

ПОНЯТТЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Рибак Оксана Степанівна¹

¹Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету ім. І.Франка, м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0596-7283>

UDC: 159.9.072.43+316.72

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу розуміння феномену посттравматичного зростання у психології та мета-аналізу для поєднання результатів численних сучасних досліджень. Зазначено, що, незважаючи на факт, що на сьогоднішній час посттравматичне зростання є однією з найбільш досліджуваних тем у науці, яка викликає все більший інтерес його цілісна психологічна концепція досі відсутня, як і загальне розуміння поняття посттравматичного зростання, його структури, симптомів, стадій розвитку та причин.

Констатується, що в психології численні вчені – дослідники феномену посттравматичного зростання схильні пропонувати власні його визначення, виділяти різні симптоми та причини, мимоволі, чи свідомо орієнтуючись на ідеї щодо посттравматичного зростання, висловлені Р. Тедеші та Л. Калхун.

У даній статті узагальнюються найактуальніші наукові підходи до феномену посттравматичного зростання, розкривається значення особистісного зростання у розвитку особистості, висвітлюються особливості прояву посттравматичного зростання. У роботі виокремлено як наукове, так і прикладне значення досліджень посттравматичного зростання. Вказано подальші перспективи досліджень даної проблематики.

Проаналізувавши різні підходи до визначення феномену посттравматичного зростання, бачимо, що досвід позитивних змін відбуваються з людиною внаслідок боротьби з травмою або зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними травмуючими ситуаціями і подіями. Крім того, у даному дослідженні наголошується значення для посттравматичного зростання для людини, яка пережила складні життєві ситуації.

Ключові слова: посттравматичне зростання; посттравматичний стресовий розлад; позитивна психологія; зростання; особистісний розвиток.

Постановка проблеми. Розуміння складної природи трансформаційного зростання після травми представляє ключову можливість для підтримки особистісного розвитку та підвищення добробуту. Хоча традиційно це сфера посттравматичного стресового розладу та медичного втручання, існують різноманітні підходи до роботи з травмою. А це означає, що підтримка людей, які пережили травму, потенційно може потрапити в ділянку роботи позитивних психологів, тренерів та інших відповідних кваліфікованих експертів.

Наше життя постійно ставить виклики, які мо-

жуть негативно вплинути на самопочуття, зруйнувати наші уявлення про нас самих і тих, хто нас оточує. Використання знань, отриманих від дослідження ПТЗ, може зміцнити та розширити підходи до сприяння розвитку дорослого та позитивного вдосконалення індивідуального благополуччя. Навчитися використовувати життєві виклики як джерело зростання є в межах завдань позитивної психології. Оскільки серед завдань позитивної психології є прагнення виявити потенціал кожного з нас, незалежно від обставини нашого життя.

Російське відкрите воєнне вторгнення в Украї-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Oksana Rybak

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

ну, розпочате 24 лютого 2022 року, є чинником інтенсивної травматизації українців та часто веде до розвитку посттравматичного стресового розладу. Подолання травми виступає важким завданням та вимагає величезних сил, наполегливості. Разом з тим, нові сучасні дослідження свідчать, що переживання травми не обов'язково веде до порушення психіки та поганого функціонування. Загальне розуміння того, як біль може бути корисним, не є абсолютно новою концепцією в філософії, літературі, релігії чи поезії. Переживання травми в житті людини може спричинити такі позитивні зміни особистості, як посттравматичне зростання (ПТЗ). Афоризм «те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими» має багато прихильників, бо висловлює думку про те, що негаразди в нашому житті можуть бути джерелом сили та можливості посттравматичного зростання. А також цей наратив може бути джерелом надії та оптимізму (Joseph, 2013).

Зростання та відновлення переплетені в нашому суспільному наративі еволюції людини. Разом з тим, проведено мало досліджень чинників, що сприяють відновленню після травми з метою зростання та благополуччя. Історично психологія зосередилася на ідентифікації та кодифікації патології та мало уваги приділяє покращенню профілактичних підходів. Останнім часом, фокус позитивної психології на «силі та чесноті», показав сильні сторони такі як сміливість, оптимізм, трудова етика, надія, чесність і здатність до потоку можуть діяти як буфери проти психічних захворювань, підтримуючи добробут (Peterson, Maier, & Seligman, 1993). Дослідження в рамках позитивної психології роблять наголос на особистій автономії, що проявляється в ПТЗ (Pole, D'Andrea & Seligman, 2008).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У 1990-х роках Мартін Селігман започаткував новий науковий напрямок позитивної психології, виступаючи за вивчення позитивних психологічних рис і зосереджуючись на добробуті разом із потенційним розвитком. Завдяки розвитку позитивної психології все більше досліджень вивчають можливі позитивні наслідки після травми. Найбільш поширеною сприятливою реакцією на травму є посттравматичне зростання (ПТЗ). Найширше визначення ПТЗ прийняте як «позитивна психологічна зміна після боротьби з надзвичайно складними життє-

