

УДК 616.891-044.55:159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ, ОГЛЯД ТЕОРЕТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ

Готич Вікторія Олександрівна,

аспірант кафедри соціальної психології,
методист факультету психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://orcid.org/0000-0003-1295-6467>

Стаття присвячена теоретичному огляду виникнення та становлення терміну посттравматичного зростання, як нового та перспективного напрямку психологічних досліджень, який виник в середині ХХ століття. Розкрито зміст та особливості перших досліджень посттравматичного зростання після травмуючих подій, катастроф.

Розглянуто взаємозамінні поняття та терміни, які використовувались дослідниками до того часу коли термін посттравматичне зростання (*posttraumatic growth*) авторів R. Tedeschi, L. Calhoun став загальноновживаним.

Наведено аргументи чому термін посттравматичне зростання (*posttraumatic growth*) є найбільш оптимальним та найкращим чином відображає феноменологічну сутність явища.

Проаналізовано наявні теоретичні моделі феномену посттравматичного зростання, а саме: функціонально-дескриптивну модель R. Tedeschi та L. Calhoun; особистісно-центровану модель S. Joseph; біопсихосоціальну модель M. Christopher.

Виділено, що найбільш повноцінна з точки зору складових компонентів являється функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun згідно якої посттравматичне зростання описується не тільки, як процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми – а як якісну трансформацію особистості та процес глибокого самовдосконалення внаслідок когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ.

Зазначені особистісні трансформації спостерігаються у змінах самосприйняття, міжособистісних стосунках, змінах у філософії життя.

Ключові слова: посттравматичне зростання, травмуючі ситуації, позитивні зміни, копінг-стратегії, реакція на травмування, функціонально-дескриптивна модель, когнітивна переоцінка, особистісно-центрована модель, біопсихосоціальна модель.

Hotych Victoria. Posttraumatic growth: conceptualization of the concept, review of theoretical models

The article is devoted to a theoretical review of the emergence and formation of the term posttraumatic growth as a new and promising area of psychological research that emerged in the middle of the XX century. The content and features of the first studies of posttraumatic growth after traumatic events and disasters are revealed.

The interchangeable concepts and terms used by researchers until the term posttraumatic growth by R. Tedeschi and L. Calhoun became commonly used.

Arguments are presented why the term posttraumatic growth is the most optimal and best reflects the phenomenological essence of the phenomenon.

The existing theoretical models of the phenomenon of posttraumatic growth are analyzed, namely: the functional-descriptive model of R. Tedeschi and L. Calhoun; personality-centered model of S. Joseph; biopsychosocial model of M. Christopher.

It is emphasized that the most complete in terms of components is the functional-descriptive (descriptive) model of R. Tedeschi and L. Calhoun, according to which posttraumatic growth is described not just as a process of returning to the previous level of functioning after trauma, but as a qualitative transformation of the personality and a process of deep self-improvement as a result of cognitive reassessment of the initial pre-traumatic beliefs and reconstruction of one's own ideas about the world.

These personal transformations are observed in changes in self-perception, interpersonal relationships, and changes in the philosophy of life.

Key words: *post-traumatic growth, traumatic situations, positive changes, coping strategies, reaction to trauma, functional-descriptive model, cognitive reassessment, person-centered model, biopsychosocial model.*

Постановка проблеми. Події останніх років в Україні, пов'язані з війною та її наслідками, є потужним травмівним фактором для людей, що спричиняє в них розвиток спектру посттравматичних стресових розладів. Однак, за даними сучасних досліджень, травма не веде обов'язково до пошкодження психіки чи дисфункціональності життя, вона також може приводити і до продуктивних змін в особистості та життя, тобто до – посттравматичного зростання (ПТЗ).

Варто зазначити, що порівняно з науково-експериментальним підходом, який фокусує увагу на руйнівних аспектах травмуючих подій і переживань в руслі якого здійснено найбільшу кількість сучасних досліджень, теоретичні дослідження та роздуми науковців щодо особистісного зростання людини, поштовхом якому слугує пережите горе, лихо, трагедія, страждання лише починають розгортатися в сучасній науці.

Тому **мета** дослідження: здійснити теоретичний аналіз виникнення та становлення терміну посттравматичного зростання, а також огляд наявних теоретичних моделей цього концепту.

Результати теоретичного дослідження. Посттравматичне зростання у сучасному розумінні – це позитивний зміни людини, яка пережила травму, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін [13].

