

УДК 159.923

© Ю. О. Назар, 2024

orcid.org/0009-0005-9060-8582

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298772>

**НАЗАР Юрій Орестович**

*аспірант кафедри теоретичної та практичної психології,  
Національний університет «Львівська політехніка»*

## **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Статтю присвячено вивченню феномену посттравматичного зростання особистості, здійснено теоретико-психологічний аналіз наукових уявлень про природу посттравматичного зростання, проаналізовано ключові дефініції та головні передумови виокремлення даного феномену в автономний концепт. У статті висвітлено основні теоретичні підходи до вивчення посттравматичного зростання, зокрема проаналізовано витоки ідей про особистісне зростання внаслідок переживання травматичного досвіду у міфологічному та релігійному світогляді, у філософських поглядах античності та сучасності, здійснено огляд літературних джерел, присвячених проблематиці посттравматичного зростання, виокремлено ключові парадигми концептуального осмислення даного феномену, зокрема з точки зору психодинамічного, гуманістичного, екзистенційного, когнітивного підходів, а також з позицій позитивно-психологічного підходу. Стаття містить аналіз ключових концепцій, що пояснюють психологічні трансформації, які можуть виникнути внаслідок досвіду переживання травматичних подій, аналізуються теорії психологічних напрямів, що спрямовані на розкриття механізмів та факторів, що призводять до позитивних змін в особистості у посттравматичному періоді, що в свою чергу підкріплюється аналізом релевантних емпіричних досліджень та прикладних методів розвитку ефективних психологічних стратегій підтримки осіб, які пережили травму. У статті розглядаються критичні погляди на існуючі теоретичні концепції та визначаються невирішені аспекти у розумінні поняття посттравматичного зростання, здійснено спробу систематизувати*

*концептуальні підходи для побудови цілісної картини розуміння посттравматичного зростання як соціально-психологічного феномену. Дана проблематика актуалізує потребу подальших наукових досліджень для розширення наукового розуміння феномену посттравматичного зростання та вдосконалення практичних застосувань цього знання в контексті психологічної підтримки та психотерапії осіб, які пережили травматичний досвід.*

**Ключові слова:** *посттравматичне зростання, травматична подія, міфологічний світогляд, філософський підхід, психодинамічний підхід, екзистенційно-гуманістичний підхід, когнітивний підхід.*

**Постановка проблеми.** Теоретичне осмислення проблеми посттравматичного зростання все більше викликає інтерес сучасної наукової спільноти. Питання того, що відбувається з людиною у посттравматичному періоді в контексті особистісних змін та як пояснити природу цих змін віддавна є предметом наукових дискусій. Сучасна наука вимагала об'єднуючої дефініції, що містила б віддзеркалення різноманітних теоретичних поглядів на феномен особистісного зростання після переживання різного роду травматичних ситуацій. Відтак, у 1996 році Річардом Тедескі та Лоуренсом Калхуном був запропонований термін «посттравматичне зростання» (Tedeschi & Calhoun, 1996) для опису позитивних змін в житті людей після досвіду травматичної події.

Під травматичною подією згідно з визначенням травми у DSM-V розуміється «результат експозиції до смерті чи загрози смерті, серйозного поранення або його загрози, сексуального насилля або його загрози, що може реалізуватись у такі способи: безпосередньо пережити, бути свідком травматичної події, дізнатись про переживання травми родичем або близькою людиною, експозиція до відразливих елементів травми, зокрема під час виконання професійних обов'язків» (American Psychiatric Association, 2022). Травматичні події, що ініціюють посттравматичне зростання можна назвати «сейсмічними подіями» (Calhoun, 1996) у психологічному сенсі і метафорично порівняти із землетрусом, в результаті якого руйнується усталений спосіб

життя, руйнуються будівлі та споруди, наслідки стихії мають бути утилізовані й конструюються нові, стабільніші структури.

Травматичні події дійсно можуть виступати предикторами розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – гострої довготермінової реакції на стрес, що супроводжується гіперзбудливістю, повторюваним проживанням подій, порушеннями сну, пізнавальних психічних процесів та емоційної регуляції (Харченко, 2015). Однак, фокусування на аспектах травми лише в ключі невротичних розладів може сприяти стигматизації, нівелюванні ресурсного потенціалу психіки, обезцінюванні важливих переосмислень та позитивних змін, що відбуваються в житті людини. За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України (2019) лише близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили психотравмувальні події будуть мати виражені симптоми ПТСР. Виникає питання: що відбувається у посттравматичному періоді з іншими людьми, адже здебільшого психіка мобілізує власні ресурси на опрацювання складних життєвих ситуацій, а у процесі онтогенезу та філогенезу демонструє, що після кризи зазвичай наступає зростання – інший важливий аспект переживання травми (Климчук, 2020).

Так в одному із сучасних психологічних досліджень підкреслюється оберненопропорційний зв'язок між показниками посттравматичного стресу та посттравматичного зростання, а саме підтверджується, що відсутність клінічно значущої депресивної та тривожної симптоматики є ознакою більшості випадків посттравматичного зростання. Зокрема наголошується, що відновлення від посттравматичного стресу через створення нових життєвих сенсів призводить до посттравматичного зростання (Weber & Schulenberg, 2022).

Узагальнюючи основні риси травматичних ситуацій, О. Туриніна (2017) вказує на те, що в першу чергу вони є кардинально новою реальністю для особистості, де перед людиною постає проблема екзистенційної дилеми життя і смерті, руйнується цілісність світоглядної картини, поділяючи її на життя до та після травми. Однак, дослідниця зазначає, що

травматична ситуація має двоякий характер: з одного боку несе загрозу та небезпеку, а з іншого – апелює до витривалості та мужності, є джерелом трансформації особистості, можливостей для конструктивних змін, пошуку нових сенсів та створення нових можливостей.

Таким чином, актуальність проблематики посттравматичного зростання та її неоднозначний характер, зумовлюють потребу ґрунтовного дослідження та осмислення наукових підходів до розуміння феномену посттравматичного зростання в сучасній психологічній науці, а також їх систематизації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У 90-х роках ХХ ст. відбувся своєрідний науковий сплеск досліджень, що присвячені питанням особистісного зростання внаслідок травми, вчених почали цікавити питання факторів, що сприяють особистісному росту після пережитого травматичного досвіду. Прикладом цього є концепція зростання, пов'язаного зі стресом (Park, Cohen & Murch, 1996), де автори виділяють такі предиктори особистісного зростання як релігійність, соціальна підтримка, стресогенність негативної події, позитивне переосмислення та кількість позитивних життєвих подій за останній час. Згідно з дослідженням вчених, зростання, пов'язане зі стресом також позитивно корелює із оптимізмом, позитивними афектами, задоволеністю соціальною підтримкою. Іншим важливим прикладом є концепція особистісного зростання, пов'язаного з кризою (Schaefer & Moos, 1992), згідно з якою основні компоненти посттравматичного зростання (стосунки з іншими, нові можливості, особистісна сила, цінування життя, духовні зміни) доповнюються такими факторами як генеративність (схильність і бажання сприяти добробуту молодого покоління як спосіб забезпечення довгострокового виживання виду), а також відкритість (до нового досвіду та змін в житті). Дані дослідження слугували своєрідним плацдармом, на основі якого в подальшому концептуалізувалось поняття посттравматичного зростання, однак не існувало узгодженої дефініції, яка б описувала відповідні особистісні зміни.

Р. Тедескі та Л. Калхун визначили посттравматичне зростання (ПТЗ) як концепцію позитивних психологічних змін, що виникають в результаті боротьби з дуже складними та стресовими життєвими обставинами, які становлять значні виклики для адаптаційних ресурсів особистості і способів переосмислення індивідом власного світогляду. Дослідники вказують, що в процесі ПТЗ вдосконалення людини відбуваються у важливих сферах життя і реалізуються у таких напрямках як: підвищення цінування життя, духовні зміни, мобілізація особистісної сили, наповнення стосунків з людьми новими сенсами, поява нових можливостей (Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004).

Автори концепції зазначають, що феномен посттравматичного зростання у різноманітних наукових підходах співвідноситься з термінами «позитивні психологічні зміни», «передбачувані переваги», «зростання, пов'язане зі стресом», «процвітання», «позитивна реінтерпретація», «черпання сил з труднощів» тощо (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998, 2014). Д. Зубовський (2016), аналізуючи дефініції для позначення позитивних змін внаслідок переживання травматичних ситуацій у працях S. Joseph та R. Tedeschi, наводить також наступні: «самооновлення», «позитивний сенс», «зростання екзистенційної усвідомленості», «квантум зміни», «трансформаційний копінг», «знаходження користі», «відкриття сенсу», «позитивні побічні результати», «позитивне переосмислення», «змагальницьке зростання». С. Лукомська (2017), розглядаючи теоретичні підходи до розуміння поняття «посттравматичне зростання» розмежовує його з такими психологічними поняттями як «стресостійкість» та «життєстійкість». Аналізуючи співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та інших суміжних понять, серед яких: «резильєнтність», «резильєнтна реінтеграція», «позитивна адаптація», «психологічний імунітет», «процвітання», Ю. Котовська (2023) диференціює їх за критеріями наявності травматичної ситуації, особливостями розвитку в дотравматичному періоді та можливістю зовнішнього психокорекційного впливу. Усі вищевказані

терміни можна вважати спорідненими, однак термін «посттравматичне зростання» найповніше розкриває сутність феномену позитивних змін внаслідок травми, оскільки слово «зростання» виражає динамічний аспект особистісного росту, а також підкреслюється, що ці зміни настають саме внаслідок переживання людиною надзвичайно складних життєвих ситуацій, власне травматичних подій, а не будь-якого іншого незначного стресу.