вими обставинами» (Tedeschi & Blevins, 2017). Позитивна зміна розглядається як покращення психологічного здоров'я після виникнення кризи, і це покращення має глибокий вплив на постраждалого. ПТЗ відрізняється від стійкості. На відміну від стійкості, яка наголошує на адаптивній реакції на несприятливу ситуацію, яка призводить до стійкого фізичного функціонування, ПТЗ наголошує на більш високому рівні функціонування, перевершуючи функціонування до травми.

Феномен ПТЗ вперше був описаний Р. Тедеші та Л. Калхун (1995), а перші дослідження ПТЗ з'явилися в кінці 1980-х і 1990-ті роки. Ідея того, що важкі переживання роблять людину сильнішою спостерігається в літературі, релігії, поезії, проявляється у філософії А. Шопенгауера, С. К'єркегора та Ф. Ніцше. Переживання травми в житті людини може спричинити такі позитивні зміни в особистості, як посттравматичне зростання (ПТЗ).

Філософські основи ПТЗ засновані на положенні, що позитивне здоров'я людини вимагає конфронтації з негативним життєвим досвідом. Ранній інтерес до феномену ПТЗ призвів до кількох спроб при визначенні його конструкту. Однією з теоретичних концепцій ПТЗ є концепція зруйнованих припущень, яка визнає, що подія може кинути виклик адаптивним ресурсам і світогляду особистості (Blanchard, 2013). В. Франкл зазначав, що травма характеризується суб'єктивністю, тому відновлення буде визначатися тим, яке людина надає значення травматичній події (Frankl, 1985).

Все ж таки загальноприйнятого визначення поняття ПТЗ не існує. Широко використовується визначення Тедеші та Калхуна (1995), які окреслюють ПТЗ як досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною внаслідок боротьби з травмою або зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними травмуючими ситуаціями і подіями. Це визначення робить наголос на переживанні складних життєвих обставин, відходячи від понять життєвих стресів і неприємностей (Tedeschi, Calhoun, 1996).

А також відмежовуючись від термінології посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Отже, травма визначається як будь-який сценарій, який є трансформаційним за своєю природою та який кидає виклик

самопочуттю людини, створює сенс і формує світогляд (Tedeschi, Blevins, 2017).

Формулювання цілей статті: розкриття поняття посттравматичного зростання в позитивній психології, визначення його чинників. Одним із завдань є розгляд філософсько-теоретичних основ та суперечностей навколо визначення феномену ПТЗ, його вимірювання та характеристики, а також виявлення спільних чинників ПТЗ. Розгляд майбутніх досліджень феномену ПТЗ.

Методи дослідження та їх обґрунтування. В роботі використаний теоретичний аналіз наукових джерел, що стосуються проблематики посттравматичного зростання (з метою порівняння, осмислення й узагальнення їх положень). Застосовано аналіз та синтез для детального вивчення феномену ПТЗ та вивчення його в цілісності, єдності й взаємозв'язку його проявів. Метод абстрагування був використаний для виділення суттєвих рис, властивостей феномену ПТЗ з метою виокремлення його окремих аспектів аспектів. Системний підхід було використано для дослідження чинників ПТЗ, їх взаємовпливів. Метааналіз було застосовано щоб поєднати результати багатьох наукових досліджень, які стосуються феномену ПТЗ.

Виклад основного матеріалу. Безсумнівно, що посттравматичний стресовий розлад має негативний вплив на людей, які його пережили (Peterson, Maier, Seligman, 1993). Разом з тим, деякі люди, які пережили жакливу подію відчувають не лише дистрес, але й позитивні зміни. Згідно з сучасними дослідженнями, існують три шляхи особистісного зростання після травмуючої події. По-перше, більше цінуються стосунки з близькими. Люди, які пережили травмуючі події, прагнуть глибоких та близьких стосунків. По-друге, їм притаманний розвиток самосвідомості. У них зростає самоідентичність та самосвідомість. При цьому визнаються як власні сильні сторони так і недоліки. Жодна сильна сторона чи недолік не заперечується і не викривлюється. По-третє, у тих, хто пережив важку травмуючу подію спостерігається покращення сприйняття та підхід до самого життя. Зазначається, що люди більше цінують перебування в теперішньому моменті, практикують майндфулнес.