В психологічній науці інтерес до позитивних наслідків пережитих травматичних подій з'явився з середини ХХ століття. Одними з перших найбільш значущих робіт в цій галузі були напрацювання V. Frankl та J. Kaplan. Обидва дослідники розглядали психотравмуючі ситуації та обумовлені ними страждання одночасно, як джерело небезпеки для психічного здоров'я і як джерело потенційних позитивних здобутків для особистості. Зокрема, V. Frankl в своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу»

яскраво проілюстрував значення пережитих психотравмуючих ситуацій та пов'язаних з ними страждань для знаходження справжнього сенсу життя [4].

Серед перших досліджень варто згадати праці N. Finkel (1974, 1975). У першому дослідженні 1974 року, автора цікавила наявність у житті людини подій особливого типу – це події, які потенціують особистісне зростання. Він попросив студентів, зголосилося лише 26 осіб, описати досвід травматичних подій і подій, які спричинили зростання. Отримані результати були несподівані: поруч з описом травм та подій, які спровокували 22 страждання, він побачив кілька подій особливого типу – травм, які спровокували зростання. Даному феномену N. Finkel дав назву T-S конверсія, де T – trauma, S – stress. Також було виявлено, що процес переходу травми в позитивні особистісні зміни відбувається завдяки механізмам когнітивного опрацювання події, який відбувається переважно на самоті, хоча у кількох випадках була участь близьких людей [3].

S. Joseph (тоді – аспірант, який, писав свою PhD, тепер – керівник Центру травми, відновлюваності та зростання Ноттінгемського університету) досліджував осіб, які постраждали від катастрофи Herald of Free Enterprise. Було проведено кілька досліджень, які зосереджувались на травмі та посттравматичному стресі. У 1990 році було проведено чергове обстеження постраждалих, яких уперше запитали не про симптоми стресу, а про те, чи змінилися їхні погляди на життя загалом і як саме? З'ясувалося, що у багатьох погляди на життя змінилися на гірше – цих осіб було 46%, але решта – 43% осіб – відмітили, що їхні погляди на життя змінилися на краще! [6].

Виявивши цей факт, почалися розробки інструменту, який би дав змогу виміряти і зафіксувати як позитивні, так і негативні зміни у ставленні до світу, в поглядах на життя осіб, які пережили травми. У результаті 1993 року було опубліковано перший інструмент для вимірювання як негатив-

них, так і позитивних змін після травми, який використовується зараз в наукових дослідженнях і в психотерапевтичній практиці – S. Joseph, R. Williams, W. Yule – The Changes in Outlook questionnaire [8].

Варто зазначити, що на той час (уже!) 83% осіб, які постраждали в тій катастрофі відповідаючи на питання цього опитувальника відмітили, що стали більш досвідченішими щодо свого життя після травми.

Відтоді тема позитивних змін унаслідок травми та пережиття несприятливих ситуацій стала однією із центральних для багатьох учених, викликавши інтерес у ЗМІ та загалом в осіб, які не мають прямого відношення до науки. Тема стала популярна! Наприклад, вже у праці 2004 року P. Linley та S. Joseph спираються на дані вже 39 досліджень, у яких задокументовано позитивні зміни після травми [10].

Сприяли цьому і термінологічні нововведення. До 1996 року для опису та концептуалізації позитивних змін, що відбулися у відповідь на зазначений спектр життєвих травматичних ситуацій, в науковій літературі представлялись терміни: «самооновлення» (D. Jaffe), «позитивний сенс» (S. Thompson), «позитивне переосмислення» (M. Scheier, J. Weintraub), «зростання екзистенційної усвідомленості» (I. Yalom, M. Lieberman), «позитивні зміни» (S. Joseph, R. Williams, W. Yule), «пов'язане із стресом зростання» (C. Park, L. Cohen, R. Murch), «сприйняття вигод» (J. McMillen, R. Fisher), «квантум зміни» (W. Miller, J. C'deBaca), «трансформаційний копінг» (C. Aldwin, K. Sutton, M. Lachman), «знаходження користі» (G. Affleck, H. Tennen), «процвітання» (C. Ryff, B. Singer), «відкриття сенсу» (J. Bower) «позитивні побічні результати» (J. McMillen, C. Cook), «змагальницьке зростання» (P. Linley, S. Joseph), посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun) [7].

На думку S. Joseph та P. Linley, в загальному, перераховані вище поняття є взаємозамінні і синонімічні, але не здатні претендувати на першість в описі феномену посттравматичного зростання [7].

У 1996 році опубліковано роботу R. Tedeschi і L. Calhoun, де дослідники представили інструмент для вимірювання, який містив термін «посттравматичне

зростання» (posttraumatic growth) у своїй назві і який відтоді став загальноживаним [10]. Найцікавіше, що даний термін вони вводять без будь-якого термінологічного аналізу та узагальнення наявних термінів. Він просто з'являється у назві їх опитувальника і стає успішним! [15].

Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, серйозними психотравмівними ситуаціями і подіями, визначають R. Tedeschi & L. Calhoun. Вони описують його як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, який був до того, як в житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто, це не лише повернення до базової лінії розвитку, але – вдосконалення у певних дуже важливих для людини сферах [12].

Активне нарощення емпіричних та теоретичних напрацювань в цій галузі протягом останніх 20 років дозволяє констатувати, що на сьогодні найпоширенішим є термін «посттравматичне зростання». За переконанням дослідників T. Zoellner, A. Maercker, R. Tedeschi, L. Calhoun цей термін є найбільш оптимальним та найкращим чином відображає феноменологічну сутність явища [12].

Тому, що по-перше, наявність слова «зростання» підкреслює, що особи вийшли за межі колишнього рівня адаптації, психологічного функціонування або розуміння життя.

По-друге, наприклад, на відміну від запропонованого терміну «пов'язане із стресом зростання», термін «посттравматичне зростання» підкреслює факт, що зростання відбувається в результаті надзвичайної стресової або травматичної події, а не як наслідок будь-якого іншого незначного стресу або природного процесу розвитку.

По-третє, термін «посттравматичне зростання» на відміну від термінів «процвітання» та «розростання», залишає місце для припущення, що позитивні зміни, які обов'язково потребують значної загрози або руйнування фундаментальних життєвих схем, інколи можуть співіснувати із значним психологічним дистресом [12].

В силу вищезазначених аргументів саме цей термін буде використовуватись в нашому дослідженні як основний.

Одним з найбільш проблематичних аспектів вивчення посттравматичного зростання залишається побудова вичерпних теоретичних моделей цього феномену. На сьогоднішній день в науковій літературі найбільшого висвітлення отримали три теоретичні моделі ПТЗ, які активно розробляються і досліджуються: функціонально-дескриптивна модель R. Tedeschi та L. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Joseph; біопсихосоціальна модель M. Christopher. Розглянемо детальніше ці моделі.

Особистісно-центрована модель S. Joseph (побудована на основі поглядів C. Rogers) ґрунтується на ідеї когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції. У межах цієї моделі вважається, що когнітивна обробка нової інформації внаслідок травмування може здійснюватися двома шляхами: 1) асиміляції в рамках існуючої моделі світу; 2) вже існуючі моделі можуть акомодувати нову інформацію. З метою досягнення вищого особистісного рівня, ніж до травми, людина має піти шляхом позитивної акомодатії, що є процесом трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє зростанню [7; 9].

Одну з перших спроб створення інтегративної багатовимірної платформи для теоретичних та експериментальних досліджень здійснив вчений M. Christopher у рамках запропонованої ним біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції [1].

О.А. Шелюг зробила глибокий аналіз цієї моделі, і зазначила, що ця модель є найбільш багатовимірною серед наявних і єдиною, яка обґрунтовує феномен ПТЗ з погляду природничо-наукової парадигми [17].

За M. Christopher, реакція на травмування – це еволюційно успадкований механізм метаучіння, що руйнує та реконструює метасхеми (концепції особистості, суспільства та природи) [1]. Загалом цей процес має одночасно біологічний, психологічний та соціальний характер. Науковець зазначає: біологічна природна реакція на травму може прояв-

лятись як у вигляді ПТСП, так і у вигляді ПТЗ. На думку M. Christopher, важливий фактор, який визначає результат посттравматичного розвитку – це якість взаємодії з середовищем. Як приклад автор наводить ознаки ПТСП – когнітивна ресимуляція (відтворення подій у свідомості), надмірна уважність, емоційна дисоціація тощо є адаптивними реакціями на екстремальну загрозу, що при певних соціокультурних умовах суспільства стають патологічними і які, з іншого боку, можуть бути підґрунтям ПТЗ: ресимуляція сприяє виробленню нових, більш ефективних реакцій на схожу загрозу; пильність та уважність допомагає убезпечити себе від подальших травмувань у майбутньому; дисоціація допомагає відокремити емоційний досвід від когнітивних схем/сценаріїв, унаочнити відсутність співвідношення між ними і уникати в майбутньому подібних помилок, по-новому опрацьовувати інформацію [1].

Ця модель супроводжується низкою теоретичних висновків, наведемо деякі з них: стрес – це первинна дораціональна форма біопсихологічного зворотного зв'язку, що пов'язана зі стосунками індивіда з середовищем; нормальний вихід із травми швидше посттравматичне зростання, ніж патологія; раціональність – найновіший і найбільш витончений людський механізм подолання стресу [1;5].