Починаючи з 2000-х років дотепер відбувається процес численних емпіричних досліджень на тему посттравматичного зростання, переосмислюються концептуальні підходи до розуміння даного феномену. Класична концепція посттравматичного зростання Р. Гедескі та Л. Калхуна доповнюється сучасними дослідженнями ролі соціальних чинників (соціальна підтримка, соціальна активність та залученість індивіда, гендерні особливості тощо), культуральних аспектів (вплив ментальності, національних традицій та етнопсихологічні аспекти), психологічних факторів (резильєнтність, копінг, індивідуально-типологічні особливості особистості), біологічних механізмів (нейрогуморальні та психогенетичні фактори). Соціально-психологічні особливості перебігу військових конфліктів, переживання людиною природних та техногенних катастроф, клініко-психологічні аспекти захворюваності населення, зокрема пандемія COVID-19 слугували базисом активізації емпіричних досліджень феномену посттравматичного зростання. Досліджуються психологічні особливості прояву посттравматичного зростання серед різноманітних верств населення, зокрема військовослужбовців та ветеранів бойових дій, жертв насилля, постраждалих і свідків катастроф та стихійних лих, пацієнтів амбулаторного та стаціонарного лікування тощо. Розробляються і впроваджуються програми психокорекційних інтервенцій, фасилітаційних тренінгів, психотерапевтичних методів, спрямованих на сприяння посттравматичному зростанню.

У систематичному огляді досліджень, проведеному П. Лінлі та С. Джозефом (Linley & Joseph, 2004), констатується, що

позитивні зміни зазвичай спостерігаються приблизно у 30-70% людей, які пережили різні травматичні події, включаючи транспортні аварії (катастрофи на судах, авіакатастрофи, автомобільні аварії), стихійні лиха (урагани, землетруси), міжособистісні травми (бойові дії, згвалтування, сексуальне насильство, жорстоке поводження з дітьми), медичні проблеми (рак, серцевий напад, черепно-мозкові травми, ВІЛ/СНІД, лейкемія, ревматоїдний артрит, розсіяний склероз) та інший життєвий досвід (розрив стосунків, розлучення батьків, переживання втрати, еміграція), і також, що посттравматичне зростання може бути пов'язане з соціально-економічним статусом, освітою, віком, особистісними рисами, такими як оптимізм та екстраверсія, позитивними емоціями, соціальною підтримкою, навичками прийняття та позитивною реінтерпретацією. Дослідження значно просунулися вперед із запровадженням стандартизованих інструментів самозвіту для оцінки позитивних змін, що дозволяє проводити порівняльний аналіз досліджень, але все ж є немає єдиної думки щодо параметрів, що визначають природу цих позитивних змін. Одним з головних критичних зауважень є надмірна залежність від ретроспективної оцінки пережитого досвіду, проте емпіричні докази позитивних змін численні, особливо у випадку проведення опитувань до і після травматичного досвіду (Joseph & Butler, 2010).

Вітчизняні дослідження посттравматичного зростання особливо актуалізувались починаючи з 2014 року у зв'язку з проведенням антитерористичної операції (АТО) на Сході України. Це зокрема дослідження особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період (Зубовський, 2018), дослідження посттравматичного зростання та резильєнтної реінтеграції учасників бойових дій на Сході України (Мельник, 2019), в яких вченим вдалось розглянути феномен посттравматичного зростання як важливий елемент процесу адаптації та реабілітації особистості у посттравматичному періоді, виявити емпіричні дані, що підтверджують значущий зв'язок посттравматичного зростання з різними соціально-

психологічними характеристиками. З початком подій повномасштабного військового вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року, інтерес до теми посттравматичного зростання ще більше актуалізується. Здійснюючи огляд наукових досліджень, Н. Харитонова (2023) розглядає посттравматичне зростання як основу психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни, перспективний компонент програм реабілітації постраждалих внаслідок війни, а також психоедукації психологів.

Однак, все ще існує значний обсяг невирішених питань в області досліджень на тему посттравматичного зростання. Хоча існує ряд теорій та моделей, які намагаються пояснити природу посттравматичного зростання як сам процес і результат травматичного досвіду, не до кінця зрозумілими є психологічні механізми, що забезпечують та підтримують цей процес. Вплив різних факторів середовища, таких як соціальні умови, культурний контекст, аспекти соціалізації особистості, на посттравматичне зростання теж вимагають ґрунтовніших досліджень. Щодо питання практичного застосування психологічних програм підтримки та сприяння посттравматичному зростанню особистості, не існує єдиного бачення психотерапевтичної ефективності, зокрема в поточній та довгостроковій перспективі. Розробка психодіагностичного інструментарію з дослідження соціально-психологічних факторів посттравматичного зростання теж потребує додаткових вдосконалень, зокрема з врахуванням як об'єктивних, так і суб'єктивних критеріїв оцінки. Тому, розширення наукових уявлень про розуміння підходів до вивчення посттравматичного зростання є одним з пріоритетних завдань нашого дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ідеї зростання після кризи, щастя внаслідок страждання чи адаптації через стрес є споконвічною темою міфологічного та релігійного світогляду, літературних та фольклорних сюжетів, філософських та наукових пошуків, економічних, біологічних, еволюційних, соціально-психологічних досліджень тощо, тому важливим є вивчення культурно-історичного контексту



кристалізації терміну «посттравматичне зростання» в психологічній науці, систематизація підходів до його розуміння.

Беручи до уваги аспекти розвитку суспільства в *історичному* дискурсі, наприклад зі зміною епох від Середньовіччя до Ренесансу, зі зміною державних устроїв внаслідок війн та революцій, зокрема пов'язуючи це з темою національно-визвольного руху та боротьби України за незалежність, можна вважати посттравматичне зростання ідеологемою «відродження втраченого» (Бучин, 2018), формування якої є історично та цивілізаційно обумовленою. Здатність людини до боротьби та відновлення внаслідок травматичних подій, використовуючи власні особистісні ресурси, а в результаті й до адаптації в нових реаліях підкреслює те, що тема посттравматичного зростання пронизує різноманітні аспекти людського буття.

З *культурологічної* точки зору феномен соціокультурної динаміки як відображення здатності індивіда адаптуватися до мінливих історичних умов існування може призводити до збагачення і диференціації культури, або навпаки її спрощення. Історична динаміка кожної культури має нелінійний характер, що полягає у чергуванні періодів підйому і спаду, діалектичній єдності процесів інтеграції та дезінтеграції, наявності біфуркаційних точок розвитку, яким притаманна хаотизація культурного поля, невизначеність і непередбачуваність перспектив поступального руху за такими векторами як прогрес, регрес або застій (Винничук, 2017). Розуміння культури як «адаптивного ресурсу цивілізації» (Глазко, 2006), що визначає особливості перебігу і подолання кризових процесів в соціумі наштовхує на думку, що посттравматичне зростання є прогресивним вектором цивілізаційного розвитку homo sapiens.

У *міфологічній* картині світу, де основою світосприйняття є гілозоїзм з елементами антропоморфізму, розуміння природи особистісних змін внаслідок подолання складних життєвих ситуацій було позбавлене причинно-наслідкових зв'язків, однак ґрунтувалось на вірі, яка підкріплювалась створенням надихаючих наративів про героїчні подвиги. Міфологеми, що містять в своїй основі невичерпне джерело символізму в силу універ-

сальності своїх образів міцно вкорінюються в основу фольклору, зокрема саг, легенд та епосів, а згодом впливають на розвиток світової літератури в цілому і мистецтва як такого. Звідси й ідея про шлях героя або мономіф – універсальний шаблон, згідно якого вибудовуються міфи усіх народів світу, а також літературні та кінематографічні сюжети (Кемпбелл, 2020). Репрезентуючи три основних етапи в структурі мономіфу: виправа (поклик до мандрів – імпульс до життєвих змін), ініціація (проходження випробувань – подолання труднощів) та повернення (оволодіння новими можливостями – трансформація особистості), міфологічна подорож героя по суті є прикладом перших зародків та архаїчної культивуації феномену посттравматичного зростання у масовій свідомості та колективному несвідомому водночас.

Архетип героя відображає духовну силу та вольові якості, що дозволяють людині пережити випробування та подолати унікально складні ситуації, запустити процеси саморозвитку. За концепцією посттравматичного зростання, люди, які пережили травматичну подію, власне можуть розвивати нові уявлення про себе та світ навколо, що базуються на переосмисленні власного життя та пріоритетних цінностей. Відтак, архетип героя є своєрідним глибинним неусвідомленим статичним активуючим елементом посттравматичного зростання, оскільки провокує сильний імпульс боротьби та пошуків нових способів адаптації, а концепція мономіфу або подорожі героя по суті є базовим сценарієм, динамічним активуючим елементом особистісного розвитку в контексті перебігу процесу посттравматичного зростання. Б. Сміт наголошує, що ідея подорожі героя може мати важливе прикладне значення і використовуватись як спосіб ефективного конструювання психотерапевтичних наративів на тему відновлення і мотивації зростання в умовах подолання надзвичайно складних життєвих ситуацій, сприяння стійкості та процвітанню як окремих індивідів, так і громад (Smith, 2020).