Посттравматичне зростання корелює з певними

рисами особистості, а саме з оптимізмом, надією та екстраверсією (Raja, 2012).

Альберт Елліс у своїй раціонально-емотивній поведінковій терапії пропонує пояснення як розвивається ПТЗ. Згідно Моделі ABC А. Елліса, те як людина ставиться до певної події залежить від перцептивного фільтру, а не від того наскільки складною є ця подія. Відбувається певна подія (A-Action), формується певне переконання щодо події (B-Belief), далі настає певний ефект (C-Consequent effect). Оскільки можна зробити висновок, що подія спричиняє ефект, згідно поглядів А. Елліса, переконання про подію відповідає за виникаючу емоцію. Якщо змінити переконання, то почуття також зміняться. Люди, які переживають ПТЗ після травматичної події, сприймають подію не лише як нещастя, але й як можливість зміцнитись та стати сильнішим у результаті несприятливих подій (Boals, Bedford, Callahan, 2019).

Однак очевидним є те, що метою психотерапевтичного втручання має бути саме зростання, а не зменшення страждань, і саме це є значною відмінністю від звичної парадигми. Автори також акцентують увагу на тому, що відомі способи полегшення посттравматичних стресових станів не завжди сприяють посттравматичному зростанню, більше того, деякі з наявних підходів терапії посттравматичних розладів навіть можуть перешкоджати зростанню та поєднаним з ним процесам (Jin, Xu, Liu, 2014).

Незважаючи на привабливість феномену посттравматичного зростання, емпіричні дослідження надають обмежені докази того, що пережиті травми призводять до покращення психологічного функціонування. Відсутність доказів частково пояснюється безліччю проблем, які ускладнюють дослідження феномену ПТЗ.

Наприклад, більшість досліджень ПТЗ використовували метод поперечних зрізів, які відображають реконструкцію змін, а не фактичні зміни. Деякі дослідження виявили дуже або незначущі кореляції між уявними змінами та фактичними змінами (Blanchard, 2013).

У перехресних дослідженнях із використанням кількісних ретроспективних оцінок суб'єктивного зростання неможливо точно встановити, чи така зміна відображає фактичну зміну. Разом з тим респонденти мо-

жуть не точно пам'ятати свій попередній стан, надавати соціально бажані відповіді або можуть бути мотивовані сприймати зростання там, де його не було (King, Scollon, Ramsey, Williams, 2000).

Відповіді на ці методологічні виклики знайшли Jayawickreme & Blackie, 2014. Вони запропонували досліджувати ПТЗ з точки зору особистісних змін, а саме зміни у «відносно стійких паттернах думок, почуттів і поведінки, які відображають тенденцію реагувати певним чином за певних обставин» (Roberts, 2009). Такі відповіді були обґрунтовані двома міркуваннями: 1) необхідністю виправити методологічні недоліки в дослідженні ПТЗ (Tennen, Affleck, 2009) і 2) бажанням взяти до уваги твердження теоретиків ПТЗ про те, що «значущі трансформації» можна отримати через травму та інші несприятливі явища. Враховуючи те, що у теоріях ПТЗ феномен розглядають в рамках особистісних змін, тому його слід досліджувати в цьому напрямку.

ПТЗ не обов'язково окреслювати в рамках позитивних особистісних змін, щоб більш ретельно вивчати цей феномен. Однак, такий підхід відкриває низку цікавих питань, на які можна відповісти за допомогою вивчення самої особистості. Наприклад, дозволяє нам дослідити, чи зміни в життєвих наративах людей або зміни в миттєвих проявах думок, почуттів і поведінки після травми призводять до змін у конкретних рисах особистості. Крім того, у той час як дослідження ПТЗ у науковій літературі з клінічної та консультативної психології зосереджено на травмі, особистісний підхід зазвичай зосереджується на ширшому наборі життєвих подій і може оцінити як характеристики цих життєвих подій, так і характеристики ситуацій, в яких опиняються люди, після яких здебільшого відбуваються особистісні зміни (Mangelsdorf, Luhmann, 2019).

