

УДК: 159.98

DOI: 10.15421/103113

Лазаренко В. І.,

кандидат соціологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0009-0006-0861-0411
viktoriya.lazarenko.dnu@gmail.com

Знанецька О. М.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0001-6075-6537
znanetska@i.ua

Білополий В. В.,

кандидат історичних наук, доцент,
завідувач кафедри філософії
Український державний університет науки та технологій
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва і архітектури»
ORCID ID: 0000-0000-9935-7568
bv.11.05@ukr.net

ФЕНОМЕН ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ : СУТНІСТЬ, ЧИННИКИ, ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

PHENOMENON OF POST-TRAUMATIC GROWTH: ESSENCE, FACTORS, PSYCHODIAGNOSTIC RESEARCH TOOLS

Анотація. Статтю присвячено аналізу сучасних поглядів на виникнення та дослідження феномену посттравматичного зростання в умовах війни в Україні та повоєнний час. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування змісту даного феномену (його теоретичної моделі), соціально-психологічних чинників, ресурсів його функціонування, психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження. Здійснено теоретичний аналіз підходів до дослідження феномену. Встановлено різноманіття понять для його позначення.

Надано перевагу функціонально-дескриптивній моделі посттравматичного зростання Р. Тадеші та Л. Калхауна. Проаналізовано її зміст, компоненти. Теоретично узагальнено психологічні та соціальні ресурси зростання. Узагальнено сучасні психодіагностичні інструменти для дослідження компонентів та ресурсів посттравматичного зростання. Звернено увагу на сучасні україномовні адаптовані стандартизовані та валідизовані опитувальники: «Опитувальник змін у поглядах» (Changes in Outlook Questionnaire, CiOQ, (Joseph S., Williams R., Yule W. (1993) у адаптації Д.Зубовського; Опитувальник посттравматичного зростання «Posttraumatic Growth Inventory, PGI» (Tedeschi R., Calhoun L. (1996) у адаптації Д.Зубовського; Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ (Steger M. F., Frazier P., Oishi S., & Kaler M. (2006).

Ключові слова: посттравматичне зростання, функціонально-дескриптивна модель, ставлення до інших, можливості, відчуття особистісної сили, духовні та екзистенційні зміни, цінування життя.

Abstract. The article is devoted to the analysis of modern views on the emergence and research of the phenomenon of post-traumatic growth in the conditions of war in Ukraine and the post-war period. The purpose of the study is the theoretical substantiation of the content of this phenomenon (its theoretical model), socio-psychological factors, resources of its functioning, psychodiagnostic tools for empirical research. A theoretical analysis of approaches to the study of the phenomenon has been carried out. A variety of concepts for its designation have been established. Preference has been given to the functional-descriptive model of post-traumatic growth of R. Tadashi and L. Calhoun. Its content and components have been analyzed. Theoretically, psychological and social resources of growth are summarized. Modern psychodiagnostic tools for studying the components and resources of post-traumatic growth are summarized. Attention is paid to modern Ukrainian-language

adapted standardized and validated questionnaires: «Changes in Outlook Questionnaire, CiOQ» (by Joseph S., Williams R., Yule W. (1993), adapted by D. Zubovskyi; «Posttraumatic Growth Inventory, PGI» (by Tedeschi R., Calhoun L. (1996), adapted by D. Zubovskyi; «The Meaning in Life Questionnaire, MLQ» (by Steger M. F., Frazier P., Oishi S., & Kaler M. (2006). Post-traumatic growth leads to changes in actions (a person shows greater social and civic activity). Personal changes occur (positive character traits appear, altruism, empathy, tolerance, etc.). The level of awareness and responsibility for one's own life and the lives of others increases. Post-traumatic growth is something more than a return to a previous “normal” psychological state after trauma. Trauma significantly changes a person and their attitude towards life and themselves. Therefore, the struggle for recovery has significant potential for personal growth.

Keywords: post-traumatic growth, functional-descriptive model, attitude towards others, opportunities, sense of personal power, spiritual and existential changes, appreciation of life.