Міфологічний світогляд, будучи первинною суспільною ідеологією, з розвитком цивілізації сформував певні ментальні конструкти, котрі окрім символічного та образного набули

вербальних та психосемантичних форм. В єгипетській міфології, наприклад, ми зустрічаємо образ фенікса – чарівного птаха, який згорав у полум'ї палючого сонця, а згодом відроджувався з попелу (Tedeschi et al., 1998, 2014). Міфологеми добра і зла, смерті і воскресіння, трансформації та переродження, боротьби і перемоги сприяли утворенню нових ідеологій, в яких ідеологеми – їх ключовий елемент, провідна цінність, джерело віри, об'єкт довіри. Таким чином, можна розглядати посттравматичне зростання як сучасну ідеологему психології особистісного зростання.

Особистісне зростання відбувається під впливом переживання різноманітного життєвого досвіду та взаємодії з навколишнім середовищем і як термін застосовується в психології для опису процесу саморозвитку та самовдосконалення особистості. Це складний процес, який розглядається в контексті ціннісно-мотиваційної, когнітивно-афективної та конативно-регулятивної сфери функціонування особистості (Бондарчук, 2016). Можна вважати, що особистісне зростання відбувається протягом усього життя людини, адже особистісний розвиток пов'язаний зі збагаченням знань, накопиченням досвіду, пізнанням себе, розширенням світогляду. Посттравматичне зростання є результатом переживання стресових подій або кризової ситуації, і як термін може бути описаний як позитивні зміни, що відбуваються після такого досвіду, які зокрема включають зміни в ставленні до життя, відносинах з іншими людьми, світогляді та цінностях (Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku & Calhoun, 2018). Відтак, особистісне зростання розуміється як ширше поняття, що характеризує розвиток людини в процесі онтогенезу, посттравматичне зростання ж виникає як результат конкретного досвіду травматизації, в чому і полягає одна з унікальних контрверсійних особливостей даного феномену – в силу того, що розвиток індивіда не є однобоким та прямолінійним і «парникові» умови не є запорукою успішного розвитку особистості, саме конфронтація зі складними життєвими ситуаціями забезпечує особистісне зростання.

Своє відображення тема посттравматичного зростання знайшла й в різноманітних *релігійних* парадигмах. Наприклад, буддистські тлумачення Сіддгартхи Гаутами про страждання як неминучого шляху до самопізнання; основи християнської моралі, зокрема біблійні оповіді про Йова та інших пророків Старого завіту, випробування апостолів й страждання Ісуса Христа як центральна й найважливіша тема жертвовності в ім'я спасіння людства; розуміння страждань як підготовки до «небесної подорожі» в деяких ісламських традиціях; індуїстські вчення про цикл життя, смерті і відродження тощо (Tedeschi et al., 2018) – все це слугує прикладом того як історії про посттравматичне зростання в різних релігіях світу можуть бути джерелом віри, натхнення, способом знаходити сенс і сприяти позитивним змінам після переживання травматичних подій.

Схожі ідеологічні тенденції простежуються ще в часи античності з появою жанру трагедії як культурно-мистецького феномену. У драматичному конфлікті героїв трагедії, що охоплює духовні, моральні, соціальні, політичні дилеми, закладено глибокий філософсько-психологічний зміст, що полягає у сильному емоційному напруженні та внутрішніх суперечностях, неможливістю повною мірою реалізувати свої бажання, протистоянні між фатумом й можливостями людини (Ковалів, 2007).

У *філософських* концепціях древньої Греції можна знайти витоки ідей посттравматичного зростання. Ідеї епікурейської школи про досягнення щастя та насолоди від життя шляхом уникнення страждань та розвитку життєвої мудрості, а також платонівські ідеї про духовний розвиток особистості та важливості самопізнання закладали фундамент важливості розуміння особистісного потенціалу в подоланні складних життєвих обставин (Шинкарук, 2002). Ці ідеї знайшли свій подальший розвиток в концепціях стоїцизму, основними принципами якого є прийняття обставин життя, уникаючи оціночних суджень та зосередженості на можливості контролю реакцій, а не самих подій. Хоча на перший погляд такий підхід може здатись суперечливим, адже концепція посттравматичного

зростання фокусується саме на позитивних аспектах переживання травми, а стійки вчать нейтральності сприйняття та незалежності від поділу на позитивне чи негативне, насправді можна вважати, що ці концепції вдало доповнюють одна одну. Стоїцизм пропонує акцентувати увагу на тому, що справді є важливим в житті незалежно від зовнішніх обставин, що в контексті посттравматичного зростання означає переоцінку життєвих цінностей і формуванні нового світогляду (Пільюччі, Лопес, 2022). Стоїки розвивали в собі внутрішню силу бути стійкими перед життєвими труднощами, бути резильєнтними, а згідно з численними дослідженнями саме резильєнтність – один з найважливіших компонентів посттравматичного зростання особистості (Tedeschi et al., 2014).

Філософське осмислення поняття посттравматичного зростання через призму страждань та усвідомлення їх сенсу простежується в працях А. Шопенгауера, який вважав страждання невід'ємною складовою людського життя, С. К'єркегора, котрий пояснював екзистенційне страждання людини неможливістю повної духовної єдності з Богом, а також у філософських поглядах Ф. Ніцше, який вважає, що страждання розвиває цінність життя, без страждань життя було б беззмістовним, страждання – це своєрідний тест того наскільки людина цінна як така (Климчук, 2020). Песимістична етика Шопенгауера скептично оцінює філософські трактування поняття «зла» як чогось поганого й наголошує на тому, що страждання виконує свої життєво необхідні функції. Філософ наводить метафоричні порівняння: як людське тіло розірвалося б на шматки, якщо б не було атмосферного тиску, так і людське життя, позбавлене потреб, труднощів чи негараздів втрачає свою користь; корабель без баласту втрачає стабільність і його просування вперед відповідно ускладнюється. Вчений приходить до висновку, що якщо б все, з чим стикається людина породжувало б успіх, це призвело б до зарозумілості, абсурду і зрештою божевілля (Schopenhauer, 2015).

Ф. Ніцше у своїх працях звертається до латинського вислову «*amor fati*» – любов до долі, що означає прийняття жит-

тя в його повноті, включаючи і трагічні події; все, що відбувається сприймається як спосіб, в який доля досягає своєї кінцевої мети (Ніцше, 2020). «Те, що нас не вбиває робить нас сильнішими» – знаменитий афоризм авторства Ф. Ніцше, який ймовірно найкраще та найзмістовніше виражає сутність філософського розуміння феномену посттравматичного зростання. Беручи за основу вищезгаданий афоризм, С. Джозеф розвиває ідеї посттравматичного зростання у своїх наукових працях. Досліджуючи чинники і ресурси, що сприяють особистісному зростанню та покращенню психологічного стану внаслідок подолання складних життєвих обставин, автор спрямовує теоретичні надбання в прикладне русло й надає практичні рекомендації щодо розвитку стратегій психологічної стійкості, знаходженню способів позитивної трансформації світоглядних позицій, що в результаті покращують якість життя та сприяють посттравматичному зростанню (Joseph, 2013).

*Психодинамічний* підхід до розуміння посттравматичного зростання через призму поглядів З. Фрейда констатує, що травматичний досвід може призвести до розвитку неврозів, які можуть бути подолані через розкриття підсвідомих механізмів захисту психіки та їх усвідомлення (Cruz-Villalobos, 2021). Одним з таких механізмів є механізм витіснення, який дозволяє людині забути про травматичний досвід, щоб уникнути болючих спогадів і нестерпних емоцій. Можна припустити, що посттравматичне зростання активізується тоді, коли людина пройде через процес саморозкриття та глибокого усвідомлення витіснених конструктів й почне приймати цей досвід як невід’ємну частину свого життя. Таким чином, активуються захисні механізми раціоналізації як конструктивні стратегії подолання наслідків травматичних подій. М. Christopher (2004) також приходять до висновку, що раціональність – еволюційно найновіший і найдосконаліший механізм мінімізації дії стресу, а також найважливіший аспект відновлення психологічного здоров’я людини, що постраждала внаслідок травми.

Травматична подія викликає нестерпне збудження психічного апарату, який власне шукає їх полегшення за допо-

могою створення невротичних симптомів. З точки зору операціоналізованої психодинамічної діагностики OPD-2 це може зумовлювати крихкість самопрезентації, домінування внутрішнього конфлікту за типом автономія/залежність або автаркія/турбота, зниження структурного рівня організації особистості до помірною або низького, порушення контролю імпульсів (Favaretto, Both, da Cruz Benetti & Freitas, 2022). В прикладному розумінні психодинамічні підходи в психотерапії травми працюють за рахунок підвищення рефлексивності, збільшення прояву зрілих захистів із супутнім зменшенням залежності від незрілих захисних механізмів психіки, інтерналізації більш безпечних моделей стосунків та відповідно покращення соціального функціонування загалом (Schottenbauer, Glass, Arnkoff & Gray, 2008).

Отже, психодинамічний підхід до розуміння посттравматичного зростання відображає погляд на травму як на здатність до перетворення та розвитку, зокрема через розкриття неусвідомлених або витіснених аспектів переживання травми, через операціоналізацію цього досвіду та зосередження на пошуку нових ресурсів для зростання, що може сприяти різним формам адаптації, такі як внутрішня мобілізація та конструктивні механізми психологічного захисту, спрямовані на подолання внутрішнього конфлікту.