На сучасному етапі проведені нечисленні лонгітюдні дослідження специфічних моральних особистісних рис або сильних рис характеру. Більшість з них опираються на перехресні методи досліджень даних. Дослідження, проведене Пітерсоном та Селігманом проведене перед та після подій 11 вересня. Респонденти, які пережили травмуючі події 11 вересня демонстрували вищий рівень вдячності, надії, доброти, лідерства, любові, духовності та роботи в команді (Peterson, Maier, Seligman, 1993). Нечисленні лонгітюдні дослідження

сильних рис характеру в контексті пережитих негативних подій мали суперечливі результати. Петерсон та Селігман також провели дослідження змін у сильних рисах характеру представників трьох суспільних груп, які пережили масові обстріли. У результаті цього дослідження були виявлені невеликі та змішані зміни в сильних рисах характеру. Дослідження Гандера у 2000 році не показало, що негативний вплив на стан здоров'я чи благополуччя спричиняли збільшення сильних рис характеру. Найбільш вагоме дослідження змін сильних рис характеру після негативних подій було проведене.

Існування ПТЗ не означає, що травма є передвісником особистісного зростання. Травма є надзвичайно стресовою подією, на яку кожна людина реагує по-різному через велику кількість змінних (Tedeschi, Blevins, 2017). Згідно досліджень кожен із наведених нижче чинників стосується ПТЗ, однак не кожен є необхідним для підтримки ПТЗ.

Зв'язок між зростанням та дистресом. Такі змінні як інтенсивність, вагомість та тривалість травми впливають на відповідь організму на стрес. Поширеними реакціями на стрес є сум, депресія, а також провина, гнів, дратівливість. Зазвичай вони супроводжуються початком дистресивних і дисфункціональних шаблонів мислення, включаючи інтрузивні думки. Людська природна схильність полягає в тому, щоб спробувати полегшити такий біль і страждання. Проте дослідження показують, що для того, щоб розпочався процес ПТЗ, необхідним є певний рівень дистресу. У дослідженнях хворих на рак молочної залози, рівні ПТЗ були вищими у пацієнтів, сильніше вражених хворобою та з вищим рівнем дистресу. Подібні результати були виявлені у людей, які пережили дрезденські бомбардування. Досліджувані, які були близько від місць бомбардувань та мали вищий рівень дистресу, характеризувались вищим рівнем зростання (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Слід зазначити, що не зниження дистресу сприяє зростанню, а досвід зростання знижує дистрес. Це свідчить про парадоксальність ПТЗ, що вимагає як досвіду переживання дистресу та дослідження дистресу для початку зростання. Незважаючи на те, що цей процес є надзвичайно складним, його можна побачити необхідним для зростання. Незважаючи на те, що процес є

надзвичайно складним, проте існує взаємозв'язок між зростанням і дистресом і ці поняття не знаходяться на протилежних кінцях континууму. Сучасні фармакологічні практики лікування посттравматичного стресу (ПТС) та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) зосереджені на симптоматичному полегшенні та негайному короточасному психічному відновленні. Але важливішою є підтримка потенційного довготривалого позитивного розвитку, який може виникнути внаслідок переживання складного життєвого досвіду. Досвід переживання дистресу може співіснувати з почуттям благополуччя після ПТЗ (Jin, Xu, Liu, 2014).

Розглядаючи посттравматичний стресовий розлад як негативний, а ПТЗ як позитивний можливий результат занадто спрощує конструкти та не враховує складну людську реакцію на травму.

Разом з тим, між дослідженнями є невідповідності. У дослідженнях Хельгесона у 2006 році було виявлено обернений зв'язок між рівнем дистресу та ПТЗ. Наприклад досліджуючи ветеранів В'єтнамської війни, було з'ясовано, що вищий рівень ПТР спостерігався у тих, хто зазнав помірного рівня травматизації, на противагу низькій чи високій експозиції травми King, Scollon, Ramsey, Williams, 2000).

Розкриття іншим людям інформації про травму займає центральне місце в процесі акомодатії. Доведено, що практика розкриття своїх нав'язливих думок і почуттів сприяє переходу до навмисного та рефлексивного роздумування. Саморозкриття може набувати різних форм, наприклад написання історій, музики, танцю або розповіді. Однак форма розкриття не настільки важлива, як роль слухача або реципієнта. Зв'язок цього чинника зі зростанням полягає в якості соціальної підтримки. Для отримання реальної користі від процесу розкриття інформації важливо аби людина, яка пережила травму, відчула, що її почули та підтримали. Зазвичай сім'я та друзі не є ідеальними слухачами та підтримкою, оскільки намагаються полегшити дискомфорт. Допомога професіонала, який може по-справжньому прийняти та вислухати складний досвід постраждалого є більш бажаною для підтримки процесу ПТЗ. Оскільки спеціаліст в даному напрямку надає підтримку, зменшує дискомфорт, залучає до навмисного роздумування над ситуацією та перебудови світогляду.