Досвід страждань дає людині те натхнення і мудрість, яке б вона не змогла отримати іншим шляхом. Духовне зростання внаслідок страждань відбивається у зміні способів дій особи та у можливому впливі на інших.

Тедескі та Калхун (Tedeschi & Calhoun, 1995)

Постановка проблеми. З початком повномасштабної агресії в Україні її населення знаходиться під впливом психотравмівних подій. І це стосується не лише військовослужбовців, які воюють на полі бою, а й усього цивільного населення. Сучасні українські науковці доводять, що вплив війни на українців є стресовим, багаторівневим, трагічним та надскладним. Наслідки такого впливу вже зараз відчутні для безпосередніх свідків подій. Наступні покоління також

успадкуюють воєнну травму. Реакції людей на травмівну ситуацію можуть бути надзвичайно різними й непередбачуваними для психічного здоров'я людей: від відсутності негативних наслідків до дуже суттєвих і помітних. Але є й інша сторона переживання травми – це посттравматичне зростання. Тому для українського суспільства надзвичайно актуальним постає питання допомоги людям у віднаходженні ресурсів та засобів позитивних змін і особистісних трансформацій. Саме такий підхід призведе до нового бачення, створення та реалізації підходів та програм щодо реінтеграції та адаптації учасників бойових дій. А також допоможе цивільному населенню знайти ресурси у подоланні травм війни. Ці та інші питання визначають актуальність дослідження феномену, соціально-психологічних чинників та ресурсів посттравматичного зростання як під час війни, так і у повоєнний час.

За мету нашої статті ми обираємо теоретичне обґрунтування сутності феномену посттравматичного зростання (його теоретичної моделі), соціально-психологічних чинників, ресурсів його функціонування, психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тема посттравматичного зростання має глибоке філософське, релігійне та психологічне підґрунтя. З давних давен відомо, що травматичний досвід, кризи приносять людині страждання. Але ж було й помічено, що після страждань людина може вийти оновленою, досягати звільнення, очищення, нового стану і світогляду. Отже, ідея про те, що страждання можуть мати й позитивні наслідки, не є абсолютно новою. Ця тема проходить червоною ниткою у поглядах філософів (А.Шопенгауера, С. К'єркегора, Ф. Ніцше) і представників майже усіх релігійних систем. Саме релігійні та філософські погляди доводять, що страждання роблять людину сильнішою та призводять до духовного зростання [3, с. 21].

Тема страждань знайшла відображення і в психології. Найяскравіше вона представлена в ідеях В. Франкла (*Frankl, 1985*). Саме він популяризував відому

цитату Ф. Ніцше: «Хто має НАВІЩО жити, може витримати будь-яке ЯК» [3, с. 21; 7].

Перші дослідження феномену посттравматичного зростання, а саме позитивних змін внаслідок травматичних подій були розпочаті Н. Фінкелем в 1974-1975 рр. (*Finkel, 1974; 1975*) і були пов'язані з опитуванням студентів щодо наслідків травматичних подій. Результатом такого дослідження стало з'ясування феномену «Т-S – конверсії» (Т – trauma, S – stren – сила, перевага), тобто перехід травми у силу завдяки механізмам когнітивного опрацювання події, яку пережила людина. Щобільше, дослідник з'ясував, що такі зміни відбуваються здебільшого у термін від двох тижнів до чотирьох місяців після травматичної події. Повторні дослідження автора підтвердили ці закономірності [3, с. 21-22; 9]. Але ця тема не набула поширення на той момент. Цей феномен привернув особливу увагу дослідників лише у 1987 році після катастрофи парома *Herald of Free Enterprise* у бельгійському порту Зіібрюгге (*Zeebrugge*). Ця катастрофа призвела до загибелі пасажирів та команди. Дослідження наслідків травми постраждалих у цій катастрофі були спрямовані на з'ясування посттравматичних стресових розладів, але акцент був зроблений на тому, чи змінилися і як їх погляди на життя. І з'ясувалося, що у певної частини учасників (це приблизно 46,0%) самопочуття та ставлення до життя значно змінилися у сторону погіршення. Разом з тим, 43,0% осіб зазначили, що їх ставлення до життя змінилося на краще [3, с. 23]. Саме цей результат дав поштовх до активного дослідження виявленого феномену і створення інструментів для дослідження як позитивних, так і негативних змін в результаті травматичних подій. Так, у 90-х роках у науковому обігу з'явилися різні позначення позитивних змін як наслідок травматичних подій. Серед різноманіття таких термінів, найбільш цікавими, і адекватними, на наш погляд, є «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «трансформація травми», «відкриття смислів» [4].

