

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ

Михальчук Ю. О.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
завідувач кафедри психології,
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
ORCID ID: 0000-0001-8317-8426

У статті розглянуто сутність травматизації через призму структурної моделі особистості, що порушує цілісність психічної сфери та функціонування підсистем особистості. Схарактеризовано механізми подолання травматичного впливу на особистість – процеси інтеграції, синтезу та реалізації. Інтеграція передбачає включення психотравматичного переживання в когнітивно-афективні схеми особистості. Синтез дає змогу встановлювати зв'язки між внутрішнім і зовнішнім, почуттями та діями, створюючи відчуття цілісності та внутрішньої когерентності особистості. Реалізація розуміється як «інтегративна ментальна дія, що передбачає усвідомлення реальності, прийняття її такою, якою вона є, а також творчу та рефлексивну адаптацію у ній. Автором описано BASIC Ph модель виходу з травми, що складається із 6 основних каналів: *belief* (віра), *affect* (емоції), *social* (соціальне життя), *imagination* (уява), *cognition* (когнітивні функції), *physical* (фізична активність). Подано результати психодіагностичної методики «Багатовимірна модель BASIC Ph», проведеної із внутрішньо переміщеними особами з Київської, Харківської, Херсонської, Запорізької, Миколаївської областей, що тимчасово проживають у м. Рівне та Рівненській області з часу початку повномасштабної війни в Україні. Усі ВПО – це жінки віком 21–59 років, що звернулися по безкоштовну психологічну допомогу. Загальна кількість опитаних – 17 жінок. Результати психодіагностичної методики «Багатовимірна модель BASIC Ph» показали необхідність актуалізації таких ресурсів особистості, як «почуття» та «спілкування». Власне, психотерапевтичний і/або консультативний контакт із клієнтом сприятиме «розблокуванню» емоцій та почуттів як наслідків психотравми, запобіганню розвитку ПТСР, актуалізує прагнення жити гармонійним, наповненим активностями життям.

Ключові слова: травматична подія, стрес, структурна модель особистості, процеси інтеграції, синтезу, реалізації, посттравматичний стресовий розлад, психотерапія.

Mikhalchuk Yu. O. Resources of personality: a practical aspect of study

The article examines the essence of traumatization through the prism of the structural model of the personality, which violates the integrity of the mental sphere and the functioning of subsystems of the personality. The mechanisms of overcoming the traumatic impact of the personality have been characterized – the processes of integration, synthesis and implementation. Integration involves the inclusion of a psychotraumatic experience in the cognitive-affective schemes of the individual. Synthesis allows establishing the connections between internal and external, feelings and actions, creating the sense of integrity and internal coherence of the individual. Realization has been understood as “an integrative mental action that involves awareness of reality, accepting it as it is, as well as creative and reflective adaptation in it”. The author describes the “BASIC Ph” model of recovery from trauma, which consists of 6 main channels: *belief*, *affect* (emotions), *social* (social life), *imagination*, *cognition* (cognitive functions), *physical* activity. The results of the psychodiagnostic method “Multidimensional model BASIC Ph” conducted with internally displaced persons from Kyiv, Kharkiv, Kherson, Zaporizhzhya and Mykolaiv regions, temporarily living in Rivne city and Rivne region since the beginning of the full-scale war in Ukraine, have been presented. Women are aged 21–59, who applied for free psychological help. The total number of interviewees is 17 women. The results of the psychodiagnostic technique “Multidimensional BASIC Ph model” showed the need to actualize such personal resources as “feelings” and “communication”. Actually, psychotherapeutic and/or consultative contact with the clients will contribute to the “unblocking” of emotions and feelings as a consequence of psychotrauma, will actualize the desire to live in harmonious, activity-filled life, and will contribute to the prevention of the development of PTSD.

Key words: traumatic event, stress, structural personality model, processes of integration, synthesis, implementation, post-traumatic stress disorder, psychotherapy.