Цікавим фактом є те, що як продуктивний, так і непродуктивний копінг корелює з високими рівнями ПТЗ. Постраждалі від травми потребують коротких і обмежених періодів в рамках непродуктивного копіngu, наприклад, заперечення, щоб знизити дистрес. Після цього починається більш важкий та складний процес продуктивного копіngu. Необхідний гнучкий підхід до використання різних стилів допіngu. Доведено, що продуктивний допінг є найбільш ефективним у підтримці посттравматичного зростання в травмованих осіб. Однак, його ефективність може бути підсилена специфічним та короткотривалим застосуванням стратегії уникнення, особливо на ранніх стадіях переживання після травми.

R. Tedeschi and Calhoun (1995) and S. Joseph and Linley (2005) наголошують, для розгортання трансформаційних змін, притаманних процесу ПТЗ потрібен час. Складним є питання емпіричних досліджень зв'язку між часом та ПТЗ, оскільки бракує лонгітюдних досліджень ПТЗ від моменту травматизації та після нього. Дослідження після бомбардувань у Дрездені виявили ефекти ПТЗ приблизно через 52 роки. Однак, немає жодного дослідження, яке б показало, як ПТЗ проявлялося і розвивалося протягом цього періоду. Крім того, короткострокові дослідження можуть не враховувати індивідуальні траєкторії зростання та не показувати посттравматичного зростання, яке ще не з'явилося. Схоже, існує зв'язок між рівнем дистресу та ПТЗ, однак досліджувані, хто не отримав високих кореляцій, можуть просто потребувати більше часу для прояву ПТЗ. Метадослідження демонструють, що ті, хто піддавався впливу вищих рівнів дистресу виявили нижчі рівні посттравматичного зростання. Дослідження також доводять, що в часовому розрізі посттравматичне зростання спершу помітно розвивається, а потім поступово знижується (Tedeschi, Blevins, 2017).

Важливо окреслити інструментарій, який стосується теми ПТЗ. Починаючи з 1990-х років було розроблено багато шкал самооцінки. До них відносяться Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory (PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1995, 1996), Шкала зростання, пов'язаного зі стресом (The Stress-Related Growth Scale (SRGS; Park et al., 1996), Оновлена шкала зростання, пов'язаного зі

стресом (The Revised Stress-Related Growth Scale (RSRGS; Armeli et al., 2001), Опитувальник змін у перспективі С. Джозефа (The Changes in Outlook Questionnaire (CiOQ; Joseph et al., 1993), та Шкала процвітання (Thriving Scale (TS; Abraido-Lanza et al., 1998). Існують також Шкала сприйняття вигоди (Perceived Benefit Scales (PBS; McMillen & Fisher, 1998), та Опитувальник психологічного благополуччя в контексті посттравматичних змін (The Psychological Well-Being Posttraumatic Changes Questionnaire (PWB-PTCQ; Joseph, et al., 2012). Ці інструменти значно відрізняються за кількістю пунктів і чинників, а також за визначеними сферами фокусу. SRGS і RSRGS зосереджені на таких чинниках, як ресурси та копінг, тоді як PTGI та CiOQ зосереджені на зміні поглядів на досвід. Інші такі, як PBS, зосереджуються на сприйнятті змін або переваг, тоді як, PWB-PTCQ фокусується конкретно на аспекті благополуччя після травми. Існує велика кількість підходів до вимірювання, що значно затьмарює визначення ПТЗ як конструкту, а це в свою чергу обмежує цілеспрямовані підходи до дослідження ПТЗ та втручання. Найбільш використовують Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI). Цей опитувальник перевірений між культурами та перекладений багатьма мовами. Крім того, це єдина методика, на основі якої було представлено належні дані для порівняння досвіду і розроблено низку варіантів.

М. Спенс і С. Джозеф справедливо вважають травму традиційною сферою клінічних втручань, однак теоретичні та емпіричні докази ПТЗ підвищують ряд потенційних можливості для втручання та підтримки. Теоретики одногolosно наголошують на великому значенні компаньйона-експерта для керування процесом та допомоги в подорожі ПТЗ. Експерт повинен підсилювати та сприяти, а не експертно створювати зростання. А як компаньйон повинен бути присутнім і не засуджувати. Наявність емпатії, щирості та безумовного позитивного ставлення дозволяють компаньйону-експерту вислухати та почути глибинний зміст, необхідні умови для підтримки у постраждалого ефективних терапевтичних змін. Значення досвідченого компаньйона-експерта в терапевтичних стосунках має бути оцінене належним чином. Фігура компаньйона-експерта є необхідною для залучення та забезпечення

належного середовища довіри та емпатії, без якого неможливо закласти основи для змін. Експерт-компаньйон прагнучи зрозуміти та доцінити досвід клієнта створює необхідне середовище безпеки для розв'язання складних завдань. Когнітивне та емоційне дослідження травми сприяє розвитку ПТЗ. Розуміючи багатогранність травми, експерт-компаньйон не направляє клієнта до результату, а радше підтримує розмірковування та оцінку травматичної ситуації для віднайдення індивідуального шляху для ПТЗ (Tedeschi, Blevins, 2017).