Р. Тедескі та Л. Калхун одними з перших у 1996-му році створили і оприлюднили інструментарій для вимірювання явища, яке було названо ними

назване як «posttraumatic growth». І саме такий термін («посттравматичне зростання») й увійшов у загальне вживання (*Tedeschi & Calhoun, 1996*) [14].

Важливо зазначити, що на сьогодні відомо про декілька різних моделей посттравматичного зростання. Усі вони розроблені у межах різних психофізіологічних, психологічних, соціальних, філософських підходів. Наразі усі моделі посттравматичного зростання є досить відомими, співіснують і не заперечують, а навпаки, доповнюють одна одну, описуючи даний феномен з різних кутів зору.

У зв'язку з таким розмаїттям наукових підходів у науковому обігу з'явилась значна кількість різноманітних термінів значної кількості авторів, які розглядаються у якості відповідників феномену зростання після травмивної події. Ці терміни можна зустріти у відповідних авторських концепціях.

Цікавим є трактування окремими науковцями посттравматичного зростання як різновиду «особистісного резилієнсу» (S. Lepore, & T. Revenson). Зустрічається його ототожнення з «копінг-стратегіями» (C. Davis, S. Fillips; S. Folkman, C. Jackson; J. Larson; C. Park). А також з «позитивною адаптацією» (S. Joseph, A. Linley) [4]. Ці терміни вважаються спорідненими. Разом з тим, науковці й практики в останній час усе більше схиляються до терміну посттравматичного зростання, який стає усе більше вживаним і зрозумілим для представників різних підходів і поглядів. Та визнається, що у функціонально-дескриптивній моделі R. Tedeschi & L. Calhoun найповніше здійснено теоретичний опис даного феномену на основі узагальнення емпіричних даних.

Звернемося до опису сутності саме феномену посттравматичного зростання. Усі автори-дослідники цього феномену погоджуються, що посттравматичне зростання (posttraumatic growth) – це низка позитивних змін і трансформацій (в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах). Вони виникають у результаті проживання людиною травмивної події. Як вважають Р.Тедескі, Л. Калхун – це життєвий досвід позитивних змін у результаті боротьби й долання значних життєвих криз (*Tedeschi & Calhoun, 1996*) [13]. Автори

вважають, що результатом такої трансформації є не просто відновлення до попереднього стану, а і його перевищення. Тобто людина не просто вижила, впоралась зі стражданнями. Вона виросла, перевершила свій попередній рівень і вдосконалилась, принаймні у деяких значущих для неї сферах. Разом з тим, людина не одразу реагує на травмивні події радістю, оптимізмом і зростанням. Травмивна подія спричиняє біль і страждання. Людині потрібен час для «проживання» травм, а потім й зростання [4].

К. Роджерс на основі численних спостережень зростання клієнтів у наслідок сеансів психотерапії, описав етапи процесу цілісного особистісного зростання, назвавши його «процесом оцінки організму» [9]. За К. Роджерсом, у процесі зростання людина проходить 7 етапів: 1) опір змінам; 2) зменшення опору і готовність обговорювати зовнішні зміни; 3) готовність людини говорити про себе, але як об'єкт (дистанційовано); 4) готовність говорити про свої почуття та обговорювати їх з психотерапевтом; 5) людина більше говорить про свої почуття і виявляє готовність і починає брати на себе більшу особисту відповідальність; 6) у людини з'являється почуття «конгруентності» й прийняття інших; 7) людина стає повноцінно функціонуючою, емпатійною особистістю з повагою до себе та інших. К. Роджерс наголошує на наявності мотивації до зростання, оскільки воно не є обов'язковим і необхідним [9].