Психічна травма вивчається з позицій соціально-когнітивного, психодинамічного, діяльнісно-смыслового аспектів. Стратегії подолання травматизації здійснюються через взаємозв'язок індивідуально-психологічних і ситуаційних факторів, суб'єктної активності у вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів та протиріч. Представники ресурсного підходу досліджують вплив різних видів ресурсів – особистісних, міжособистісних, ментальних, середовищних, соціокультурних та ін. на процес подолання травмувальних подій.

Травматичні події розглядаємо як такі, що чинять інтенсивний вплив на особистість і не піддаються контролю. Механізмами подолання травматичного впливу на особистість є процеси інтеграції, синтезу та реалізації. Інтеграція передбачає включення психотравматичного переживання в когнітивно-афективні схеми особистості. Такий процес передбачає здійснення ментальної активності щодо розрізнення переживань і побудову гнучких та стабільних зв'язків всередині підсистем особистості. Синтез дає змогу встановлювати зв'язки між внутрішнім і зовнішнім, почуттями й діями, створюючи відчуття цілісності та внутрішньої когерентності особистості. Реалізація розуміється як інтегративна ментальна дія, що передбачає усвідомлення реальності, прийняття її такою, якою вона є, а також творчу та рефлексивну адаптацію у ній. Усі описані інтегративні механізми сприяють збагаченню уявлень про себе, інших людей, оточуючий світ.

Так, структурний підхід звертає увагу на розрив зв'язків між різними особистісними структурами через досвід травматизації, втрату особистісної цілісності. Метафорично травму можна представити як бомбу, що вибухає всередині. Конструктивний шлях роботи з травмою передбачає встановлення нових зв'язків між особистісними підструктурами, що включає відновлення цілісності та безперервності особистісного самосприйняття.

Терапія травми (trauma-focus therapy) є одним із найбільш ефективних підходів у роботі з людьми, які пережили травматичні події, базується на тому, що травмувальні спогади повинні бути усвідомлені, тоді як

травма – пережита й асимільована в процесі терапії [1; 2].

Власне, пошук та активізація особистісних ресурсів і є тим конструктивним шляхом подолання травматизації.

У 90-х рр. ізраїльським психологом і практиком проф. М. Лаадом (Prof. Mooli Lahad) було розроблено інтегративну модель виходу та реабілітації людини після дії на неї сильного стресового чинника [5, с. 106–107]. Психологічні дослідження доводять, що лише в 10–20 % людей проявляється тривала посттравматична реакція на стрес у вигляді посттравматичного стресового розладу (ПТСР) після травматизації, тоді як у решти 80–90 % ПТСР не розвивається, психічних ресурсів людини вистачає для опрацювання й подолання травматизації. Певно, стратегії, які використовуються в тому чи іншому випадку, різні, охоплюють як внутрішні психологічні чинники, що становлять опору, так і зовнішні суб'єктивні чинники. Методикою було опитано людей, яким ставили запитання: що дає Вам змогу жити далі після травми? як Ви долаєте травматизацію? Опрацювавши результати, психологи дійшли висновку, що негативно впливає на процес подолання, власне, зосередженість на самій хворобі, недооцінювання ресурсів людської психіки і значення цінностей у житті людини. Результати багаточисленних опитувань та експериментів дали змогу розробити багатовимірну модель BASIC Ph, що використовується для діагностики та подолання кризових станів, пов'язаних із травматичними подіями, психологічних травм будь-якого патогенезу. Крім того, результати діагностики є помічними й для лікування ПТСР.

Модель BASIC Ph складається із 6 основних каналів, за допомогою яких людина може повернутися до звичайного життя після травматичної події, які слугують ресурсами, допомагають знаходити сенс у подальшому житті після отриманої психотравми.

Опишемо названі шість каналів (BASIC Ph).

1. Belief (віра) слугує ресурсом для стійкості до стресових чинників. У період повномасштабної війни в Україні це віра в перемогу, у краще майбутнє, у Бога.

У методиці запропоновано такі запитання для визначення ресурсу «Віра»:

- Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми.
- Я вірю у свої власні сили і маю здатність долати перешкоди.
- Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».
- Я прошу допомоги в Бога через молитву.
- Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію.
- Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим».

