомед-Емінов, Б. Морріс, Р. Тадеші, Дж. Шекспір-Фінч та інші) розкривається сутність позитивного впливу травматичних подій на життя особистості. Для пояснення даного феномена застосовується поняття «посттравматичне зростання». Виходячи з діяльнісно-смыслового підходу в трактуванні посттравматичного зростання (за М. Магомед-Еміновим), зазначимо, що це ретроспективна смыслова робота особистості, в якій зв'язується минуле, теперішнє та майбутнє [9]. Отже, феномен екстремальності має не тільки негативний, але й позитивний аспект і може бути повноцінно розглянутий у трансформаційній тріаді «страждання – стійкість – зростання».

Щоб посттравматичне зростання мало місце, у людини із самого початку повинні бути певні навички успішного подолання негативних емоцій та психічної напруженості. Виходячи з того, що особливості пристосування до складних життєвих ситуацій, формування та збереження травматичного життєвого досвіду залежать від сформованих в особистості механізмів подолання стресу, вважаємо доцільним звернутися до визначення поняття «копінг-стратегії».

У нашому дослідженні ґрунтуємося на положенні Р. Лазаруса та С. Фолкмана про те, що копінги – це «сума когнітивних та поведінкових спроб, які застосовуються індивідом для ослаблення впливу стресу, наявних зовнішніх або внутрішніх вимог, що оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [15, с. 141]. Стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії, або особистісні стилі.

Отже, виходячи з положень Р. Лазаруса і С. Фолкмана, визначимо, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина

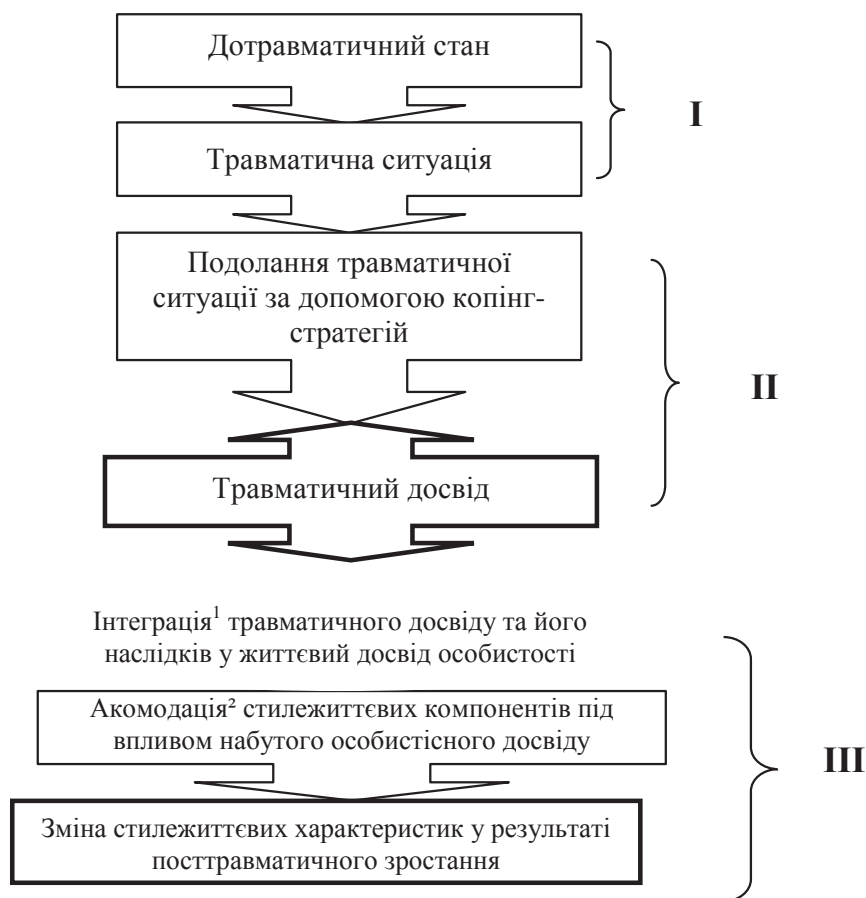


Рис. 2. Теоретична структурно-функціональна модель впливу травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості

¹ Інтеграція (від лат. *integratio* – об'єднання) – процес об'єднання частин цілі.