К. Г. Юнг підкреслював важливість індивідуації – процесу розвитку особистості, що відбувається впродовж життя і полягає у формуванні власної індивідуальності та унікальності, а також висловлював ідеї про важливість процесу інтеграції протилежностей в особистості, між свідомим та несвідомим, які можуть бути збалансовані через розуміння та прийняття своїх «тіньових» сторін (Юнг, 2023). Ці ідеї наштовхують на розуміння процесу посттравматичного зростання як особистісного розвитку через інтеграцію травматичного досвіду та його наслідків в своє життя. Проходження кризових етапів розвитку сприяє підвищенню рівня самосвідомості та самопізнання, що зрештою забезпечує цілісність особистості, формує її самість.

А. Адлер висловлює думку, що результатом травматичного досвіду є формування комплексу неповноцінності, який розуміється не як деструктивне утворення, а навпаки як рушійна сила розвитку особистості, стимул для пошуку шляхів особистісного зростання та самореалізації. Завдяки механізму компенсації людина здатна відновлювати існуючі прогалини в знаннях та вміннях, виправляти власні недоліки та вчитись на помилках, розвивати сильні сторони, усвідомлюючи слабкі місця (Adler, 2014). Адлерівський підхід таким чином трактує посттравматичне зростання як компенсаторний механізм, що сприяє подоланню комплексу неповноцінності. Разом з цим важливим концептом індивідуальної психології А. Адлера є соціальний інтерес як один з критеріїв оцінки психічного здоров'я індивіда. В свою чергу соціальний інтерес як бажання вдосконалювати відносини з оточуючими, доброзичливість в ставленні до інших та прагнення плідного співробітництва в контексті життєвого стилю особистості є одним з важливих предикторів посттравматичного зростання (Leeman, Dispenza & Chang, 2015).

Однак, відштовхуючись від такого поняття індивідуальної психології А. Адлера як фіктивний фіналізм (Adler, 2014), ключовим постулатом якого є ідея, що особистість в своєму розвитку може керуватись не справжніми цілями самовдосконалення, а компенсаторними ідеями-фікціями, можуть виникати сумніви щодо того, наскільки особистісні зміни внаслідок посттравматичного зростання є реальними, чи не є ці зміни відображенням соціальної бажаності та ілюзорного мислення. Сумніви з приводу цього були розвіяні у дослідженні зростання, пов'язаного зі стресом, в якому окрім суб'єктивних оцінок досліджуваних враховувались об'єктивні критерії та зовнішнє оцінювання близьких осіб (родичів, друзів), де вченим вдалось встановити значущі статистичні зв'язки та виключити фактор соціальної бажаності як такий, що суттєво впливає на результати (Park et al., 1996). В останні роки вчені чітко розмежовують поняття істинного та ілюзорного посттравматичного зростання і припускають, що ілюзорне зростання може



бути пов'язане з проявами злякисного нарцисизму перш за все через позитивну переоцінку стресових факторів заради особистої вигоди (Orille, Harrison & Taku, 2019). Однак, у багатьох літературних джерелах та філософських поглядах протягом історії людства висловлювалась ідея, що в стражданні можна знайти особисту вигоду, і ця ідея є центральною для *екзистенційно-гуманістичної* традиції психології (Joseph & Linley, 2006).

Гуманістичний підхід в психології підкреслює важливість потреби в самовираженні, яка згідно А. Маслоу є найвищим ступенем ієрархії людських потреб, що в контексті пост-травматичного зростання може розкривати один з мотиваційних аспектів цього феномену – внутрішнє прагнення індивіда до самореалізації (Maslow, 1954). Намагаючись гуманізувати психоаналіз Е. Фромм вбачає в людині важливу здатність – творити своє життя на основі власних потреб та цінностей, що згідно ідей вченого про людську свободу підкреслює важливість того, щоб людина почувала себе вільною у виборі власного життєвого шляху, не обмежуючись впливом пережитих травм. Визначальною здатністю та основним особистісним ресурсом Фромм вважає оволодіння мистецтвом любові, в результаті якого підвищується цінність життя, актуалізуються потреби в пізнанні та єдності зі світом, вирішується екзистенційна дихотомія «мати чи бути» (Фромм, 2017, 2019, 2020). Гуманістичний підхід, опираючись на екзистенціалізм як філософський напрям, де основною цінністю буття є ідеали внутрішньої свободи, а одним з основних форм її прояву є пошук сенсу життя, акцентує увагу на важливості світоглядної реконструкції внаслідок пережитих травматичних подій. В. Франкл – вчений, який на власному досвіді виживання у концентраційному таборі став основоположником методу екзистенційної психотерапії – логотерапії, у своїй знаменитій праці «Людина в пошуках справжнього сенсу» трактує процес пошуку сенсу життя як основний аспект психічного здоров'я загалом, ключ до вирішення неврозу шляхом мінімізації

екзистенційної фрустрації, що допомагає зробити життя більш осмисленим та наповненим змістами (Франкл, 2022).

Посттравматичне зростання є важливим предиктором забезпечення психологічного *благополуччя* особистості (Cann, Calhoun, Tedeschi & Solomon, 2010). Тому, розглядаючи феномен посттравматичного зростання в контексті психології благополуччя слід відмітити, що серед причин, які пояснюють відсутність єдиної згоди у підходах до вивчення благополуччя особистості можна виділити багатовимірний характер вищезгаданого конструкту, оскільки він детермінується як суб'єктивними, так і об'єктивними факторами, як ситуативними, так і перманентними показниками, як аспектами психологічного, так і фізичного здоров'я людини. Відтак, важливо простежити багатоплановий концептуальний зв'язок поняття посттравматичного зростання в структурі феномену психологічного благополуччя особистості на різних рівнях його прояву – від суб'єктивного відчуття щастя до самореалізації особистості, що в комплексі може інтегруватись в динамічний процес “особистісного життєтворення” (Гитаренко, 2020). Більше того, якщо ситуація несе характер травматичної і якість життя погіршується, розуміння благополуччя може мати цілком інші аспекти, зокрема його особливості у дотравматичному та посттравматичному періоді можуть мати принципово важливі відмінності. Розглядаючи благополуччя у дотравматичному періоді здебільшого зосереджуються на питаннях того як підтримувати його на належному рівні та як забезпечити профілактику серйозних особистісних порушень у випадку травматизації, а розглядаючи благополуччя у посттравматичному періоді, слід звернути увагу на концепцію посттравматичного зростання – як інший, діаметрально протилежний полюс посттравматичного стресового розладу. С. Джозеф наголошує на важливості дослідження не лише негативних наслідків травми, але й позитивних змін, які виникають внаслідок адаптації до травматичних подій, що дозволяє отримати більш комплексне розуміння впливу травми на психічний стан людини, розробляти більш ефективні підходи

до підтримки та реабілітації осіб, які стикаються з посттравматичним стресом (Joseph, 2009).

Згідно з двоконтинуальною моделлю ментального здоров'я (Renshaw & Cohen, 2014) психічне здоров'я особистості визначається поєднанням двох факторів:

- позитивного функціонування, що охоплює такі аспекти як задоволеність життям, позитивні емоції, гармонійні стосунки тощо, що в своїй сутності відноситься до поняття особистісного благополуччя;
- відсутності симптомів психопатології, що означає відсутність негативної симптоматики, пов'язаної з різними психічними порушеннями.

Таким чином, однієї лише відсутності симптомів посттравматичного стресу недостатньо для констатації здорового функціонування індивіда, оскільки іншим важливим фактором є аспекти благополуччя особистості. Дослідження на тему благополуччя організовані навколо двох основних дослідницьких традицій: однієї, пов'язаної принципово із щастям як отриманням задоволення та іншої, пов'язаної з розвитком людського потенціалу. Цей поділ визначає суб'єктивне благополуччя як головного представника гедоністичної традиції (ідеї розвинуто наприклад в біхевіоризмі, психоаналізі) та психологічне благополуччя – евдемоністичної традиції відповідно (здебільшого представники гуманістичної, екзистенційної, позитивної психології) (Каргіна, 2019).

Одним з найвідоміших гедоністичних підходів є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, основними елементами якої є задоволеність життям, відсутність негативних афектів та наявність позитивних емоцій (Diener, 2000). В результаті психотравмувального досвіду гедоністична установка особистості чи не найбільше порушується, адже переживання травматичних подій саме по собі є негативним афектом і не сприяє високому рівню задоволеності життям в загальному розумінні. Проте, бажання повернути собі можливість насолоджуватись життям може слугувати своєрідним орієнтиром і саме тоді найбільше актуалізуються аспекти евде-

моністичного підходу, де психологічне благополуччя є результатом розкриття особистісного та творчого потенціалу, самопізнання та самореалізації. Відповідно можна припустити, що посттравматичне зростання настає тоді, коли під впливом травматичного досвіду відбувається зміна пріоритетів, а саме якісно новий трансформаційний перехід від гедоністичної позиції до евдемоністичної:

- потреба в почутті задоволеності життям змінюється на усвідомлення та переосмислення його цінності;
- бажання уникнути негативних афектів – на дозвіл собі прожити емоції різного спектру, прийняти ситуацію;
- бажання отримувати позитивні емоції доповнюється розвитком нових можливостей в житті, а також нових сенсів та граней в міжособистісній взаємодії (Назар, 2023).

Виходячи з постулатів евдемоністичного підходу у концепції К. Ріфф щодо вимірів психологічного благополуччя таких, як навички самоприйняття, автономність індивіда, позитивні стосунки з оточенням, навички управління середовищем, постановка життєво значущих цілей та особистісне зростання (Ryff, 2008), можна вважати, що феномен посттравматичного зростання є дотичним та важливим аспектом благополуччя особистості й по суті є похідною ланкою особистісного зростання, специфічним видом особистісного зростання, що актуалізується у посттравматичному періоді.