Працюючи з ресурсом «Віра», можна використовувати пісні й оповідання з позитивним завершенням, розповіді з Біблії, молитву, слова надії та оптимізму – усе те, що надаватиме нового змісту переживанням і життю загалом [4].

2. Affect (емоції) – увесь спектр емоційних переживань людини.

У методиці запропоновано такі запитання для визначення ресурсу «Емоції»:

- Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано (наприклад, плачу, коли думаю про себе).
- Я висловлюю свої почуття у власній завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт.
- Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині.
- Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію.
- Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії.
- Я даю вихід своїм емоціям.

3. Social (соціальне життя) – близькі та рідні люди, групи за інтересами, громада.

Методика пропонує такі запитання для визначення ресурсу «Соціальне життя»:

- Я шукаю підтримки інших людей.
- Я веду бесіди з друзями телефоном.
- Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї.
- Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу.
- Я шукаю людей, із якими можна провести час, нічим особливо не займаючись.
- Я пишу листи та e-mail до друзів з надією на їх відповідь.

4. Imagination (уява) – часто використовується як ресурс, у тому числі для роботи з фантастичними болями.

Методика пропонує такі запитання для визначення ресурсу «Уява»:

- Я фантазую і даю волю своїй уяві (наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці).
- Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми.
- Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.
- Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще.
- Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб.
- Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.

5. Cognition (когнітивні функції) – розумові й аналітичні здібності, через які ми шукаємо ресурси для виходу з гострої реакції на стрес, травматичної ситуації.

Методика пропонує такі запитання для визначення ресурсу «Когнітивні функції»:

- Я збираю інформацію, щоб бути впевненим (-ою) в тому, що маю найкращий варіант у вирішенні проблеми.
- Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення.
- Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.
- Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається.
- Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, вибираю найкращий із них.
- Я намагаюся знайти вирішення проблеми в найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен із них.

6. Physical (фізична активність).

Методика пропонує такі запитання для визначення ресурсу «Фізична активність»:

- Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, їм та сплю більше, аніж зазвичай.
- Я постійно займаю себе фізичною працею (наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака).

- Я використовую вправи для розслаблення.

- Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю.

- Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю.

- Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою) для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Досліджуваному пропонується перелік із 36 тверджень, які потрібно оцінити за такою шкалою:

0 ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратись із ситуацією;

1 я рідко користуюся цим способом, щоб впоратись із ситуацією;

2 я іноді користуюся цим способом, щоб впоратись із ситуацією;

3 я періодично користуюся цим способом, щоб впоратись із ситуацією;

4 я часто користуюся цим способом, щоб впоратись із ситуацією;

5 я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратись із ситуацією;

6 я завжди користуюся цим способом, щоб впоратись із ситуацією.

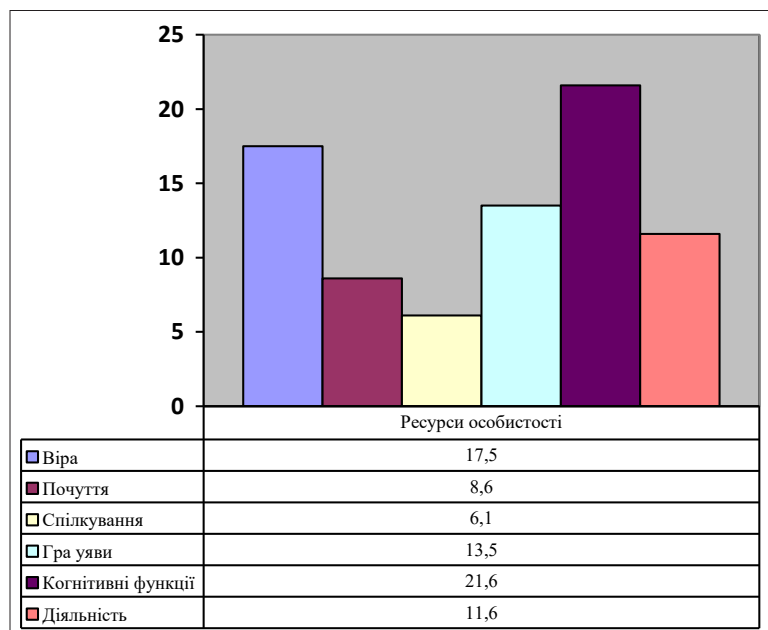
Інструкція, що пропонується досліджуваному: «Пригадайте ситуації, коли Ви перебували у кризі та/або сильному стресі. Що здебільшого Ви робите, щоб допомогти собі впоратись із цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте позначку (“X”) у відповідній клітинці навпроти номера твердження.