² Акомодация (у психології) – перебудова, модифікація «старих» стійких систем сенсів, під час якої з'являються нові поняття (з урахуванням надходження іншої, нової інформації про себе та світ).

застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами.

Робимо висновок, що виявлення й опис змін стилю життя осіб із травматичним досвідом набуває сьогодні актуальності як спроба систематизованого викладу положень щодо наявності індивідуальних відмінностей конструювання свого майбутнього.

Беручи до уваги все вищезазначене, запропоновано авторську теоретичну структурно-функціональну модель, що відображає вплив травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості (рис. 2).

Наведена модель демонструє таке:

I. Травматичну ситуацію варто розглядати як таку, що несе в собі загрозу фізичній або психічній цілісності індивіда або осіб його найближчого оточення, потужно негативно впливає на психіку і потребує від суб'єкта нетипових зусиль для подолання наслідків такого впливу.

II. Для подолання травматичної ситуації людина застосовує копінг-стратегії, що є усвідомлюваними прийомами та способами. Подолання травматичної ситуації приводить до формування травматичного досвіду.

III. Наступним етапом є інтеграція травматичного досвіду – процес, результатом якого є об'єднання розрізнених переживань стосовно травматичної ситуації та включення їх у життєвий досвід особистості. Життєвий досвід особистості варто розуміти як сукупність сформованих у процесі проходження особистістю обраного нею життєвого шляху знань, вмінь, навичок, уявлень тощо. Під впливом набутого життєвого досвіду проходить акомодация стилежиттєвих компонентів – їх перебудова, модифікація, як результат посттравматичного зростання. Зміна стилежиттєвих компонентів пояснюється процесом посттравматичного зростання, відповідно до моделі позитивної трансформації в межах діяльнісно-сислового підходу (за М. Магомед-Еміновим) зазначеного конструкта. Посттравматичне зростання розглядається нами через когнітивну переоцінку початкових (дотравматичних) переконань і реконструкцію уявлень про **процесу такий: румінація**³ травматичних подій супроводжується симптомами емоційного **дистресу**⁴. Подолання дистресу й усвідомлення того, що сталося, сприяє формуванню рефлексивного переосмислення травматичного досвіду, що приходить на зміну руміна-

ції травматичних подій. Оброблення інформації в такий новий для людини спосіб сприяє усвідомленню особистістю нового набутого досвіду та включенню його в особистісний досвід. Отже, посттравматичне зростання сприяє трансформації стилю життя внаслідок пережитої травматичної події з акомодациєю травматичного досвіду.

З огляду на зазначене, доцільним є підбір методик, що дозволили б провести емпіричне дослідження компонентів запропонованої структурно-функціональної моделі впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості.

Вважаємо, що дослідження компонентів стилю життя особистості являє собою сукупність взаємодоповнюючих дослідницьких методик, що віддзеркалюють основні складові компоненти запропонованої авторської структурно-функціональної моделі. Для діагностики уявлень людини про себе, світ, людей, природу; взаємовідносин з оточенням; виявлення актуального емоційного стану та ціннісних орієнтації доцільне використання такого психодіагностичного інструментарію:

1. З метою виявлення уявлень суб'єкта про «Я-реальне», «Я-ідеальне» та дослідження особливостей взаємовідносин у малих групах – *Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі*.

2. З метою виявлення дизфункціональних когніцій і ставлення суб'єкта до себе, оточення та світу – *Діагностично-психокорекційна методика «Антисвіти» В. Шебанової*.

3. З метою виявлення змістовної сторони спрямованості особистості, що становить основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду й ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції та «філософію життя» – *Методика «Морфологічний тест життєвих цінностей» Л. Карпушиної та В. Сопова*.