Річард Тедескі відмічає аспекти зростання, які підвищують його ймовірність: *відкритість до нового досвіду; відкритість до людей*. Не менш важливим є *підтримуюче оточення*, особливо на етапі переживання травми [13]. Ці аспекти зумовлюють схильність до змін й до зростання за можливості переглядати і змінювати свої переконання, підтримувати зв'язки.

Послуговуючись ідеїми К.Роджерса, інші автори – М.Маурер, Дж.Маурер, Є. Хофф, Д.Даукантайте запропонували Personal Growth Process Model (PGP). В цій моделі представлені такі умови зростання: 1) самосвідомість; 2) спроможність та бажання відкрито приймати власні зміни; 3) екзистенційна сміливість долати труднощі на життєвому шляху; 4) відчуття автономії

(інтернальний локус контролю); 5) відповідальність за власне життя; 6) поглиблене розуміння та прийняття себе; 7) співчуття до інших і оточуючого світу в цілому [11]. Відповідно, моделлю передбачено, що не кожна людина здатна до особистісного посттравматичного зростання. Людина може і не перейти до зростання. Оскільки не кожен може взяти на себе відповідальність за власне життя, розібратися у своїх почуттях, зрозуміти себе. Вона залишиться у стані фіксованості й ригідності, буде продовжувати жити на автопілоті, занурюючись у жаль, пригнічення і страждання. За І. Яломом, знаходження і розуміння сенсу власних страждань допомагає людині пережити екстремальні ситуації (Yalom, 1980) [15]. Усвідомлення набутого життєвого досвіду та використання альтернативних можливостей є умовами подолання наслідків травми, побудови нових життєвих сценаріїв і, навіть, виживання. Тому для особистісного зростання необхідні психологічні та соціальні ресурси до самовідновлення. Зростання дає позитивні особистісні зміни як результат спроможності людини боротися з наслідками травмивних подій [13].

Автори даної концепції (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun) обґрунтували три широкі *сфери (виміри)* особистісного посттравматичного зростання:

стосунки – зміни на краще у стосунках, їх значне покращення, більшої цінності набувають родина і друзі, зростає альтруїзм і співчуття до інших;

погляд на себе – покращується сприйняття та розуміння себе, своїх емоцій, своєї сили, мужності, здатності мати різні почуття: болю, горя, смутку, радості, щастя і ін.;

життєва філософія – людина починає розуміти і цінувати життя і кожний прожитий день, відчуває вдячність, переглядає і переоцінює значення звичних для неї речей тощо (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, 1999) [13].

Автори виокремили *ознаки*, за якими можемо спостерігати посттравматичне особистісне зростання:

ставлення до інших – підвищується емпатійність, зміцнюються зв'язки, підвищується відчуття близькості, взаємодопомоги;

можливості – з’являються нові інтереси, відкриваються перспективи, як у роботі, так і особистому житті;

відчуття особистісної сили – з’являється впевненість, відчуття внутрішньої опори, що можеш на себе покладатися, спиратися у досягненнях;

духовні та екзистенційні зміни – позитивні зміни у життєвій філософії, переоцінка цінностей, набуття значущих переконань і більш чітких цілей, відкритість до духовних і релігійних питань, що дає можливість віднайти нові сенси життя;

цінування життя – прояв вдячності за добрі вчинки і дії, бажання підтримувати інших та допомагати їм (Р. Тедескі, Л. Калхун) [13].

Узагальнюючи, можемо відзначити, що посттравматичне зростання призводить до змін у діях (людина виявляє більшу соціальну і громадську активність). Відбуваються особистісні зміни (з’являються позитивні риси характеру, альтруїстичність, емпатійність, терпимість, толерантність і ін.). Підвищується рівень усвідомленості та відповідальності за власне життя і життя інших. Тому посттравматичне зростання – це дещо більше, ніж повернення після травми до попереднього «нормального» психологічного стану. Травма суттєво змінює людину і ставлення до життя і до себе. Тому боротьба за відновлення має значний потенціал особистісного зростання.

Кількість людей, спроможних після травми зростати, точно не визначена. Вважається, що це може бути від половини до двох третин людей, які зазнали травматичних переживань. Посттравматичне зростання потребує певного часу після травматичної події для переосмислення, самонавчання, побудови ефективної взаємодії з іншими й з самим собою. За даними Н.Фінкель (1975), від двох тижнів до чотирьох місяців після травмивної події [8].