Досліджуваними, з якими було проведено психодіагностичну методику «Багатовимірна модель BASIC Ph», були внутрішньо переміщені особи з Київської, Харківської, Херсонської, Запорізької, Миколаївської областей, що тимчасово проживають у м. Рівне та Рівненській області з часу початку повномасштабної війни в Україні. Усі ВПО – це жінки віком 21–59 років, що звернулися по безкоштовну психологічну

допомогу. Важливо звернути увагу, що жодна із жінок-ВПО, з якими проводилася психотерапевтична робота на волонтерських засадах, не втратила рідних і близьких на війні, не має фізичних травм. Травматичним чинником, що переживають досліджувані нами, є війна, що несе загрозу фізичній і психічній цілісності, призвела до зміни соціального середовища. Загальна кількість опитаних – 17 жінок.

На діаграмі 1 наведено результати психодіагностичної методики.

Після проведення психодіагностичної методики ми спілкувалися з усіма респондентками. Нижче наводимо висловлені ними наративи щодо переживання травми. Так, найбільший показник із шести – «когнітивні функції» – 21,6 бала із 36 можливих. Респондентки описують когнітивні функції таким чином: «Завжди аналізую ситуацію, що склалася, шукаю для себе та рідних людей найоптимальніший варіант», «Повинна мати запасний план «В», тоді почуваюся спокійно», «Навіть тоді, коли здаюся собі емоційно закам'янілою, намагаюся «тверезо» оцінити ситуацію та ризики від прийнятих рішень», «Постійно вагаюся, але рішення, що прийняте, вважаю оптимальним на цей момент часу». Переважна більшість респонденток



Діаграма 1
Результати діагностичної методики «Багатовимірна модель BASIC Ph»

мала можливість оцінити ситуацію переїзду всередині країни та здійснила свідомий вибір міста Рівне й області. Частина жінок переїхали до своїх рідних, інша частина здійснили інтуїтивний вибір тимчасового проживання. Проте у стресовій ситуації діяли, покладаючись на інтелект і життєвий досвід, користуючись інтелектуальними процесами (планування, проєктування, оцінювання, розуміння) та інтелектуальними операціями (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення тощо).

Другим за значущістю серед особистісних ресурсів, відповідно до отриманих результатів, є «віра». Цей показник набрав 17,5 бала. Передусім, на думку респонденток, це віра в Бога, молитва, віра у власні можливості та правильність прийнятих рішень у конкретний момент часу. Популярними висловлюваннями стали: «Вірю Збройним силам України», «Вірю керівництву країни», «Вірю молитві за кожного українця». Віра допомагає жити, пережити події війни, з вірою в серці людина фантазує про щасливе майбутнє – своє та своїх рідних.

Близькою до показника «віри» є такий – «гра уяви» як психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду є конструктивним вживанням минулого чуттєвого досвіду. Більшість респонденток поділилися теплими образами свого майбутнього в рідних містах (оселях), що були продуктами творчої уяви останніх, створеними на основі досвіду вже пережитого та закарбованого у пам'яті. Творча уява стимулює процес фантазування та запускає мрійництво, стимулює до життя, боротьби, розвитку.