Травма проявляється різними способами. Важливо підвищувати рівень обізнаності у суспільстві про те, що дистрес є нормальною реакцією на важкі події. Участь у боротьбі з травмою необов'язково призводить до по життєвого діагнозу ПТСР. Існують різні шляхи вирішення, наприклад, повернення до стану перед травматизацією, зростання або психоз (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Розвиток особистості не є прямолінійним процесом та вимагає особистісно-орієнтованого підходу. Поодинокі зміни так, як і досвід екстремальних емоцій чи певний життєвий виклик, відносяться до ПТЗ. Зростання може бути болісним процесом. Симптомом ПТЗ може бути погіршення самопочуття перед появою прориву в розвитку особистості. Такий розвиток подій схожий до коучингу, де потрібна спершу певна кризова ситуація та саморозкриття для можливості зміни перспективи та переходу на вищий рівень розуміння та сприйняття. Таким чином, ПТЗ потенційно можна розглядати як новий шлях до процвітання. Справді елементи ПТЗ були зафіксовані після впливу складних переживань внаслідок участі в космічних подорожах та дослідженнях Арктики (Tennen, Affleck, 2009).

Різноманітні терапевтичні підходи створені щоб допомогти людям. Коучинг, наприклад, допомагає клієнтам зрозуміти неоднорідність реакцій на життєві труднощі шляхом зосередження своєї уваги на елементах ПТС, які можуть підсилити зростання. ПТЗ, як і будь-яка інша форма змін, є циклом зворотного зв'язку вирішення розбіжностей між світосприйняттям перед і після травми. А також посттравматичне зростання є процесом навчання та рефлексії стосовно себе самого. Таким чином, елементи румінації, рефлексія та зміна

світогляду входять до сфери коучингу та інших підходів підтримки клієнта. Робота з травмою потенційно корисна і для терапевтів, оскільки приносить натхнення або дає можливості позитивних ефектів від вторинного ПТЗ. Справді, дослідження демонструють, що ПТЗ разом з позитивним впливом терапевта та збільшенням локусу контролю, підвищує сприйнятливості до нових знань та ідей.

Психологічні зміни відбуваються в процесі роботи з травмою, а не внаслідок її переживання (Tennen, Affleck, 2009). Це вказує на процес рефлексії травматичного досвіду, який може бути суттєвим у підтримці позитивних змін у розвитку. Важливо, що ключовим є не повернення до стану перед травмою, а особистісне зростання після травматизації. Особистісне зростання спостерігалось у вигляді покращення стосунків; глибшого відчуття себе; зміни поглядів на життя, сенс і особистісні цінності. Згідно особистісно-орієнтованого підходу К. Роджерса і теорії самодетермінації, оцінка організму припускає, що люди прагнуть до зростання та керуються вродженим розумінням вимог, що сприяють добробуту (Джозеф та Лінлі, 2005). Модель Р. Тедескі та Л. Калхуна (1995) узгоджується з гедонічною традицією суб'єктивного благополуччя, пошуку почуття благополуччя. Дослідження Лінлі та Джозефа (2005) зосереджуються на евдемонії та пояснюють мотивацію до змін і динамічну природу процесу зростання (Janoff-Bulman, 2004). Вважається, що протистояння травмі та самовідбудова призводить до більш повноцінного функціонування та самосприйняття особистості, яка прагне пережити більш цілеспрямоване та автентичне життя.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових доробків різних вчених, які досліджують феномен посттравматичного зростання, свідчить про відсутність у психологічній науці єдиного підходу як до трактування даного поняття, так і до виділення та пояснення його структури, симптомів, причин та специфіки розвитку. Проте, з-поміж існуючих зараз моделей і теорій посттравматичного зростання найбільше поширеною і такою, що часто використовується іншими авторами, в чому числі для створення власних теорій посттравматичного зростання, є підхід Р. Тедеші та Л. Калхуна, які розглядають посттравматичне зростання як досвід по-

зитивних змін, що відбуваються з людиною внаслідок боротьби з травмою або зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними травмуючими ситуаціями і подіями. Базуючись на положеннях наукової літератури, що стосується проблеми посттравматичного зростання, можна виділити такі основні його чинники: рівень дистресу, різні форми копіngu, розкриття інформації, рефлексія, професійний психотерапевтичний супровід.