Очевидно, що виміри посттравматичного зростання мають свою окрему специфіку, але можна відмітити той факт, що вони є нерозривно пов'язаними з вимірами психологічного благополуччя, як наприклад:

- усвідомлення цінності життя і постановка життєво значущих цілей;
- створення нових можливостей та навички управління середовищем;
- розвиток позитивного ставлення до інших;

- зміцнення особистісної сили та підвищення автономності індивіда (Назар, 2023).

Психологічне благополуччя також є одним з центральних концептів позитивної психології, що зосереджена на пошуку факторів добробуту, «хорошого», наповненого змістами життя – евдемонії. М. Селігман відзначав важливість постійного вдосконалення та використання особистісного потенціалу для забезпечення щасливого, гармонійного життя та задоволеності ним й згідно з PERMA-теорією (Seligman, 2011) п'ять основних елементів благополуччя особистості становлять:

- позитивні емоції (англ. positive emotions/pleasure) – переживання окрім щастя та радості й іншого спектру емоцій, таких як захоплення, захват, задоволення, зацікавленість, достоїнство, повага, відданість тощо;
- залученість (англ. engagement) – у діяльності та активностях, що згідно з визначенням М. Чиксент-михайї (Csikszentmihayı, 1990) можна назвати як «бути в потоці»;
- стосунки (англ. relationship) – ділові, професійні, сімейні, романтичні чи інші відносини, які сприяють обміну позитивними емоціями через комунікацію, що загалом відповідає твердженню: «людині потрібна людина»;
- смисли (англ. meaning) – пов'язані з метою, до якої прагне особистість, з внутрішнім діалогом-відповіддю на сенсовне запитання «чому?», «для чого?», а також ідеями вищих ідеалів: родових, сімейних, релігійних, національних тощо;
- досягнення (англ. accomplishments) – як прагнення самовдосконалюватись, бути мотивованим на досягнення успіху, покращувати рівень власної майстерності; усвідомлення власних достоїнств.

Слід зауважити, що два останніх вищевказаних елементи: смисли та досягнення, можуть мати потенційну здатність активувати дію трьох попередніх компонентів благополуччя. Усвідомлення значущості та сенсовності своїх дій веде до

переживання глибоких позитивних емоцій, сприяє залученості людини в діяльність та ефективній комунікації. Що стосується досягнень особистості, то сам процес не завжди може супроводжуватись переживанням позитивних емоцій, однак, коли людина бачить успіхи результатів своєї діяльності, усвідомлює свої достоїнства чи здібності, це може наповнювати позитивними емоціями, сприяти активності, самоефективності та розвитку гармонійних стосунків з оточенням (Назар, 2023).

*Позитивно-психологічний* підхід обертається навколо питань взаємозв'язку між наслідками травми та їх роллю у викоріненні та запобіганні негативних процесів. Стає все більш зрозумілим, що концепція посттравматичного зростання в контексті теорій благополуччя позитивної психології включає різні сфери перетину, зокрема екзистенційні, соціальні, індивідуально-психологічні, поведінкові тощо. С. Джозеф відзначає такі головні виміри ПТЗ (Joseph, 2013):

- життєва філософія (позитивні зміни в системі цінностей та пріоритетів);
- стосунки (зміцнення міжособистісних відносин та ефективної комунікації);
- погляд на себе (підвищення рівня рефлексивності та самопізнання).

Відтак, можна констатувати, що вимір стосунків є спільним і важливим для обох концепцій, а елемент залученості в PERMA-теорії є також дотичним виміру стосунків в концепції ПТЗ, адже процес активності в діяльності передбачає встановлення певних соціальних взаємозв'язків. Також очевидно, що вимір життєвої філософії співзвучний із елементом пошуку смислу, а вимір «погляд на себе» з усвідомленням власних достоїнств та досягнень. Щодо елемента переживання позитивних емоцій, можна відмітити співзвучність із гедоністичним підходом та припустити, що його особливістю в контексті посттравматичного зростання є бажання людини знову бути щасливою.

Узагальнюючи вищевказане та звертаючись до поглядів Т. Титаренко (2020), можна виділити такі передумови досяг-

нення психологічного благополуччя у посттравматичному періоді:

- здатність особистості до переосмислення травматичного досвіду через його успішну інтеграцію у власну біографію;
- досягнення адекватного та прийняттого рівня внутрішньої автономії;
- здатність як приймати, так і надавати допомогу іншим;
- підвищення продуктивності та розвиток самоефективності особистості;
- креативність і відповідальне ставлення до власного життя.

Сучасні емпіричні дослідження посттравматичного зростання в контексті благополуччя особистості підтверджують вищезгадане. Аналізуючи взаємозв'язок між симптомами посттравматичного стресу та компонентами посттравматичного зростання в дослідженні, вчені приходять до висновку, що негативні емоції, пов'язані з травмою є найвпливовішим симптомом посттравматичного стресу, а здатність покращувати якість життя – найвпливовішими елементом посттравматичного зростання. При цьому ключовими показниками є: присутність нав'язливих думок, порушення пам'яті, сну та нічні кошмари, гіперзбудливість, готовність виражати емоції, збільшення співчуття до інших та/або залежність від інших (Ganai, Sachdev, Bhat & Bhushan, 2022). Відповідаючи на запитання що краще: високий рівень посттравматичного зростання чи низький рівень негативної симптоматики, в результаті іншого проведеного дослідження груп з різними показниками зростання та симптоматики, дослідники констатують, що високий посттравматичний ріст корисніший, ніж слабкі симптоми стресу для подолання травми, а також, що посттравматичне зростання пов'язане з кожним елементом психологічного благополуччя і сприяє його ефективному досягненню після травми (Hamby, Taylor, Segura & Weber, 2022).

Запропонована Дж. Енгелем та Дж. Романо *біопсихосоціальна* модель і досі залишається одним з найуніверсальніших підходів до розуміння факторів виникнення досліджуваних явищ в науці, зокрема медицині, психології, психотерапії. Благополуччя в контексті цього підходу тісно пов'язане із поняттям здоров'я як такого. Біопсихосоціальна модель вказує на те, що вплив патогенного агента, наприклад, вірусу або бактерії, не обов'язково призводить до інфекції та розвитку хвороби; це скоріше за все буде залежати від ступеня імунологічної вразливості організму, котра у свою чергу пов'язана з особливостями здоров'я та звичками людини (генетичні, екологічні фактори, а також раціон, вживання шкідливих речовин, заняття спортом, якість сну тощо), психологічною адаптацією (наприклад, стресостійкістю, копінг-стратегіями) та соціальними факторами (доступність соціальної підтримки, стосунки з оточуючими, сім'єю, вплив культурного та соціально-економічного середовища загалом). Модель додає значення психологічним і пізнавальним процесам у розвитку і житті людини, інтегрує емоційні, соціальні та поведінкові фактори в медичну та психотерапевтичну практику; заснована саме на взаємодії, а не диференціації трьох основних детермінант благополуччя та стану здоров'я: біологічної, психологічної та соціальної (Fava & Sonino, 2017).

Завдяки дарвіністичним концепціям також відомо, що адаптація є рушійною силою еволюції. Згідно з біопсихосоціальним *еволюційним* підходом нормальною реакцією на травматичний стрес є зростання, а не патологія; більшість психопатологій розглядається як дезадапційний варіант реакції на стресові події (Christopher, M., 2004). Тому посттравматичне зростання можна розглядати у філогенетичному аспекті і як еволюційний механізм, що забезпечує ефективне пристосування індивіда до змін навколишнього середовища, виживання виду як такого (не лише людини, а й усього живого). Поява людини на світ, народження нового життя буквально є результатом травмативного досвіду, посттравматичним ростом і розвитком людини – онтогенезом.



Важливими аспектами, які також доповнюють картину концептуального осмислення феномену посттравматичного зростання є когнітивні аспекти. *Когнітивний* підхід до розуміння посттравматичного зростання може базуватись на ідеях про те, що думки, почуття та поведінка людини тісно взаємопов'язані, тому зміна будь-якого з цих компонентів може призвести до зміни реакції на травму та сприяти посттравматичному зростанню. Таким чином, відношення людини до травми та її наслідків шляхом з'ясування ірраціональних переконань та спотворень у сприйнятті подій, їх позитивне переосмислення та конструювання нових установок може допомогти людині зростати після травми.

Згідно з моделлю психічної травми внаслідок зруйнованих базових переконань, що була розроблена Р. Яноф-Бульман (Janoff-Bulman, 1992), психотравма виникає в результаті порушення або руйнування основних переконань про світ і про себе. Базові переконання включають переконання про безпеку, справедливість, контроль та самоцінність. Переконання про справедливість світу, особисту непохитність та контроль над своїм життям можуть виступати світоглядною основою життя людини, і коли вони руйнуються, людина може пережити гострий травматичний досвід. Згідно моделі Яноф-Бульман, людина може реагувати на травматичний досвід трьома способами: підтвердженням базових переконань, модифікацією базових переконань або їх відкиданням. Якщо базові переконання підтверджуються, людина може відчувати соціальну підтримку та віру в справедливість; якщо переконання модифікуються, людина може знайти нові способи розуміння світу та себе; якщо ж переконання руйнуються, може виникнути посттравматичний стресовий розлад. Відтак, якщо людина здатна відновити свої базові переконання та створити нові засоби підтримки, або коли людина модифікує свої основні переконання та знаходить нові способи розуміння світу після травматичного досвіду, створюється своєрідний ментальний плацдарм для досягнення посттравматичного зростання та покращення психічного здоров'я.