4. З метою виявлення домінуючого емоційного стану досліджуваних – *Методика визначення домінуючого стану Л. Кулікова*.

Для діагностики наявності травматичного досвіду, виявлення рівня посттравматичного зростання та властивих копінг-стратегій подолання стресових ситуацій доцільне використання такого психодіагностичного інструментарію:

1. З метою оцінки особливостей життєвого шляху особистості та виявлення наявності травматичних ситуацій у минулому – *Методика психологічного нарративного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової*.

2. З метою виявлення рівня посттравматичного зростання – *Опитувальник посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Магомед-Емінова*.

3. З метою визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах пси-

³ Румінація (від лат. ruminatio – повторення, переживання) – фіксація уваги на тих самих думках, пов'язаних із травматичною ситуацією.

⁴ Дистрес (від грецьк. dys – префікс, що означає розлад; та від англ. stress – напруження) – це стан надмірної напруженості, що знижує можливості організму адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища.

хічної діяльності, копінг-стратегій – *Опитувальник «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової.*

Висновки. Презентовано й обґрунтовано теоретичну структурно-функціональну модель впливу травматичного досвіду на зміну стилю життя особистості. Визначено та розкрито сутність основних компонентів стилю життя особистості. Обґрунтовано доцільність використання визначеного набору методик із метою виявлення впливу травматичного досвіду на життєвий стиль.

Перспективою подальших розвідок є проведення емпіричного дослідження впливу травматичного досвіду на зміну життєвого стилю особистості.

Література:

1. Бурлачук Л., Коржова Е. Психология жизненных ситуаций: учебн. пособ. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. С. 136–137.
2. Водопьянова Н. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2013. 388 с.
3. Гавриченко О. Нарратив как метод исследования психологических особенностей личности подростка. URL: <http://www.allpsychology.ru/modules.php?name=Pages2&go=page&pid=23>.
4. Діденко Г. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (51), Issue 112. P. 65–68.
5. Діденко Г. Стиль життя у соціально-психологічному вимірі. *Молодий вчений*. 2017. № 1(41). С. 229–233.
6. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. С. 185–187.
7. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
8. Крюкова Т., Куфтяк Е. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93–112.
9. Магомед-Эминов М. Феномен посттравматического роста. *Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки*. 2009. Вып. 3 (71). С. 111–117.
10. Психология личности: словарь-справочник / под ред. П. Горностая, Т. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
11. Реан А. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. 656 с.
12. Тарабрина Н. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
13. Шебанова В., Шебанова С. Влияние травматического опыта телесности на особенности эгоцентризма личности. Психологическая безопасность личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: сборник научных статей V Международной научно-практической конференции / под ред. Р. Кадырова. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2015. С. 400–409.
14. Шебанова В. Феноменология харчової поведінки у континуумі «норма – патологія»: монографія. Херсон: ПП В.С. Вишемирський, 2016. 612 с.
15. Lazarus R. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
16. Mosak H., Shulman B. *Manual for life style assessment*. Chicago: Routledge, 2015. 290 p.

Діденко Г. А. Обоснование методик исследования влияния травматического опыта на жизненный стиль личности

В работе представлены и описаны компоненты стиля жизни и авторская структурно-функциональная модель влияния травматического опыта на изменения жизненного стиля личности. Обоснована целесообразность применения определенного набора методик с целью исследования влияния травматического опыта на стиль жизни.

Ключевые слова: травма, травматический опыт, жизненный путь, стиль жизни, копинг-стратегии, модель, методика, исследование.

Didenko H. O. Substantiation of the research methodology for the influence of traumatic experience on the life style of personality

The work presents and describes the components of the life style and the author's structural and functional model of the influence of traumatic experience on the life style of the individual. The expediency of the use of a certain set of methods for the purpose of studying the effect of traumatic experience on life style has been substantiated.

Key words: trauma, traumatic experience, life style, lifestyle, coping strategy, model, methodology, research.