Досліджено зв'язок між зростанням та дистресом, а саме встановлено, щоб розпочався процес ПТЗ, необхідним є певний рівень дистресу. Встановлено важливість розкриття інформації про травматичну подію, оскільки це призводить до рефлексивного роздумування. Наголошено на великому значенні допомоги професіонала для підтримки процесу ПТЗ. Пояснено як форми продуктивного та непродуктивного копіngu корелюють з високими рівнями ПТЗ. Описано як проявляється ПТЗ протягом різних часових періодів. Окреслено основний інструментарій дослідження ПТЗ.

Виокремлено три шляхи особистісного зростання після травмуючої події: більше цінуються стосунки з близькими; розвиток самосвідомості; покращення сприйняття та підхід до самого життя.

Завдяки систематичному огляду літератури у статті досліджено філософські та теоретичні основи ПТЗ, розглянуто деякі суперечності навколо його визначення, вимірювання та характеристики, а також виявлено загальні чинники, що підтримують розвиток ПТЗ. Доведено, що посттравматичне зростання (ПТЗ) виникає після ряду травматичних переживань. Особливий інтерес представляють потенційні застосування та наслідки цих чинників у ширшому контексті. Міждисциплінарні зв'язки феномену ПТЗ вказують на узгодженість із філософією та практикою позитивної психології. Хоча вивчення цієї області все ще розвивається, у статті відстежено наявність багатьох можливостей застосування і наслідків ПТЗ.

References:

- Brier D., Skot K. (2015). *Osnovy travmofokusovanoi psykhoterapii*. Nauk. red. Viktoriia Horbunova, Vitalii Klymchuk. Lviv: Svichado [in Ukrainian].
- Sheliuh O.A. (2014). Bahatovymirnist fenomenu posttravmatychnoho rostu: biolohichni, psykholohichni ta sotsiokulturnyi skladnyky osobystisnykh transformatsii. *Psykhologhiia i osobystist*. № 1 (5), pp. 112–129 [in Ukrainian].
- Boals A, Bedford L.A, Callahan J.L. (2019). Perceptions of Change after a Trauma and Perceived Posttraumatic Growth: A Prospective Examination. *Behav Sci (Basel)*. Jan 15;9(1):10. doi: 10.3390/bs9010010. PMID: 30650567; PMCID: PMC6359254.
- Blanchard, G. T. (2013). *Transcending trauma: Post-traumatic growth following physical, sexual, and emotional abuse*. Brandon, VT: Safer Society Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological inquiry*, 15 (1), 30 -34
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. (2014). Post -traumatic growth as positive personality change: Evidence, controversies and future directions. *European Journal of Personality*, 28 (4), 312 – 331.
- Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(12), 1903-1910. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0865-5>.
- Joseph S. (2013). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward* Piatkus, 336 p.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*: Simon and Schuster.
- King, L. A., Scollon, C. K., Ramsey, C., & Williams, T. (2000). Stories of life transition: Subjective well-being and ego development in parents of children with Down Syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34(4), 509–536. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2000.2285>
- Mangelsdorf J, Eid M, Luhmann M. (2019). Does growth require suffering? A systematic review and meta-analysis on genuine post-traumatic and postecstatic growth. *Psychol Bull*. 145(3):302-338. doi: 10.1037/bul0000173. Epub 2018 Dec 27. PMID: 30589274.
- Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008). Strengths of Character and Posttraumatic Growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 214-217. <https://doi.org/10.1002/jts.20332>.
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. Oxford University Press.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>.
- Raja, S. (2012). *Overcoming trauma and PTSD: A workbook integrating skills from ACT, DBT, and CBT*. Oakland, CA: New Harbinger
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Tedeschi, R., & Blevins, C. (2017). Posttraumatic growth: a pathway to resilience. *The Routledge international handbook of psychosocial resilience*, 324-333.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2009). Assessing positive life change: In search of meticulous methods. In C. L. Park, S. C. Lechner, M. H. Antoni, & A. L. Stanton (Eds.), *Medical illness and positive life change: Can crisis lead to personal transformation?* (pp. 31–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11854-002>.

