

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ЗАРУБІЖНІЙ НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

**Вікторія Щербій**

магістрантка спеціальності «Консультативна психологія»  
факультету психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9  
[scherbiyka02@gmail.com](mailto:scherbiyka02@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-7743-9415>

**Олексій Ляшенко**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9  
[o.a.lyashenko@udu.edu.ua](mailto:o.a.lyashenko@udu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-2942-8284>

### Анотація

Стаття дозволяє отримати загальне уявлення про поняття «посттравматичне зростання» у психології, ознайомитись з актуальними науковими роботами зарубіжних вчених, присвячених вивченню цієї проблематики та визначити найбільш проблемні питання у дослідженні зазначеного феномену. Протягом останніх століть наукова література в галузі психічного здоров'я в основному зосереджувалася на негативних наслідках травматичних подій. Тільки віднедавна все більший інтерес науковців привертають особливості стійкості (резильєнтності) та можливі позитивні наслідки травми. Це призвело до появи концепції посттравматичного зростання (ПТЗ), яке визначають як позитивні психологічні зміни, що виникають в результаті подолання важких життєвих обставин. У статті поданий аналіз наукових праць, які розкривають феномен ПТЗ. Визначено основні теоретичні підходи до розуміння посттравматичного зростання. Серед них теорія динамічних систем, модель посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна, концепція С. Джозефа та А. Лінлі, модель нарративної трансформації Дж. Палса та Д. МакАдамса, а також теорія С. Хобфолла та колег «зростання, орієнтованого на дії». Основна увага акцентується на п'яти сферах життя, що зазнають позитивних змін в ході посттравматичного зростання. Це покращення взаємин з людьми, усвідомлення нових можливостей, розвиток відчуття внутрішньої сили, духовне зростання та підвищення цінності життя. Наголошено, що існує взаємозв'язок між посттравматичним зростанням та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Зазначено, що ці явища можуть співіснувати, не будучи взаємовиключними. Описано соціальні та психологічні ресурси, які відіграють фундаментальну роль у розвитку ПТЗ, сприяючи адаптації та трансформації особистості після переживання травми. Подані у статті результати теоретичного дослідження є корисними для опрацювання дослідниками, студентами, фахівцями в сфері охорони психічного здоров'я.

**Ключові слова:** посттравматичне зростання, психологічне благополуччя, травма, посттравматичний стресовий розлад, теорія динамічних систем, нарративна трансформація.

### Вступ

«Те, що нас не вбиває, робить нас сильнішими». Цей популярний вислів німецького філософа Ф. Ніцше описує психологічний феномен, який останнім часом привертає все більшу увагу науковців, – посттравматичне зростання (ПТЗ). Але всупереч тому, на що натякає цитата Ніцше, травматичний досвід, який не позбавляє життя, не обов'язково веде до зростання та

сили (Jayawickreme & Blackie, 2014). Дж. Мангельсдорф у своєму дослідженні зазначає, що загалом можна виділити чотири форми реакції психіки на травму: стійкість, відновлення, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і посттравматичний ріст (Mangelsdorf, 2020). Ми зосередимо свою увагу на останньому.

Глобальні та локальні катастрофи, зокрема військові конфлікти, значно впливають на психіку населення. Війна, що розгорнулася на теренах України, спричинила значні травматичні події для мільйонів людей: військових, біженців, переселенців та мирного населення. Дослідження механізмів, через які люди можуть не лише відновлюватися після травмуючих подій, але й знаходити в собі сили для особистісного зростання, має вагоме значення. Оскільки в нинішніх умовах нам, як народу, потрібно не тільки вистояти та перемогти, але і відродитися, аби в майбутньому відбудувувати країну.

Аналіз джерел та публікацій, присвячені окресленій проблематиці, показав, що вчені концентрують увагу на п'яти концептуальних точках зору: 1) теорія динамічних систем (Mangelsdorf, 2020); 2) модель посттравматичного зростання Р. Тедеші та Л. Калхуна, що відбувається в п'яти сферах життя (Jayawickreme & Blackie, 2014); 3) концептуалізація посттравматичного зростання С. Джозефа та А. Лінлі як схожого на підвищення рівня евдемонічного (психологічного) благополуччя (Joseph & Linley, 2005); 4) модель посттравматичного зростання Дж. Палс та Д. МакАдамса, яка розглядається як зміна життєвого нарративу індивіда (Pals & McAdams, 2004); 5) теорія С. Хобфолла та колег «зростання, орієнтованого на дії», яка стверджує, що посттравматичний ріст передбачає збільшення соціальних і психологічних ресурсів (Hobfoll, Hall, Canetti-Nisim, Galea, Johnson & Palmieri, 2007)

**Мета** статті полягає у висвітленні результатів проведеного теоретичного дослідження феномену посттравматичного зростання у науковій літературі. Мета передбачає розв'язання таких **завдань**: 1) визначити та описати поняття «посттравматичне зростання»; 2) розглянути наявні моделі ПТЗ.

### Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та завдань теоретичного дослідження феномену посттравматичного зростання у науковій літературі, нами було використано такі теоретичні методи, як аналіз наукових джерел, порівняння, узагальнення та синтез.

### Результати та дискусії

Останніми роками зростає інтерес до дослідження того, чи дійсно травматичні життєві події можуть бути каталізаторами позитивних змін у житті. Основоположники теорії про ПТЗ R. Tedeschi та L. Calhoun ввели термін «посттравматичний ріст», щоб відобразити позитивні психологічні зміни, свідками яких вони були як клінічні психологи серед своїх пацієнтів, які долали надзвичайно складні життєві ситуації. Люди часто повідомляли про позитивні зміни після переживання травматичних подій, як-от, покращення взаємостосунків з оточенням чи більше задоволення від дрібниць у житті (Jayawickreme & Blackie, 2014; Tedeschi & Calhoun, 2004).

У своїй роботі Е. Jayawickreme та Л.Е. Blackie зазначають, що, багато дослідників погоджуються з припущенням, що посттравматичне зростання детермінує позитивні зміни у персональних віруваннях і поведінці, які можуть проявлятися принаймні в п'яти формах: покращення взаємин з іншими, виявлення нових можливостей для свого життя, відчуття внутрішньої сили, духовне зростання та підвищення цінності. Водночас, серед теоретиків існують певні розбіжності щодо того, як ПТЗ насправді проявляється в житті людини.

Наприклад, чи є воно схожим на підвищення психологічного благополуччя чи на когнітивну реструктуризацію життєвої історії особистості? (Jayawickreme & Blackie, 2014).

Після того, як R. Tedeschi та L. Calhoun у 1996 році опублікували первинну шкалу перевірки посттравматичного росту, відбулося помітне підвищення інтересу до вивчення означеного феномену та передбачуваних, пов'язаних із ним, переваг для психічного та фізичного здоров'я.

Сучасні дослідження показують, що посттравматичний ріст є досить поширеним явищем. Близько 70% тих, хто пережив різні форми травми, повідомляють про певні позитивні зміни принаймні в одній з названих вище сфер життя. Таким чином, концепція посттравматичного зростання підкреслює можливу трансформаційну роль, яку може відіграти пережита травматична подія. Наприклад, R. Tedeschi та L. Calhoun описуючи ПТЗ, зазначають, що людина не тільки вижила, але й зазнала змін, які вважаються важливими, та які виходять за межі попереднього статус-кво. Посттравматичний ріст – це не просто повернення до вихідного рівня – це досвід покращення, який для деяких людей є глибоким (Tedeschi & Calhoun, 2004).

На сьогодні у психології не існує єдиного загальновизнаного визначення поняття «посттравматичне зростання». У своїй науковій роботі, польська дослідниця N. Ogińska-Bulik наводить різні підходи до тлумачення цієї категорії. Так, R. Tedeschi та L. Calhoun припускають, що ПТЗ є не стільки результатом пережитої травми, скільки результатом використаних стратегій подолання. Інші автори, Т. Зельнер та А. Меркер, трактують посттравматичне зростання як процес подолання травматичних подій. У свою чергу, В. О'Лірі визначає ПТЗ як динамічний процес мобілізації ресурсів у відповідь на виниклу загрозу, що зближує це поняття з терміном стійкість (резильєнтність). Дещо ширше проливають світло на це питання В. Хелгесон та колеги. На їхню думку, посттравматичне зростання – це сукупність процесів, що охоплюють поточні зміни в житті людини, методи копінгу (cope) та когнітивні маніпуляції. Тут науковиця звертає увагу, що люди, які переживають негативну життєву подію, наприклад, онкозахворювання, іноді використовують позитивні ілюзії як спосіб впоратися з ситуацією. Ці ілюзії дозволяють зберегти благополуччя та адаптуватись до нових умов, незважаючи на перенесену хворобу (Ogińska-Bulik, 2013).

Як зазначає J. Mangelsdorf зараз розроблено різноманітні моделі, спрямовані на пояснення появи посттравматичного росту. Дослідниця вважає, що однією з найбільш далекосяжних з них є теорія динамічних систем. Вона базується на припущенні, що розвиток людини загалом характеризується взаємодією різних молекулярних (фізіологічних), психологічних і соціальних систем, а також впливом середовища. При зіткненні з потенційно травматичною подією функції організму та психіки можуть бути порушені або дестабілізовані. Попередні ролі, моделі мислення та поведінки більше не можуть бути збережені через зміни ситуації та пройденого жакливого досвіду. З психодраматичної точки зору це також означає, що ролі та рольові атрибуції, важливі для власної ідентичності, ставляться під сумнів або повністю знищуються. Класичним прикладом цього є раптова смерть когось із подружжя, а в нинішніх умовах – це частіше чоловіки. В цій ситуації загибель партнера не тільки спричиняє важкі, інтенсивні переживання в емоційній сфері, але й приносить із собою далекосяжні системні втрати (Mangelsdorf, 2020).