Емпіричні дослідження на цю тему підкреслюють важливість когнітивного підходу до розуміння феномену посттравматичного зростання. Досліджуючи концепцію посттравматичного зростання та її ролі у ліквідації психологічних наслідків природних та техногенних катастроф, вчені наголошують, що завдяки когнітивній обробці травматичного досвіду людина здатна по новому оцінити життєві події, визнати власну особистісну силу, усвідомити межі власної витривалості та потенціалу до відновлення (Riffle, Lewis & Tedeschi, 2020). Ба більше, покращуються стосунки з близькими та загалом з постраждалою громадою, де людей об'єднує досвід переживання колективної травми. В дослідженні, яке було присвячено ролі психологічних факторів у позитивній трансформації особистості в контексті подолання стресових життєвих подій (Romeo, Castelli, Zara & Di Tella, 2022), вчені приходять до висновку, що руйнація базових переконань, присутність нав'язливих думок та румінацій, а також депресивні симптоми, є основними показниками прогнозування двох векторів розвитку – посттравматичного зростання або посттравматичного дистресу. Результати іншого дослідження (Russell & Mussap, 2022) підтверджують важливу роль румінацій, а також упередженої інтерпретації загроз, зокрема у реакціях на військові стресові фактори (як у якості свідка подій, так і учасника бойових дій). Рівні посттравматичного зростання та посттравматичного стресу, а також особистісного благополуччя є опосередковані впливом нав'язливих думок та упередженою інтерпретацією загроз, а характер впливу військових стресових факторів підтверджує їх диференційовану залученість до когніцій, які лежать в основі роздумів про минулі події та інтерпретацію поточних. Відтак, принципи когнітивної перебудови, методи трансформації ірраціональних установок сприяють розвитку нових копінг-стратегій та пошуку напрямів соціальної підтримки, є важливими компонентами когнітивного підходу в сприянні посттравматичному зростанню.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Існувало чимало фундаментальних теоретичних передумов для концепту-

алізації феномену посттравматичного зростання та виокремлення його в автономний концепт. Проаналізувавши різноманітні підходи до розуміння цього поняття стає очевидною багатовимірність та мультиаспектність даного конструкту, однак в результаті проведеного теоретико-методологічного дослідження здійснено спробу систематизувати наукові уявлення про посттравматичне зростання (табл. 1).

Таблиця 1

### Систематизація концептуальних підходів до розуміння феномену посттравматичного зростання

Концептуальний підхід	Ознаки посттравматичного стресу	Ознаки посттравматичного зростання
<i>Історичний</i>	Зміна суспільного ладу	Відродження втраченого або перехід на новий етап та рівень функціонування
<i>Культурологічний</i>	Зміна звичного устрою речей	Прогрес, розвиток цивілізації
<i>Міфологічний</i>	Трагедія героя	Ініціація та повернення героя у новому статусі
<i>Релігійний</i>	Важкі випробування долі, жертвність	Джерело віри і натхнення, духовні зміни особистості
<i>Еволюційний</i>	Дезадаптація	Активація інстинкту самозбереження та виживання, пристосування до змін навколишнього середовища
<i>Біологічний</i>	Вразливість організму	Імунна відповідь та опірність організму
<i>Філософський</i>	Страждання	Прийняття життєвих обставин та формування нового світогляду
<i>Психодинамічний</i>	Внутрішній конфлікт	Розвиток зрілих механізмів психологічного захисту

<i>Екзистенційний</i>	Втрата сенсів	Пошук нових сенсів, зміна життєвих пріоритетів та цінностей
<i>Гуманістичний</i>	Порушення самооцінки	Усвідомлення сили «Я», самоефективність, нові можливості
<i>Позитивно-психологічний</i>	Негативні афекти	Психологічне благополуччя
<i>Когнітивний</i>	Руйнація базових переконань про світ	Трансформація базових переконань про світ

Таким чином, посттравматичне зростання – багатогранне явище, що пронизує різноманітні аспекти людського буття. Досі тривають численні дослідження даного феномену, розробляються стратегії ефективного сприяння посттравматичному зростанню особистості, впроваджуються новітні програми просвіти в галузі ментального здоров'я. Структурування концептуальних підходів до розуміння феномену посттравматичного зростання може мати важливе теоретико-методологічне значення для майбутніх наукових досліджень, а також основою для виокремлення конкретних парадигм емпіричних досліджень та розробки прикладних, вузько-спеціалізованих психотерапевтичних методів роботи з наслідками переживання людиною травматичних подій.

### ***Список використаних джерел***

- Бондарчук О. Модель особистісного зростання майбутніх фахівців. *Особистісне зростання: теорія і практика*. 2016. № 2. С. 9–12. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/21600/>
- Бучин О. Ідеологеми та міфологеми. *Вісник Львівського університету. Філософсько-політологічні студії*. 2018. № 21. С. 14–20. URL: [http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21\\_2018/4.pdf](http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2018/4.pdf)
- Винничук Р. В. Культурологічний дискурс проблем соціокультурної динаміки. *Молодий вчений*. 2017. № 8.1. С. 5–8. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2017\\_8.1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_8.1_4)
- Глазко В. Цивілізаційні кризи і революції: генно-культурна парадигма. *Вісник НАН України*. 2006. № 9. С. 24–43. URL:

- <http://dspace.nbuiv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/1967/03-Glazko.pdf?sequence=1>
- Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. № 20. С. 63–74. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol20/Zubovskui.PDF>
- Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*. 2018. № 8(1). С. 47–52. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2018\\_8%281%29\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_8%281%29_13)
- Каргіна Н. В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4 (1). С. 27–31. DOI: 10.32840/2663-6026.2019.4-1.5
- Кемпбелл Дж. Тисячолікий герой. Львів : Terra Incognita, 2020.
- Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.
- Ковалів Ю. І. Літературознавча енциклопедія. Київ : Академія, 2007.
- Котовська Ю. О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2023. № 16. С. 44–52. URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3784/3430>
- Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій* / ред.: С. Д. Максименко, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 216–236.
- Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. 2019. № 6. С. 79–92. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_5\\_6\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_6_8)
- Назар Ю. О. Посттравматичне зростання в контексті моделей благополуччя особистості. *Габітус*. 2023. № 48. С. 125–131. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45744/1/O\\_Stoliarchuk\\_O\\_Serhieienkova\\_H\\_48\\_FPSRSO.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45744/1/O_Stoliarchuk_O_Serhieienkova_H_48_FPSRSO.pdf)

- Ніцше Ф. Весела наука. Харків : Фоліо, 2020.
- Пільюччі М., Лопес Г. Нові стоїки: 52 уроки для наповненого життя. Київ : Лабораторія, 2022.
- Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/724758/1/Посттравматичне\\_життєтворення\\_ІСПП\\_2\\_23\\_02\\_21%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/724758/1/Посттравматичне_життєтворення_ІСПП_2_23_02_21%20(1).pdf)
- Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : Персонал, 2017. URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)
- Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2022.
- Фромм Е. Мистецтво любові. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2017.
- Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019.
- Фромм Е. Мати або бути. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020.
- Харитоновна Н. Посттравматичне зростання як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology travelogs*. 2023. № 1. С. 167–189. DOI: 10.31891/pt-2023-1-17
- Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: методичний посібник. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. URL: <https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Shugai.%20Psychologichna%20diagnostyka%20ta%20korekcija.pdf>
- Філософський енциклопедичний словник / ред. В. І. Шинкарук. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002.
- Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. Міністерство охорони здоров'я України (вебсайт). (2019). URL: <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
- Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2023.
- Adler A. The practice and theory of individual psychology. Routledge, 2014.

- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub, 2013.
- Calhoun L. G. Posttraumatic growth: A functional descriptive model. *Posttraumatic growth: An overview of contemporary models*. Symposium conducted at the annual meeting of the American Psychological Association / chair. R. G. Tedeschi. Toronto, 1996.
- Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi, R. G., Solomon, D. T. Posttraumatic Growth and Depreciation as Independent Experiences and Predictors of Well-Being. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. № 15(3). P. 151–166. DOI: 10.1080/15325020903375826
- Christopher M. A broader view of trauma: a biopsychosocialevolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*. 2004. № 24. P. 75–98. DOI: 10.1016/j.cpr.2003.12.003
- Cruz-Villalobos Luis. Positive Coping with Trauma. A brief and complete review. Independently Academic, 2021.
- Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York, Harper & Row, 1990.
- Diener E., Scollon Ch. N., Oishi Sh., Dzokoto V., Suh M. E. Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts. *Journal of Happiness Studies*. 2000. № 1(2). P. 159–176. DOI: 10.1007/978-90-481-2352-0\_11
- Fava G., Sonino N. rom the Lesson of George Engel to Current Knowledge: The Biopsychosocial Model 40 Years Later. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2017. № 86 (5). P. 257–259. DOI: 10.1159/000478808
- Favaretto T. C., Both L. M., da Cruz Benetti S. P., Freitas L. H. M. Understanding the psychodynamic functioning of patients with PTSD and CPTSD: qualitative analysis from the OPD-2 interview. *Psicol. Refl. Crit*. 2022. № 35. P. 9. DOI: 10.1186/s41155-022-00211-5
- Ganai U. J., Sachdev S., Bhat N. A., Bhushan B. Associations between posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth elements: A network analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. (2022). DOI: 10.1037/tra0001411
- Hamby S., Taylor E., Segura A., Weber M. A dual-factor model of posttraumatic responses: Which is better, high posttraumatic growth or low symptoms? *Psychological Trauma: Theory,*