Щодо *ресурсів посттравматичного зростання*, то знаходимо певну кількість досліджень, які з різних боків висвітлюють цей аспект. Разом із тим, найбільш ґрунтовним вважається дослідження, С. Henson та ін. (2021) з узагальнення особистісних, процесуальних та соціальних ресурсів.

1. *«Когнітивне залучення» та «когнітивна обробка».* Людина неодноразово намагається переосмислити обставини і зрозуміти значення, пов'язаних з нею подій («когнітивне залучення»). А також знайти пояснення обставин та зрозуміти, як подія вплинула на життя («когнітивна обробка»). Саме «когнітивна обробка» вважається більшим ресурсом для зростання. Саме глибоке переосмислення є першим кроком до встановлення нових цілей у житті і прагнення рухатися у напрямку зростання.

2. *Обмін досвідом та соціальна підтримка.* Обмін досвідом у підтримуючому соціальному середовищі сприяє і посилює когнітивні процеси. Особливо сприятливим є наявність поряд людини, яка має схожий травмівний досвід. Бажаним є наявність партнера, у якого вже відбувається зростання.

3. *Копінг-стратегії.* Сприяють зростанню, забезпечують адаптивну поведінку, особливо такі: прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, планування розв'язання проблеми.

4. *Особистісні риси.* З особистісних рис, зокрема «великої п'ятірки» посттравматичному зростанню сприяють екстраверсія, відкритість новому досвіду та дружелюбність. Оптимізм та альтруїзм також є серед сприятливих рис, хоча й не входять до «п'ятірки». Підвищують імовірність зростання такі риси: товариськість, фізична та вербальна активність, відкритість, широкі інтереси, розвинута фантазія, гнучкий розум, оригінальність, схильність до самоаналізу та рефлексії, самовладання, наполегливість, організованість, дисциплінованість, відповідальність, орієнтація на завдання, спокійне, раціональне ставлення до життя. Інтелект як загальна адаптивна здатність людини розглядається як когнітивний (пізнавальний) ресурс. Інтернальність, як здатність до саморегуляції, контролю негативних емоцій і імпульсивних дій є позитивним ресурсом. Екстернальність, як і нейротизм пов'язані з недостатнім рівнем саморегуляції та перешкоджають зростанню.

5. *Резильєнтність.* Індивідуальна та колективна стійкість вважаються ключовими ресурсами посттравматичного зростання.

6. Соціально-демографічні характеристики.

Стать. У певній кількості досліджень зазначається, що жінки показують вищий рівень зростання, можливо за рахунок вищої відкритості й здатності обговорювати наявні проблеми. Це своєю чергою полегшує когнітивну обробку. Разом з тим, інші дослідження засвідчують, що відсутній зв'язок статі з показниками посттравматичного зростання.

Вік. Дослідження підтверджують виші показники зростання в осіб молодого віку. Це пояснюється об'єктивною наявністю часової перспективи та налаштуванням молоді на майбутнє, порівняно з людьми більш старшого віку.

Освіта. Існують емпіричні підтвердження, що люди з вищим рівнем освіти мають кращий прогноз щодо посттравматичного зростання. Вони обирають сучасні засоби подолання наслідків травмування, зокрема, звернення до психологів та психотерапевтів, долучення до групових форм роботи та психосоціальної підтримки.

Соціально-економічний статус. Сім'я, освіта та вищий рівень доходів показують вищу ймовірність посттравматичного зростання.

Релігійність. Релігійні й духовні практики (регулярне виконання молитов) позитивно пов'язані з посттравматичним зростанням.

Соціальна підтримка. Зокрема, задоволеність близькими стосунками та дружбою тривалістю понад 3 років. Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, соціальних мереж спонукають людину до відновлення та зростання.

Характер травми. Автори феномену Р. Тедескі й Л. Калхун не вважають характер травми події безпосереднім предиктором посттравматичного зростання, оскільки джерело особистісного зростання у самій особистості.