Посттравматичне зростання, як копінг-стратегія – ще одна точка зору сучасних дослідників. Розгляд ПТЗ як певної своєрідної стратегії виживання розглядає процес зростання як адаптивну відповідь, керуючись термінологією теорії копіngu (основні автори C. Davis, J. Larson; C. Park, S. Folkman; S. Fillips; C. Jackson). У дослідженнях ПТЗ різні науковці виділяють такі копінг-фактори: когнітивне відволікання і перемикання уваги (на відміну від повного уникнення); позитивний рефреймінг; активну діяльність у подоланні проблем (пошук підтримки, як емоційної, так і практичної, пошук «вигоди» від скрутною ситуації, її переоцінка); відновлення індивідуальної та професійної компетентності, а також позитивне когнітивне оцінювання загрози тощо. C. Jackson зазначає, що копінг можна розглядати як функцію, що складається з когнітивних процесів, особистісних характеристик і системних або

організаційних факторів. Відновлення після травмування не може розглядатися винятково як особисте питання – роль систем (сімей, громад, організацій) у процесі відновлення після травми не може бути недооцінена [2].

У нашому дослідженні найбільш повноцінною з точки зору складових компонентів являється функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun згідно якої процес ПТЗ описується не просто, як процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як зміни і якісну трансформацію особистості, процес глибокого самовдосконалення.

Як зазначають R. Tedeschi та L. Calhoun посттравматичне зростання «належить до змін в людях, які виходять за межі здатності протистояти та не зазнавати ушкоджень у вкрай стресових умовах» [10]. Цей концепт постулює положення, що в житті людини з'являється щось позитивно нове, що означає свого роду рух за межі передтравматичного рівня адаптації. Посттравматичне зростання, в першу чергу, включає якісну трансформацію та якісну зміну функціонування людини.

R. Tedeschi та L. Calhoun розглядають зростання з точки зору наслідків когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ [11; 12].

Саме через когнітивну обробку набутого досвіду полягає шлях до посттравматичного зростання, алгоритм якого описано О. Шелюг (на основі аналізу робіт R. Tedeschi та L. Calhoun): спочатку активується процес автоматичного пригадування травматичної події, у свідомість мимовільно втручаються нав'язливі думки та спогади, що супроводжуються помітними симптомами емоційного дистресу. У випадку подолання дистресу та досягнення певного рівня усвідомлення того, що трапилось, автоматичне пригадування поступається місцем довільному рефлексивному переосмисленню травматичного досвіду. Обробка інформації в такий спосіб, як зазначають автори, надає можливість особистості зосередитися на усвідомленні набутого досвіду, з'ясуванні змісту подальшого життя, нового життєвого нарративу [17].

Отже, значення феномену ПТЗ, за R. Tedeschi та L. Calhoun, – це перебування світосприйняття унаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду [12].

Позитивні ефекти посттравматичного зростання проявляються у трьох основних сферах. Вперше виділення цих ключових сфер зростання було запропоновано R. Tedeschi та L. Calhoun на основі якісного аналізу літератури та безпосереднього опитування значної кількості осіб, що зазнали травматичних ситуацій [10]. На сьогоднішній день такий розподіл (з незначними варіаціями) підтримується в більшості досліджень.

Вказана модель описує особистісні трансформації у наступних напрямках: 1) зміни у самосприйнятті – нові можливості, персональна стійкість; 2) міжособистісні стосунки; 3) зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності.

Зміни в самосприйнятті представлені позитивною зміною в сприйнятті й ставленні до себе та відображають певний ступінь емоційного зростання. За свідченням респондентів, які брали участь у дослідженнях R. Tedeschi та L. Calhoun, вони відчували, як стали «кращими людьми», стали почуватися більш впевненими та сильними, самодостатніми, особливо відзначалася їхня здатність приймати реальний стан речей, вони стали відповідальними, а завдяки своєму досвіду почали не боятися майбутнього з його ймовірними складними ситуаціями, подіями та кризами [12]. В респондентів спостерігається більш зв'язна Я-концепція, яка включає не лише усвідомлення персональної сили та опірності негативним подіям, а і краще розуміння власної вразливості та власних обмежень [17].