Oksana Rybak

Associate Professor of the Department of Psychology of I. Franko Lviv National University, Lviv (Ukraine)

THE CONCEPT OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN POSITIVE PSYCHOLOGY

ABSTRACT

The article is devoted to the theoretical analysis of the understanding of the phenomenon of post-traumatic growth in psychology and meta-analysis to combine the results of numerous modern studies. It is noted that, despite the fact that today post-traumatic growth is one of the most researched topics in science, which is of increasing interest, its integral psychological concept is still missing, as well as a general understanding of the concept of post-traumatic growth, its structure, symptoms, stages of development and reasons.

It is noted that in psychology, numerous researchers of the phenomenon of post-traumatic growth are inclined to offer their own definitions of it, to single out various symptoms and causes, unwittingly or consciously focusing on the ideas about post-traumatic growth expressed by R. Tedeschi and L. Calhoun.

In the article the most relevant scientific approaches to the phenomenon of post-traumatic growth are generalized. The article is also devoted to the disclosure of the meaning of personal growth in personality development,

and the highlighting of the peculiarities of the manifestation of post-traumatic growth. The work highlights both the scientific and applied value of post-traumatic growth research. Further prospects for research into this issue are indicated.

Having analyzed various approaches to the definition of the phenomenon of post-traumatic growth, we can see that the experience of positive changes occurs with a person as a result of combating trauma or encountering complex life crises, serious traumatic situations and events. In addition, this study emphasizes the importance of post-traumatic growth for a person who has experienced difficult life situations.

In the article the relationship between growth and distress is examined, it is established that a certain level of distress is necessary for the process of post-traumatic growth to begin. The importance of disclosing information about a traumatic event has been established, as it leads to reflective thinking. The importance of professional help to support the process of post-traumatic growth is emphasized. It is explained how forms of productive and unproductive coping correlate with high levels of posttraumatic growth. Also it is described how post-traumatic growth manifests itself during different time periods. The main empirical instruments of post-traumatic growth research is outlined.

Key words: post traumatic growth; post traumatic stress; positive psychology; coaching; growth; personal development; intervention.

Рибак Оксана Степанівна

Доцент кафедри психології Львівського національного університету
ім. І.Франка, м. Львів (Україна)

ПОНЯТТЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу розуміння феномену посттравматичного зростання у психології та метааналізу для поєднання результатів численних сучасних досліджень. Зазначено, що, незважаючи на факт, що на сьогоднішній час посттравматичне зростання є однією з найбільш досліджуваних тем у науці, яка викликає все більший інтерес його цілісна психологічна концепція досі відсутня, як і загальне розуміння поняття посттравматичного зростання, його структури, симптомів, стадій розвитку та причин.

Констатується, що в психології численні вчені – дослідники феномену посттравматичного зростання схильні пропонувати власні його визначення, виділяти різні симптоми та причини, мимоволі, чи свідомо орієнтуючись на ідеї щодо посттравматичного зростання, висловлені Р. Тедеші та Л. Калхун.

У даній статті узагальнюються найактуальніші наукові підходи до феномену посттравматичного зростання, розкривається значення особистісного зростання у розвитку особистості, висвітлюються особливості прояву посттравматичного зростання. У роботі виокремлено як наукове, так і прикладне значення досліджень посттравматичного зростання. Вказано подальші перспективи досліджень даної проблематики.

Проаналізувавши різні підходи до визначення феномену посттравматичного зростання, бачимо, що досвід позитивних змін відбуваються з людиною внаслідок боротьби з травмою або зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними травмуючими ситуаціями і подіями. Крім того, у даному дослідженні наголошується значення для посттравматичного зростання для людини, яка пережила складні життєві ситуації.

У статті досліджено зв'язок між зростанням та дистресом, а саме встановлено, щоб розпочався процес посттравматичного зростання, необхідним є певний рівень дистресу. Встановлено важливість розкриття

інформації про травматичну подію, оскільки це призводить до рефлексивного роздумування. Наголошено на великому значенні допомоги професіонала для підтримки процесу посттравматичного зростання. Пояснено як форми продуктивного та непродуктивного копіювання корелюють з високими рівнями посттравматичного зростання. Описано як проявляється посттравматичне зростання протягом різних часових періодів. Окреслено основний інструментарій дослідження посттравматичного зростання.

Ключові слова: посттравматичне зростання; посттравматичний стресовий розлад; позитивна психологія; коучинг; зростання; особистісний розвиток.

How to cite (як цитувати):

Rybak, O. (2022). THE CONCEPT OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN POSITIVE PSYCHOLOGY. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 8 (4), 69-78. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.6>

Рибак, О. (2022). ПОНЯТТЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОЛОГІЇ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС, 8 (4), 69-78. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.6>

Дата отримання статті: 03.03.2022

Дата рекомендації до друку: 10.04.2022

Дата оприлюднення: 30.04.2022