Згідно з теорією динамічних систем, дестабілізація, викликана травматичною подією, може призвести до реорганізації, зміни або трансформації існуючих системних рівнів і, таким чином, також сприяти зростанню. Наприклад, наслідком втрати супутника життя може бути поява, посилення або зміна якості взаємостосунків із членами родини, друзями чи навіть

незнайомцями. А усвідомлення своєї здатності впоратися з травмою може сприяти зміцненню ідентичності суб'єкта.

Підводячи підсумок, посттравматичний ріст можна розглядати як потенціал динамічної системи особистості адаптуватися до негативних подій і таким чином розширювати попередні ресурси. На індивідуальному рівні – це знаходження власного сенсу життя, зміцнення наявних взаємостосунків або розширення кола спілкування (Mangelsdorf, 2020).

У цей час домінуючою моделлю ПТЗ є та, яку запропонували R. Tedeschi та L. Calhoun. Вчені визначають посттравматичне зростання досить широко як «позитивну психологічну зміну, яка сталася в результаті боротьби з дуже складними життєвими обставинами». Наведена концепція передбачає якісні позитивні зміни в п'яти різних сферах життя: усвідомлення особистістю цінності життя, покращення соціальних взаємин, загострення почуття власної сили, більше залучення до духовних питань та релігії і визнання нових можливостей для свого життя. Вважається, що розвиток посттравматичного зростання призводить до відчуття мудрості та розуміння світу і, потенційно, з часом, до більшої задоволеності життям. Після обробки пережитих травматичних подій, люди розвивають нове розуміння себе, світу, в якому вони живуть. Усвідомлюють як ставитися до інших людей, яке майбутнє вони можуть мати, і краще розуміють, як жити (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Такий погляд на посттравматичний ріст унікальний тим, що він розглядається і як процес, який є тривалий за своєю природою, і як результат. Таким чином, з точки зору Р. Тедеші та Л. Калхаун, ПТЗ виникає після пережиття травматичних подій, в процесі зцілення та адаптації до життя з негативним досвідом в анамнезі. Та є цінним результатом у відповідь на травму (Jayawickreme & Blackie, 2014).

Зазначимо, що психологічна травма є серйозним викликом для особистості, а її лікування зазвичай є довгим процесом, який потребує залучення внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Таке «пошкодження» може супроводжуватись різними психічними розладами: депресією, тривожними розладами та посттравматичним стресовим розладом зокрема. Важливо підкреслити, що ПТСР і посттравматичний ріст не є взаємовиключними реакціями, а часто тісно пов'язані. Як показують численні дослідження, посттравматичний ріст може відбутися після посттравматичного стресового розладу (Mangelsdorf, 2020).

Дослідники S. Joseph та A. Linley у своїй роботі дещо критикують попередню модель ПТЗ та стверджують, що посттравматичний ріст не відрізняється від конструкції психологічного добробуту. Вони стверджують, що R. Tedeschi та L. Calhoun, по суті, у своїх дослідженнях вимірюють підвищення рівня ментального добробуту. Оскільки п'ять критеріїв посттравматичного росту, які були ними зазначені, перегукуються з моделлю психологічного благополуччя, описаної Керол Ріфф у 1989 році (Jayawickreme & Blackie, 2014; Joseph & Linley, 2005).

Таким чином, згідно з S. Joseph і A. Linley, посттравматичний ріст відбувається, коли травматичний досвід індивіда призводить до покращення у таких специфічних сферах: самосприйняття, мета життя, управління оточенням, автономія та позитивні взаємини з іншими. Відповідно, травматичні події можуть змусити людину переглянути свої соціальні контакти. А також більш вільно, автономно діяти відповідно до своїх цінностей, не остерігаючись соціального осуду (Joseph & Linley, 2005).

Концепція S. Joseph і A. Linley упускає той момент, що травма є «необхідним інгредієнтом» для отримання психологічного благополуччя. Вони вважають, що критичні та важкі життєві події є всього одним із шляхів, який веде до ментального добробуту.

Ця модель також розрізняє суб'єктивний та евдемонічний (або психологічний) добробут. Суб'єктивний добробут відноситься до загальних афективних станів індивіда та

загальної задоволеності життям. Тоді як евдемонічний – розширює дані аспекти, включаючи мету життя, його значення та автономію (свободу) як важливі показники функціонування (Joseph & Linley, 2005).