Отже, узагальнюючи питання ресурсів посттравматичного зростання, спираємось на дослідження, які виокремлюють як специфічні, так і універсальні предиктори особистісного зростання для травм різного характеру. Зокрема, в учасників бойових дій; в осіб, які переживають втрату; які пережили терористичні події; які стали жертвами сексуального насилля та онкохворі і ін.

Також важливо враховувати специфіку травмівної події, природу стресора, тривалість травмування та характер небезпеки [4, с. 32-37].

Варто зазначити також зв'язок самосприйняття людини з травмівною подією. Людина після травмівної події може сприймати себе «жертвою», «такою, що вижила» і «збагаченою». Добрий прогноз на одужання і повернення контролю над власним життям пов'язаний зі сприйняттям людиною себе як «такої, що вижила». Сприйняття людиною себе як «збагаченої» дає можливість прогнозувати активність, спрямовану на зростання. У той час, як сприйняття себе у якості «жертви» ймовірно призведе до пасивності, безпорадності та ймовірності поразки, відмови від зростання.

У дослідженнях українських авторів, зокрема, О. Кокун (2023) [4] було встановлено, що в якості особистісних ресурсів посттравматичного зростання можуть розглядатися резильєнтність, самоефективність, а також такі складові професійної життєстійкості, як професійні включеність, контроль та прийняття виклику.

Психодіагностичні інструменти для дослідження посттравматичного зростання. На початку 1990-х років почали з'являтися перші психодіагностичні інструменти для вимірювання як негативних, так і позитивних змін після травми. Серед них Опитувальник посттравматичного зростання (PGI; The posttraumatic growth inventory) (R. Tedeschi, L. Calhoun); Шкала сприйнятої користі (PBS; The Perceived Benefit Scales); Шкала базисних переконань (World assumptions scale, Р. Янов-Бульман в адаптації М. Падуна, А. Котельникової); Шкала процвітання (TS; The Thriving Scale); Шкала зростання, пов'язаного зі стресом (The Stress-Related Growth Scale – SRGS). Дещо пізніше з'явилася її оновлена версія «The Revised Stress-Related Growth Scale» (RSRGS); та було розроблено The core beliefs inventory (A. Cann, L. Calhoun, R. Tedeschi, R. Kilmer) [4].

Наразі активно використовуються декілька валідизованих та адаптованих україномовних опитувальників.

Одним з перших є «*Опитувальник змін у поглядах*» (*Changes in Outlook Questionnaire, CiOQ*) (розроблений у 1993 році групою британських учених під керівництвом С. Джозефа) [10]. Україномовна адаптація опитувальника здійснена Д. Зубовським [2]. Опитувальник містить 26 тверджень і 2 шкали: шкалу негативних змін (*Changes in Outlook Negative, CiON*) і шкалу позитивних змін (*Changes in Outlook Positive, CiOP*).

Також одним з перших є *Опитувальник посттравматичного зростання* «*Posttraumatic Growth Inventory, PGI*», розроблений у 1996 році Р.Тедескі і Л.Калхуном [14]. Україномовна адаптація здійснена Д.Зубовським [1]. Опитувальник містить 21 твердження для оцінки позитивних психологічних змін та 5 діагностичних шкал: ставлення до інших; нові можливості; сила особистості; духовні зміни; підвищення цінності життя.

Сенс життя, як важливого складника посттравматичного зростання, можна дослідити *Опитувальником сенсу життя* (*The Meaning in Life Questionnaire, MLQ* (2006) М.Штегера, П. Фрезіера, С. Оіші, М. Калер [12]). Опитувальник визначає два аспекти сенсу життя – *наявність сенсу життя* та *пошук сенсу життя*. Містить 10 пунктів, які оцінюються за 7-бальною шкалою: 1 – абсолютно згодний, 7 – абсолютно не згодний.

Висновки з проведеного дослідження. Незважаючи на певну кількість сучасних підходів до дослідження посттравматичного зростання, його остаточна природа і зміст залишаються не до кінця з'ясованими. Важливо зазначити, що зростання після травми є індивідуальним і дуже складним процесом для кожної людини. Зростання у кожного відбувається своїм шляхом і у свій час. Дехто знаходить сенс життя і починає зростати вже після декількох днів або тижнів. А декому потрібні роки, щоб побачити сенс у травмі і почали відбуватися позитивні особистісні зрушення (зростання).