Ресурс особистості – «діяльність» набрав 11,6 бала та включав різнопланову життєву активність як спосіб подолання травматизації. Більшість респонденток відмічають «занепад

сил», «бездіяльність», «бажання робити лише нагальні справи», «бажання накритися з головою та ізолюватися від жаху сьогодення». Така реакція є зрозумілою, адже внутрішні ресурси ВПО вичерпуються, етап боротьби, очевидно, має бути замінено відновленням.

Найменшу кількість балів набрали «почуття» та «спілкування» – 8,6 і 6,1 бала відповідно. Респондентки зазначають, що намагаються приховати власні почуття навіть від близьких і рідних людей, адже травматизація від війни зачепила тією чи іншою мірою всіх членів родини. Цікавими для нашого дослідження стали нарративи щодо категорії «спілкування»: «Чим більше спілкуюся про війну, тим яскравішими стають жахливі «картинки» пережитого та відчутого», «Слова застрягають у горлі, не можу вимовити й слова про події, що вже пережито», «Жахає сама думка про все пережите, слова живуть всередині. Дуже хочеться всім пережитим поділитися, але думка, що мене не правильно сприймуть, відлякує та змушує мовчати».

Результати психодіагностичної методики «Багатовимірна модель BASIC Ph» показала необхідність актуалізації таких ресурсів особистості, як «почуття» та «спілкування». Власне, психотерапевтичний і/або консультативний контакт із клієнтом сприятиме «розблокуванню» емоцій і почуттів як наслідків психотравми. Йдеться про простір, де відсутня об'єктивна істина, є лише неповторна суб'єктивна реальність клієнта (пацієнта) з палітрою смислів і значень, трагізмом людського досвіду та внутрішніх конфліктів і переживань, що переплітаються в полотні неповторної долі [3, с. 125]. Отже, важливим і помічним для постраждалих від російської агресії є, власне, простір психологічної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Вільямс М.-Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. 2022. 215 с.
2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес і розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навчальний посібник. 2022. 456 с.
3. Михальчук Ю. О. Парадигми інтерсуб'єктивного підходу у соціально-психологічній допомозі при травмі. *ГАБІТУС : Науковий журнал*. Випуск 40. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2022. 202 с.
4. Павленко Т., Яригіна О., Ушакова Н. та ін. Психологічна реабілітація військових та їхніх близьких. Київ : Вид-во психологічної літератури «Психобук», 2023. 176 с.

5. Харченко В. С., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2015. 158 с.

References

1. Viliams, M.-B., Poiuila, S. (2022). PTSR: robochyi zoshyt. Efektyvni metodyky podolannia symptomiv travmatychnoho stresu [PTSD: Workbook. Effective methods of overcoming the symptoms of traumatic stress]. 215 p. [in Ukrainian].
2. Gerasimenko, L.O., Skripnikov, A.M., Isakov, R.I. (2022). Reaktsiia na vazhkyi stres i rozlady adaptatsii. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad: navchalnyi posibnyk [Reaction to severe stress and adaptation disorders. Post-traumatic stress disorder: Study guide]. 456 p. [in Ukrainian].
3. Mykhalchuk, Yu.O. (2022). Paradyhmy intersubiektyvnoho pidkhotu u sotsialno-psykholohichnii dopomozi pry travmi [Paradigms of the intersubjective approach in social-psychological help for trauma]. *HABITUS: Naukovyi zhurnal*. Odesa: Helvetyka. Issue 40. 202 p. [in Ukrainian].
4. Pavlenko, T., Jarigina O., Ushakova, N. ta in. (2023). Psykholohichna rehabilitatsiia viiskovykh ta yikhnikh blyzkykh [Psychological rehabilitation of military personnel and their relatives]. Kyiv: Vyd-vo psykholohichnoi literatury "Psykhobuk". 176 p. [in Ukrainian].
5. Kharchenko, V.Ie., Shuhai, M.A. (2015). Psykholohichna diahnostyka ta korektsiia posttravmatychnoho stresovoho rozladu osobystosti: metodychnyi posibnyk [Psychological diagnosis and correction of post-traumatic stress disorder of personality: Methodical guide]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". 158 p. [in Ukrainian].