

## **ВЛИЯНИЕ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И РУМИНАЦИИ НА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается понятие посттравматического роста (ПТР). В условиях современных глобальных вызовов, таких как пандемии и конфликты, это имеет решающее значение для понимания механизмов преодоления посттравматического стресса. Это исследование раскрывает нюансы посттравматического роста, подтвердить концепции и распутать хитросплетения роста в условиях неблагоприятных обстоятельств. Понимание этих аспектов поможет психологам разрабатывать более эффективные мероприятия по поддержке людей, переживших травму.

**Ключевые слова:** посттравматический рост; посттравматическое стрессовое расстройство; способы совладающего поведения, руминация.

Концептуализация посттравматического роста (ПТР) представляет собой значительный сдвиг в когнитивной и эмоциональной сферах после травматических событий. Отличаясь от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), ПТР рассматривается как стратегия преодоления травмы, а не ее результат. Эти концепции представляют различные, но связанные измерения, отделенные от общей эмоциональной адаптации. Важно отметить, что ПТР не равносильно увеличению благополучия или снижению дистресса. Рост и эмоциональный дистресс могут параллельно существовать внутри индивидов, демонстрируя их независимую природу (Tedeschi & Calhoun, 2004) [10].

Модель посттравматического роста (ПТР) представляет собой результаты усилий по преодолению изменяющих жизнь травмирующих событий. Это подчеркивается Janoff-Bulman (1992) [5], рассматривая это как "неизбранную судьбу, а некоторый выбор в преодолении". Aldwin (1994) [1] выделяет потенциальные выгоды в управлении стрессом, предполагая, что стресс может способствовать личностному росту. Ее модель "трансформационного совладания" предполагает, что механизмы совладания выполняют либо гомеостатическую, либо трансформационную функцию, приводя к положительным или отрицательным

изменениям. Следовательно, три вероятных способа совладания приводят к трем различным результатам после стрессовых событий: гомеостатическое совладание завершается возвращением к исходному уровню, трансформационное негативное совладание приводит к снижению функционирования, а трансформационное позитивное совладание способствует повышению функционирования (росту) O'Leary и коллеги (1995) [6] описывают три потенциальных результата: выздоровление, выживание или процветание. Модели Tedeschi & Calhoun специализированы на изучении механизмов посттравматического роста.

### **Модель жизненных кризисов и личностного роста.**

Schaefer и Moos (1992) [8] в своей работе описывают ключевые факторы, влияющие на положительные результаты в жизненных кризисах. Они подчеркивают роль окружающей среды и личностных характеристик в определении реакции на кризис и его итогов. Личностные характеристики включают социально-демографические аспекты и индивидуальные ресурсы, такие как самоэффективность, оптимизм, здоровье. Окружающая среда охватывает социальные сети, финансовые ресурсы и влияние кризисных событий на личность. Авторы выделяют значимость стратегий преодоления для поощрения личностного роста в контексте преодоления трудностей. Tedeschi & Calhoun

(2004) улучшили свою предыдущую модель посттравматического роста, углубив аспекты процесса роста. Их модель подчеркивает посттравматический рост как реакцию на травму, нарушающую ключевые цели и мировоззрения, инициируя цикл размышлений и эмоционального стресса. Успехи в преодолении травмы приводят к более осознанному размышлению, включая анализ и переоценку, способствуя личностному росту. Модель описывает изменения в убеждениях, целях, поведении и идентичности. Факторы до и после травмы, социальная поддержка и длительный дистресс влияют на совладание и появление посттравматического роста. Обе модели Тедеси, Калхуна и Schaefer, Moos представляют сложные сети предикторов, но требуют дальнейшей конкретизации для проверки на практике.

### **Посттравматический рост, встроенный в процесс совладания с поиском смыслов.**

В западной культуре важно конструировать смысл после травм или потерь (Heider, 1958; Kelley, 1972) [4]. Посттравматический рост (ПТР) подразумевает признание благоприятных результатов, возникающих после травматических событий, аналогично благоприятному развитию. Похожее мнение высказывают Janoff-Bulman, R. (1997) [39], подчеркивая значение атрибуции, при которой личностный рост рассматривается как позитивный результат при неблагоприятных событиях.