- Research, Practice, and Policy*. 2022. № 14(S1). P. 148–156. DOI: 10.1037/tra0001122
- Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York : Free Press, 1992.
- Joseph S., Linley P.A. Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clin Psychol Rev*. 2006. № 26 (8). P. 1041–53. DOI: 10.1016/j.cpr.2005.12.006
- Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. № 18 (2). P. 335–344.
- Joseph S. *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus, 2013.
- Joseph S., Butler L. Positive Changes Following Adversity. *PTSD Research Quarterly*. 2010. № 21 (3). P. 1–3. URL: <https://cdn2.psychologytoday.com/assets/attachments/75676/positive-changes-following-adversity.pdf>
- Leeman M. S., Dispenza F., Chang C. Y. Lifestyle as a Predictor of Posttraumatic Growth. *The Journal of Individual Psychology*. 2015. № 71 (1). P. 58–74. DOI: 10.1353/jip.2015.0007.
- Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. № 17. P. 11–21. DOI: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Maslow A. Motivation and personality. Harper & Row, 1954.
- Orille A., Harrison L., Taku K. Individual differences in attitudes and perceptions toward posttraumatic growth and illusory growth. *Personality and Individual Differences*. 2019. № 142. P. 153–158. DOI: 10.1016/j.paid.2019.02.002.
- Park C. L., Cohen L. H., Murch R. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*. 1996. № 64. P. 71–105. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x
- Renshaw T. L., Cohen A. S. Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Social Indicators Research*. 2014. № 117 (1). P. 319–334. DOI: 10.1007/s11205-013-0342-7
- Riffle O. M., Lewis P. R., Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth After Disasters. Positive Psychological Approaches to Disaster / ed. S. Schulenberg. Springer, Cham, 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-32007-2\_10



- Romeo A., Castelli L., Zara G., Di Tella M. Posttraumatic Growth and Posttraumatic Depreciation: Associations with Core Beliefs and Rumination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19 (23). DOI: 10.3390/ijerph192315938
- Russell B., Mussap A. J. Rumination and threat-biased interpretation mediate posttraumatic stress and growth responses to military stressors. *Military Psychology*. 2022. DOI: 10.1080/08995605.2022.2127618
- Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9. P. 13–39. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Schaefer J. A., Moos R. H. Life crises and personal growth. *Personal coping: Theory, research, and application* / ed. B. N. Carpenter Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group, 1992. P. 149–170.
- Schopenhauer A. The Suffering of the World: From the Essays of Arthur Schopenhauer. SMK books. 2015. URL: <https://www.everand.com/book/282875377/The-Suffering-of-the-World-From-the-Essays-of-Arthur-Schopenhauer>
- Schottenbauer M. A., Glass C. R., Arnkoff D. B., Gray S. H. Contributions of Psychodynamic Approaches to Treatment of PTSD and Trauma: A Review of the Empirical Treatment and Psychopathology Literature. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. 2008. № 71(1). P. 13–34. DOI: 10.1521/psyc.2008.71.1.13
- Seligman M. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free press, 2011.
- Smith B. W. The Hero's Journey to Resilience and Thriving in the Context of Disaster. *Positive Psychological Approaches to Disaster* / ed. S. Schulenberg. Springer, Cham, 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-32007-2\_6
- Tedeschi G., Park C. L., Calhoun L. (Eds.). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge, 2014.
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. № 9. P. 455–471. DOI: 10.1007/BF02103658
- Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15 (1). P. 1–18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501\_01

- Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L. G. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. (1st ed.). Routledge, 2018.
- Weber M. C., Schulenberg S. E. The curvilinear relationships between posttraumatic growth and posttraumatic stress, depression, and anxiety. *Traumatology*. 2022. № 29(2). P. 249–260. DOI: 10.1037/trm0000398

### References

- Adler, A. (2014). *The practice and theory of individual psychology*. Routledge.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Bondarchuk, O. (2016). Model osobystisnoho zrostantia maibutnikh fakhivtsiv [Model of personal growth of future specialists]. *Osobystisne zrostantia: teoriia i praktyka [Personal growth: theory and practice]*, 2, 9-12. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/21600/> [in Ukrainian].
- Buchyn, O. (2018). Ideolohemy ta mifolohemy [Ideologemes and mythologemes]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Filosofskopolitolohichni studii [Bulletin of Lviv University. Philosophical and political studies]*, 21, 14-20. Retrieved from [http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21\\_2018/4.pdf](http://fps-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2018/4.pdf) [in Ukrainian].
- Calhoun, L G. (1996). Posttraumatic growth: A functional descriptive model. In R. G. Tedeschi (Chair.), *Posttraumatic growth: An overview of contemporary models*. Symposium conducted at the annual meeting of the American Psychological Association, Toronto.
- Campbell, J. (2020). *Tysiacholykyi heroi [A hero with a thousand faces]*. Lviv: Terra Incognita [in Ukrainian].
- Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic Growth and Depreciation as Independent Experiences and Predictors of Well-Being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151-166. DOI: 10.1080/15325020903375826
- Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: a biopsychosocialevolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24, 75-98. DOI: 10.1016/j.cpr.2003.12.003

- Cruz-Villalobos, Luis. (2021). *Positive Coping with Trauma. A brief and complete review*. Independently Academic.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, Harper & Row.
- Diener, E., Scollon, Ch. N., Oishi, Sh., Dzokoto, V., & Suh, M. E. (2000). Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness Is Not the Sum of Its Parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176. DOI: 10.1007/978-90-481-2352-0\_11
- Fava, G., & Sonino, N. (2017). From the Lesson of George Engel to Current Knowledge: The Biopsychosocial Model 40 Years Later. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86 (5), 257-259. DOI: 10.1159/000478808
- Favaretto, T. C., Both, L. M., da Cruz Benetti, S. P., & Freitas, L. H. M. (2022). Understanding the psychodynamic functioning of patients with PTSD and CPTSD: qualitative analysis from the OPD-2 interview. *Psicol. Refl. Crít.*, 35, 9. DOI: 10.1186/s41155-022-00211-5
- Frankl, V. (2022). *Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu [Man in search of true meaning]*. Kharkiv: Knyzhkovyi klub «Klub simeinoho dozvillia» [in Ukrainian].
- Fromm, E. (2017). *Mystetstvo liubovi [The art of love]*. Kharkiv: Knyzhkovyi klub «Klub simeinoho dozvillia» [in Ukrainian].
- Fromm, E. (2019). *Vtecha vid svobody [Escape from freedom]*. Kharkiv: Knyzhkovyi klub «Klub simeinoho dozvillia» [in Ukrainian].
- Fromm, E. (2020). *Maty abo buty [To have or to be]*. Kharkiv: Knyzhkovyi klub «Klub simeinoho dozvillia» [in Ukrainian].
- Ganai, U. J., Sachdev, S., Bhat, N. A., & Bhushan, B. (2022). Associations between posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth elements: A network analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. DOI: 10.1037/tra0001411
- Hamby, S., Taylor, E., Segura, A., & Weber, M. (2022). A dual-factor model of posttraumatic responses: Which is better, high posttraumatic growth or low symptoms? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(S1), 148-156. DOI: 10.1037/tra0001122
- Hlazko, V. (2006). Tsyvilizatsiini kryzy i revoliutsii: henno-kulturna paradyhma [Civilization crises and revolutions: gene-cultural

- paradigm]. *Visnyk NAN Ukrainy [Bulletin of the National Academy of Sciences of Ukraine]*, 9, 24-43. Retrieved from <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/1967/03-Glazko.pdf?sequence=1> [in Ukrainian].
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clin Psychol Rev*, 26(8), 1041-53. DOI: 10.1016/j.cpr.2005.12.006
- Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 18 (2), 335-344.
- Joseph, S. (2013). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus.
- Joseph, S., & Butler, L. (2010). Positive Changes Following Adversity. *PTSD Research Quarterly*, 21 (3), 1-3. Retrieved from: <https://cdn2.psychologytoday.com/assets/attachments/75676/positive-changes-following-adversity.pdf>
- Jung, C. G. (2023). *Arkhetypy i kolektyvne nesvidome [Archetypes and the collective unconscious]*. Lviv: Astroliabiia [in Ukrainian].
- Karhina, N. V. (2019). Hedonistyczne ta eudemonistyczne rozumienia psychologicznego blahopoluchchia: perevahy y nedoliky [Hedonistic and eudaemonistic understanding of psychological well-being: advantages and disadvantages]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii [Theory and practice of modern psychology]*, 4 (1), 27-31. DOI: 10.32840/2663-6026.2019.4-1.5 [in Ukrainian].
- Kharchenko, V. Ye., & Shuhai, M. A. (2015). *Psykholohichna diahnozyka ta korektsiia posttravmatychnoho stresovoho rozladu osobystosti [Psychological diagnosis and correction of post-traumatic stress disorder of personality]: metodychnyi posibnyk*. Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Retrieved from <https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/Shugai.%20Psykholohichna%20diahnozyka%20ta%20korektsiia.pdf> [in Ukrainian].
- Kharytonova, N. (2023). Posttravmatyчне zrostannia yak osnova psykholohichnoho suprovodu veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny: ohliad doslidzhen [Posttraumatic growth as the basis of psychological support for veterans of the Russian-Ukrainian war: a