Зміни в міжособистісних стосунках відображають уявлення людей з ознаками ПТЗ про зближення одне з одним, покращення та поглиблення сімейних та родинних стосунків. Науковці описують новоутворення ПТЗ у міжособистісних стосунках наступним чином: надається висока оцінка іншим, особливо родичам, друзям, знайомим, зростання цінності стосунків, альтруїзм і відданість, здатність приймати допомогу, підвищена чутливість стосовно інших та відкритість до нових форм пове-



Рис. 1. Сфери прояву посттравматичного зростання (за R.Tedeschi та L.Calhoun)

дінки; готовність проявляти і виражати свої почуття; щире співчуття іншим дозволяє встановлювати більш близькі та глибокі стосунки; підвищена довіра до світу допомагає ефективнішому використанню соціальної підтримки, а набута впевненість дає можливість впливати на стосунки, керувати ними, зберігати їх [12].

Зміни у філософії життя – це поява більш інтегрованої життєвої філософії та світогляду, що проявляється у підвищенні оцінки власного життя, переоцінці цінностей, позитивних змінах у пріоритетах, мудрості та зростаючому почутті духовності. Описуючи своє життя, ці люди підкреслюють неоціненну вартість кожного дня, бажання та натхнення пізнавати, творити, шукати нові шляхи. Вони описують підвищену відповідальність до власного життя, відчують почуття інтимності та духовності, які раніше не були важливими; шукаючи і знаходячи сенс у всьому, вони проявляють більш глибоке розуміння

духовних питань, відзначають зміцнення релігійної або духовної віри [11].

Висновки. Посттравматичне зростання відносно новий напрям досліджень в психології, який описує процес у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду стресової/травматичної події. Це може виявлятися у збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такими як війна, катастрофи, насильство, хвороба або смерть близьких людей.

Як видно з опису теоретичних моделей посттравматичного зростання, усі вони так чи інакше зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-смилової сфери особистості, що відбувається внаслідок переживання травматичного досвіду шляхом когнітивної обробки.

На нашу думку, усі описані моделі є компліментарними, адже вони хоч і розглядають посттравматичне зростання під різними кутами зору, але не суперечать одна одній.

Перспективи подальших досліджень.

Пісумовуючи вище сказане, можемо виділити модель, яка використовуватиметься

в подальшому у нашому емпіричному дослідженні посттравматичного зростання студентів в умовах війни – функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun та основні сфери прояву ПТЗ – зміни самоприйняття, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. P. 75–98.
2. Colleen A., Jackson. Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 2007.
3. Finkel, N. J. Stres and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*. 1974. Vol. 2(3). 265 p.
4. Frankl V. Man's Search For Meaning : The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider. 2004. 160 p.
5. Jarden A. Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*. 2009.
6. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335-344.
7. Joseph S., Linley A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*. 2006. № 26. P. 1041–1053.
8. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6. P. 271-279
9. Joseph S., Linley A. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 11-21
10. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The post-traumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.
11. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2006. P. 81-99.
12. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. P. 1–18.
13. Горбунова В.В., Климчук В.О. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання: UR: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_pscxolog1_r019-022.pdf
14. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 63-74
15. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
16. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Випуск 45. С. 120-127.
17. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112–129.

REFERENCES:

1. Christopher M. A. (2006). A broader view of trauma: a biopsychosocial.
2. Colleen A., Jackson. (2007). Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. evolutionary view of the role of

the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review*, 24, 75–98.

3. Finkel, N. J. (1974). Stres and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*, 2(3). 265.

4. Frankl V. (2004). *Man's Search For Meaning : The classic tribute to hope from the Holocaust*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 160.

5. Horbunova V.V., Klymchuk V.O. (2016). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad versus: posttravmatyчне zrostannia: Retrieved from http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_pcuxolog1_p019-022.pdf

6. Jarden A. (2009). Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*.

7. Joseph S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 18 (2), 335-344.

8. Joseph S., Linley A. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.

9. Joseph S., Linley A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*, 26, 1041–1053.

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, 271-279

11. Klymchuk V. O. (2020). Psykholohiya posttravmatychnoho zrostannya: monohrafiya/ *Natsional'na akademiya pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi*. Kropyvnytskyi. 125 s. [in Ukrainian]

12. Lazos H.P. (2016). Posttravmatyчне zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky. *Aktualni problemy psykholohii*. Tom I. Vypusk 45. S. 120-127. [in Ukrainian]

13. Sheliuh O. A. (2014). Bahatovymirnist fenomenu posttravmatychnoho rostu: biolohichni, psykholohichni ta sotsiokulturni skladnyky osobystisnykh transformatsii. *Psykholohiia i osobystist*. № 1. S. 112–129. [in Ukrainian]

14. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.

15. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004). The post-traumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.

16. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2006). *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 81-99.

17. Zubovskiy D.S. (2016). Fenomen posttravmatychnoho zrostannia yak perspektyvnyi napriamok doslidzhen u vitchyzniani psykholohii. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vyp. 20. S. 63-74. [in Ukrainian]