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L (1997) [7 различают глобальный и ситуативный смыслы в контексте стресса. Травматические события могут угрожать глобальному смыслу, начиная процесс формирования смысла, интегрируя ситуативный смысл с глобальным. Посттравматический рост соответствует обнаружению преимуществ после травмы и изменению смысла.

Filipp, S.H. (1999) [3] рассматривает посттравматический рост как интерпретативный процесс с помощью трех фаз: восприятие реальности, интерпретация реальности и руминативное созерцание для поиска смысла и объяснений после травматических событий.

Тейлор (Taylor, 1983) [9] предлагает, что посттравматический рост (ПТР) может служить "позитивной иллюзией", способствуя адаптации в угрожающих ситуациях через самооценку. Различные концепции ПТР разделяют его на стратегию совладания и результат совладания. Эти аспекты могут иметь разные адаптивные

значения (Affleck & Tennen, 1996; Calhoun & Tedeschi, 2004; Maercker & Zoellner, 2004).

**Цель исследования:** изучить влияние способов совладающего поведения и руминации на посттравматический рост.

### **Гипотезы исследования:**

1. Посттравматический рост (ПТР) может быть предсказан на основе способов совладающего поведения, таких как «Положительная переоценка», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», а также преднамеренными размышлениями, связанными с событиями.

2. Предполагаем отсутствие связи между посттравматическим ростом (ПТР) и такими способами совладающего поведения как «Бегство-избегание», «Самоконтроль», стратегией «Планирование решения проблемы» и руминацией.

### **Методы.**

Контрольный список жизненных событий (LEC).

Структурированное клиническое диагностическое интервью (СКИД).

Шкала оценки влияния травматического события ШОВТС.

Способы совладающего поведения (Ways of Coping Questionnaire, WCQ).

Шкала руминации (Ruminative Responses Scale, RRS).

Опросник посттравматического роста (Posttraumatic Growth Inventory, PTGI).

Поперечное исследование было проведено в период с сентября 2023 года по октябрь 2023 года. В него было включено 70 человек, переживших хотя бы одно травмирующее событие. Все участники подтвердили информированное согласие, перед заполнением онлайн-опроса, включающего демографические переменные, характеристики травм. Респондентов набирали посредством публикаций в социальных сетях таких как TenChat, Вконтакте, Instagram (проект Meta Platforms Inc., деятельность которой в России запрещена). По итогам онлайн-опроса участники получили возможность принять участие в добровольной лотерее, чтобы выиграть один из пяти ваучеров на книги издательства МИФ. Кроме того, были предоставлены наши контактные данные, чтобы обеспечить возможность поделиться тревожными мыслями

или чувствами, которые могут возникнуть в результате опроса. 70 человек, из которых 51 женщина и 19 мужчин, средний возраст 40,85 года (диапазон 19-67 лет), все участники имели формальное образование (30,4% — среднее, 34,8% — среднее специальное, 26,9% — высшее, 26,9% - магистратура).

Сообщения о травмах варьировались в выборке, 270 травмирующих событий участники пережили сами, в 161 случае участники были свидетелями травмирующего события, а в 227 ситуациях узнали о том, что травмирующее событие произошло с кем-то из близких членов семьи или близким другом. В среднем на каждого респондента приходится 3,86 случая происшедших лично, 2,30 случаев испытуемые были свидетелями, и 3,24 инцидента произошло с близким респондентов.

Из 70 взрослых, принявших участие, переживания 11 человек соответствовали критериям травмы уровня А согласно определению (DSM-IV).

#### Анализ данных.

Статистический анализ проводился с помощью SPSS (версия 23.0; IBM).

Таблица 12. Результаты корреляционного анализа.