Література:

1. Зубовський Д. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». Психологічний часопис : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. № 7. Вип. 17. 2018. С. 121 – 135.
2. Зубовський Д. Апробація україномовної методики «Опитувальник змін у поглядах». Військова психологія у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 2-3 берез. 2018 р.). Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 59 – 61.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Кохун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій : метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
5. Погорільська Н.І, Найдьонова О.Г., Карпюк А.В. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Том 35 (74). № 4. 2024. С. 57-62.
6. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.
7. Франкл В. Лікар і душа. *Основи логотерапії*. Харків: КСД, 2023. 320 с.
8. Finkel N. J. Stress, traumas, and trauma resolution. *American Journal of Community Psychology*, 1975. 3(2). p. 173-178.
9. Rogers C. R. A (1959) Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3. pp. 184-256). New York: McGraw Hill.
10. Joseph S., Williams R., Yule W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271–279.
11. Maurer M., Maurer J., Hoff E., & Daukantaitė D. (2023) What is the process of Personal Growth? Introducing the Personal Growth Process Model. *New Ideas in Psychology*, 70, Article 101024.
12. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., & Kaler M. (2006) The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 53(1), P. 80–93.
13. Tedeschi R., & Calhoun L. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
14. Tedeschi R., Calhoun L. (1996). The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
15. Yalom I. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

References:

1. Zubovskyi D. Adaptatsiya ta aprobatsiya ukraiynomovnoiy versiiy metodyky «Opytuvalnyk posttravmatychnoho zroshannia». *Psykholohichniy chasopys : zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy*. № 7. Vyp.17. 2018. P. 121 – 135.
2. Zubovskyi D. Aprobatsiya ukraiynomovnoiy metodyky «Opytuvalnyk zmin u pohliadakh». *Viiskova psykhohiia u vymirakh viiny ta myru: problemy, dosvid, perspektyvy : materialy III mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kyiv, 2-3 berez. 2018 r.)* Kyiv : KNU imeni Tarasa Shevchenka, 2018. P. 59 – 61.
3. Klymchuk V.O. *Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia: monohrafiia*. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoiy ta politychnoiy psykhologii. Kropivnytskyi : Imeks-LTD, 2020.125 p.
4. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska H.S., Oliinyk V.O. *Teoretychni osnovy posttravmatychnoho zrostannia viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv boiovykh dii : metod. posib*. Kyiv : TOV«7BTS», 2023. 148 p.
5. Pohorilska N.I., Naidionova H.O., Karpiuk A.V. *Resursy posttravmatychnoho zrostannia ukraintsiv v umovakh viiny. Vcheni zapysky TNU imeni V.I.Vernadskoho. Seriia : Psykholohiia. Tom 35 (74). № 4. 2024. P. 57-62.*
6. Tytarenko T.M. *Osobystist pered vyklykamy viiny : psykhohichni naslidky travmatyzatsiiy. Problemy politychnoiy psykhologii*. 2017. Vyp. 5 (19). P. 3–10.
7. Frankl V. *Likar i dusha. Osnovy lohoterapiiy*. Kharkiv : KSD, 2023. 320 p.
8. Finkel N. J. *Stress, traumas, and trauma resolution. American Journal of Community Psychology*, 1975. 3(2). p. 173-178.
9. Rogers C. R. A (1959) *Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context (Vol. 3. pp. 184-256)*. New York: McGraw Hill.
10. Joseph S., Williams R., Yule W. (1993). *Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271–279.
11. Maurer M., Maurer J., Hoff E., & Daukantaitė D. (2023) *What is the process of Personal Growth? Introducing the Personal Growth Process Model*. *New Ideas in Psychology*, 70, Article 101024.
12. Steger M. F., Frazier P., Oishi S., & Kaler M. (2006) *The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology*. 53(1), P. 80–93.
13. Tedeschi R., & Calhoun L. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
14. Tedeschi R., Calhoun L. (1996). *The post-traumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
15. Yalom I. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.