- review of research]. *Psychology travels*, 1, 167-189. DOI: 10.31891/pt-2023-1-17 [in Ukrainian].
- Klymchuk, V. O. (2020). *Psykhologhiia posttravmatychnoho zrostannia [Psychology of post-traumatic growth]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
- Kotovska, Yu. O. (2023) Analiz spivvidnoshennia poniattia «posttravmatyчне zrostannia» ta sumizhnykh iz nym poniat [Analysis of the relationship between the concept of "post-traumatic growth" and related concepts]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia» [Scientific notes of the National University "Ostroh Academy"]*, 16, 44-52. Retrieved from <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3784/3430> [in Ukrainian].
- Kovaliv, Yu. I. (2007). *Literaturoznavcha entsyklopediia [Literary encyclopedia]*. Kyiv: Akademiia [in Ukrainian].
- Leeman, M. S., Dispenza, F., & Chang, C. Y. (2015). Lifestyle as a Predictor of Posttraumatic Growth. *The Journal of Individual Psychology*, 71 (1), 58-74. DOI: 10.1353/jip.2015.0007.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21. DOI: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Lukomska, S. O. (2017). Posttravmatyчне zrostannia: teoretychni pidkhody, empyrychni metodyky ta praktychni rekomendatsii [Posttraumatic growth: theoretical approaches, empirical methods and practical recommendations]. In S. D. Maksymenko, S. B. Kuzikova, & V. L. Zlyvkov (Eds.), *Osobystist yak sub'iekt podolannia kryzovykh sytuatsii [Personality as a subject of overcoming crisis situations]* (pp. 216-236). Sumy: SumDPU im. A.S.Makarenka [in Ukrainian].
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Melnyk, O. V. (2019). Posttravmatyчне zrostannia ta rezylentna reintehratsiia uchasnykiv boiovykh dii na skhodi Ukrainy [Post-traumatic growth and resilient reintegration of combatants in eastern Ukraine]. *Psykhologichnyi chasopys [Psychological magazine]*, 6, 79-92. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_5\\_6\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_6_8) [in Ukrainian].
- Nazar, Yu. O. (2023). Posttravmatyчне zrostannia v konteksti modelei blahopoluchchia osobystosti [Posttraumatic growth in the context

- of models of personal well-being]. *Habitus [Habitus]*, 48, 125-131. Retrieved from [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45744/1/O\\_Stoliarchuk\\_O\\_S\\_erhieienkova\\_H\\_48\\_FPSRSO.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45744/1/O_Stoliarchuk_O_S_erhieienkova_H_48_FPSRSO.pdf) [in Ukrainian].
- Nietzsche, F. (2020). *Vesela nauka [Fun science]*. Kharkiv: Folio [in Ukrainian].
- Orille, A., Harrison, L., & Taku, K. (2019). Individual differences in attitudes and perceptions toward posttraumatic growth and illusory growth. *Personality and Individual Differences*, 142, 153-158. DOI: 10.1016/j.paid.2019.02.002
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x
- Piliuchchi, M., & Lopes G. (2022). *Novi stoiky: 52 uroky dlia napovnenoho zhyttia [The New Stoics: 52 Lessons for a Fulfilled Life]*. Kyiv: Laboratoriia [in Ukrainian].
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2014). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Social Indicators Research*, 117 (1), 319-334. DOI: 10.1007/s11205-013-0342-7
- Riffle, O. M., Lewis, P. R., Tedeschi, R. G. (2020). Posttraumatic Growth After Disasters. In: Schulenberg, S. (Eds.), *Positive Psychological Approaches to Disaster*. Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-030-32007-2\_10
- Romeo, A., Castelli, L., Zara, G., & Di Tella, M. (2022). Posttraumatic Growth and Posttraumatic Depreciation: Associations with Core Beliefs and Rumination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (23). DOI: 10.3390/ijerph192315938
- Russell, B., & Mussap, A. J. (2022) Rumination and threat-biased interpretation mediate posttraumatic stress and growth responses to military stressors. *Military Psychology*. DOI: 10.1080/08995605.2022.2127618
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and*

- application* (pp. 149-170). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Schopenhauer, A. (2015). *The Suffering of the World: From the Essays of Arthur Schopenhauer*. SMK books. Retrieved from: <https://www.everand.com/book/282875377/The-Suffering-of-the-World-From-the-Essays-of-Arthur-Schopenhauer>
- Schottenbauer, M. A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Gray, S. H. (2008). Contributions of Psychodynamic Approaches to Treatment of PTSD and Trauma: A Review of the Empirical Treatment and Psychopathology Literature. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71(1), 13-34. DOI: 10.1521/psyc.2008.71.1.13
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free press.
- Shcho treba znaty pro posttravmatychnyi stresovyi rozlad [What you need to know about PTSD]*. (2019). Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy (vebsait). Retrieved from <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad> [in Ukrainian].
- Shynkaruk, V. I. (Ed.). (2002). *Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk [Philosophical encyclopedic dictionary]*. Kyiv: Instytut filosofii imeni Hryhoriia Skovorody NAN Ukrainy: Abrys [in Ukrainian].
- Smith, B. W. (2020). The Hero's Journey to Resilience and Thriving in the Context of Disaster. In S. Schulenberg (Eds.), *Positive Psychological Approaches to Disaster*. Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-030-32007-2\_6
- Tedeschi, G., Park, C. L., & Calhoun, L. (Eds.). (2014). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996) The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471. DOI: 10.1007/BF02103658
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501\_01
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. (1st ed.). Routledge.
- Turytnina, O. L. (2017). *Psykhohohiia travmuiuchykh sytuatsii [Psychology of traumatic situations]*. Kyiv: Personal. Retrieved from

- [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf) [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatychnye zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia [Post-traumatic life creation: ways to achieve psychological well-being]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from [https://lib.iitta.gov.ua/724758/1/Posttravmatychnye\\_zhyttietvorennia\\_ISPP\\_2\\_23\\_02\\_21%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/724758/1/Posttravmatychnye_zhyttietvorennia_ISPP_2_23_02_21%20(1).pdf) [in Ukrainian].
- Vynnychuk, R. V. (2017). Kulturolohichniy dyskurs problem sotsiokulturnoi dynamiky [Cultural discourse on the problems of sociocultural dynamics]. *Molodyi vchenyi [A young scientist]*, 8.1, 5-8. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2017\\_8.1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_8.1_4) [in Ukrainian].
- Weber, M. C., & Schulenberg, S. E. (2022). The curvilinear relationships between posttraumatic growth and posttraumatic stress, depression, and anxiety. *Traumatology*, 29(2), 249-260. DOI: 10.1037/trm0000398
- Zubovskiy, D. S. (2016). Fenomen posttravmatychnoho zrostantia yak perspektyvnyi napriamok doslidzhen u vitchyzniani psykhologii [The phenomenon of post-traumatic growth as a promising direction of research in domestic psychology]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii [Problems of extreme and crisis psychology]*, 20, 63-74. Retrieved from <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol20/Zubovskui.PDF> [in Ukrainian].
- Zubovskiy, D. S. (2018). Osobystisne zrostantia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period [Personal growth of ATO participants in the post-traumatic period]. *Molodyi vchenyi [A young scientist]*, 8(1), 47-52. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2018\\_8%281%29\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_8%281%29_13) [in Ukrainian].

*Y. Nazar*

**CONCEPTUAL APPROACHES TO UNDERSTANDING  
THE PHENOMENON OF POST-TRAUMATIC GROWTH  
OF PERSONALITY**

*The article is devoted to the study of the phenomenon of post-traumatic growth, a theoretical-psychological analysis of scientific ideas about the nature of post-traumatic growth is carried out, the key definitions and main*



*prerequisites for the separation of this phenomenon into an autonomous concept are analyzed. The article highlights the main theoretical approaches to the study of post-traumatic growth, in particular, analyzes the origins of ideas about personal growth as a result of experiencing a traumatic experience in mythological and religious worldviews, in the philosophical views of antiquity and modernity, reviews literary sources devoted to the issue of post-traumatic growth, highlights key paradigms of conceptual understanding of this phenomenon, in particular from the point of view of psychodynamic, humanistic, existential, cognitive approaches, as well as from the positions of a positive psychological approach. The article contains an analysis of key concepts that explain the psychological transformations that can occur as a result of the experience of experiencing traumatic events, the theories of psychological directions are analyzed, aimed at revealing the mechanisms and factors that lead to positive changes in the personality in the post-traumatic period, which in turn is supported by the analysis relevant empirical research and applied methods for the development of effective psychological strategies for supporting trauma survivors. The article examines critical views on existing theoretical concepts and identifies unresolved aspects in the understanding of the concept of post-traumatic growth, an attempt is made to systematize conceptual approaches to build a holistic picture of understanding post-traumatic growth as a socio-psychological phenomenon. This problem actualizes the need for further scientific research to expand the scientific understanding of the phenomenon of post-traumatic growth and improve the practical applications of this knowledge in the context of psychological support and psychotherapy of persons who have experienced a traumatic experience.*

**Key words:** *post-traumatic growth, traumatic event, mythological worldview, philosophical approach, psychodynamic approach, existential-humanistic approach, cognitive approach*

Стаття надійшла до редакції 11.12.2023 р., прорецензована 21.12.2023 р.,  
прийнята до друку 22.12.2023 р.