Переменные	Коэф-т корреляции	N	Значимость (p-value)
ПТР & Конфронтационный копинг	,421**	70	0,000
ПТР & Поиск социальной поддержки	,417**	70	0,000
ПТР & Принятие ответственности	,468**	70	0,000
ПТР & Бегство - избегание	,388**	70	0,000
ПТР & Планирование решения проблемы	,324**	70	0,003
ПТР & Положительная переоценка	,636**	70	0,000
ПТР & Навязчивые размышления	,289**	70	0,008
ПТР & Вторжение	,247*	70	0,020

Это исследование направлено на то, чтобы пролить свет сложных взаимосвязей между посттравматическим ростом (ПТР) стратегиями совладающего поведения и руминацией. Проведенное в виде перекрестного исследования в период с сентября по октябрь 2023 года, исследование охватило когорту из 70 человек, преимущественно состоящую из 51 женщины и 19 мужчин, со средним возрастом 40,85 лет (диапазон 19-67 лет).

Разнообразие травматических переживаний в выборке было очевидным: участники сообщили о 270 личных травмирующих событиях, стали

свидетелями 161 события и узнали о 227 происшествиях, касающихся близких членов семьи или друзей. Это разнообразие подчеркивало сложность изучаемых явлений и предоставляло широкий спектр для исследования.

Статистический анализ выявил интригующие ассоциации между ПТР и стратегиями преодоления. Примечательно, что выявлена положительная корреляция между ПТР и конфронтационным преодолением, предполагающая, что более высокие уровни посттравматического роста были связаны со склонностью к конфронтационным стратегиям преодоления невзгод. Аналогичным образом, была обнаружена положительная связь между ПТР и поиском социальной поддержки, что указывает на то, что люди, проявляющие больший посттравматический рост, как правило, чаще обращаются за социальной поддержкой, повышая жизнестойкость через межличностные связи.

Кроме того, исследование выявило связь между ПТР и адаптивными механизмами совладания, такими как принятие ответственности и планирование решения проблем, подчеркнув преобразующий потенциал роста после травмы. Интересно, что также наблюдалась положительная корреляция между ПТР и стратегией «бегство-избегание», предполагая, что более высокие уровни ПТР были связаны с усилением тенденций к использованию стратегий совладания, основанных на избегании.

Поразмыслив, мы думаем, что эта положительная связь между ПТР и способом совладающего поведения «Бегство-избегание» может быть объяснена попытками индивидов регулировать приток ошеломляющей информации и регулировать обработку травмирующих событий. Вполне вероятно, что с помощью стратегий избегания индивиды регулируют объем поступающей информации, управляя интенсивностью воздействия травмирующих воспоминаний, способствуя своим адаптивным процессам совладания.

Более того, анализ выявил возрастные различия в руминации, выявив обратную зависимость между возрастом и размышлениями о пережитом. Пожилые участники демонстрировали меньшую склонность к руминации, что указывает на потенциальную траекторию развития, при которой старение способствует снижению склонности к

навязчивым мыслям или повторяющимся размышлениям о травмирующем опыте.

Кроме того, появились интригующие различия в обращении за социальной поддержкой в отношении времени, прошедшего с момента травмирующего события. Хотя причины этого расхождения остаются неясными, результаты исследования подчеркнули важность изучения нюансов поведения, связанного с поиском социальной поддержки, в различных временных областях после травмы.

### **Заключение.**

В последние десятилетия растет интерес к области посттравматических исходов и факторов, влияющих на них. Наши результаты способствуют более глубокому пониманию процессов, приводящих к переживанию посттравматического роста после травмы, и доказывают, что стили совладания играют роль в восприятии людьми своих положительных и отрицательных посттравматических результатов. Наши результаты убедительно подтверждают модель посттравматического роста Тедeschi и его коллег. Мы обнаружили, что ПТР можно предсказать за счет использования более самодостаточных и социально поддерживаемых копингов, а также преднамеренных процессов руминации. Между тем, ПТР был предсказан на основе использования избегающих копингов и текущих навязчивых размышлений.

### **Список литературы.**

1. Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Spiro III, A. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging*, 9, 34–44.
2. Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 900–922.
3. Filipp, S. H. (1999). A three-stage model of coping with loss and trauma. In A. Maercker, M. Schützwohl, & Z. Solomon (Eds.), *Posttraumatic stress disorder: A lifespan developmental perspective* (pp. 43–78). Seattle, WA: Hogrefe and Huber.
4. Heider (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Oxford, England: Wiley. Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Traumatic Stress*, 59, 71–83.
5. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: The Free Press.
6. O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health.
7. Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71–105.
8. Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 99–126). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
9. Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873–898.
10. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.