Дослідники стверджували, що пережита травма може пригнічувати емоційний стан людини, але покращувати усвідомлення того, що є важливим для неї, і з більшою відданістю жити відповідно до цих цінностей (Joseph & Linley, 2005). Чудовим в цьому контексті є приклад Олександра Терена – військового, який отримав поранення і втратив обидві ноги на війні. Так, з одного боку, це емоційно важко переживалось, але, з другого боку, він отримав мету життя – висвітлювати питання реінтеграції військових у суспільство та адаптації простору до потреб людей з інвалідністю. І на своєму прикладі показувати, що після такої травматичної події можна продовжувати жити наповнено. Як зазначає сам Олександр: «Моя історія війни – одна з найкращих історій життя» (Терен, 2024).

Звичайно, такі люди не завжди можуть сказати, що вони щасливіші, ніж були раніше. Але, разом з тим, набути сильного відчуття мети життя та його сенсу унаслідок пережитих травм. Таким чином, ці позитивні зміни – знайдений новий сенс і ясність життєвих пріоритетів – все одно будуть вважатися формами зростання, навіть якщо людина не повідомляє про те, що почувається більш задоволеною (Jayawickreme & Blackie, 2014).

Посттравматичний ріст також концептуалізується простіше та ширше – як процес пошуку сенсу у пережитих травматичних, стресових подіях та виокремлення з них повчальних моментів. Хоча існує багато способів, за допомогою яких людина може «отримати урок» з певної події. J. Pals і D. McAdams стверджують, що перегляд свого життєвого нарративу є цінним механізмом, завдяки якому люди знаходять сенс у травматичних подіях та зазнають когнітивних і поведінкових змін, що утворюють посттравматичний ріст (Pals & McAdams, 2004).

Згідно з D. McAdams, особистість визначається на трьох паралельних рівнях: 1) особистісні риси; 2) особисті проблеми та прагнення; 3) життєві нарративи або історія життя. Він стверджує, що в той час як особистісні характеристики залишаються стабільними протягом дорослого життя, особисті цілі, пріоритети є чутливими до змін через ситуаційні обставини включаючи травму. Як зазначає вчений, модифікуючись та розвиваючись, вони безпосередньо впливають на життєву історію людини. З цієї точки зору, перегляд травматичного життєвого нарративу є процесом, в якому люди беруть участь спеціально для реконструкції своїх життєвих історій на основі розуміння того, як особистість змінилася після травматичного досвіду. Виявлення та присвоєння собі цих змін якраз і складає посттравматичне зростання (Jayawickreme & Blackie, 2014).

Цю теорію у своєму дослідженні підтверджує А. Романишина. Спираючись на роботи К. Шюлер та А. Боалс, дослідниця вказує, що досвід посттравматичного зростання тісно пов'язаний з розповідями людей про своє життя загалом, включаючи травматичну подію. Для деяких особистостей травма стає центром ідентичності, що може мати як хороші, так і погані наслідки. Щоб не тільки впоратися з травмою, але і зростати, люди повинні докласти зусиль, аби налаштувати своє нарративне «Я» (narrative-self) для лікування травми. Важливо ділитись своїм травматичним досвідом з іншими, аби в процесі розповіді самостійно або з допомогою інших знаходити сенс у пройдених випробуваннях. Процес розповіді власного нарративу допомагає відчутти розширення можливостей або контролю над травмою та над власним життям (Romanyshyn, 2022).

Нарешті, S. Hobfoll та колеги пропонують розглядати ПТЗ як «зростання, орієнтованого на дію». Такий погляд робить акцент на якісній зміні поведінки як індикаторі фактичного зростання після травми. Стрессова або травматична життєва подія часто спричинює високий

рівень психологічного дистресу, тому що, згідно з цією теорією, така подія створює серйозний виклик для психоемоційних та соціальних ресурсів індивіда, наприклад, – самооцінки, здоров'я та мереж соціальної підтримки. «Справжнє» посттравматичне зростання (тобто справжня зміна особистості) відбувається, коли опрацювання травми призводить до поведінки, пов'язаної з ростом, яка, у свою чергу, призводить до супутнього зменшення дистресу (Hobfoll, Hall, Canetti-Nisim, Galea, Johnson & Palmieri, 2007).

Незважаючи на те, що ця теорія визнає, що досвід зростання часто виникає після негараздів, вона стверджує, що фактичне посттравматичне зростання не є просто результатом когнітивних спроб знайти сенс і реструктурувати переконання про світ. Щоб відбувся справжній посттравматичний ріст, люди повинні перетворити ці когнітивні процеси пошуку в реальні дії. Подібно до попередніх, ця теорія визнає, що ПТЗ може відображати деякі ознаки покращення життя особистості. Її відмінність полягає у тому, що лише пов'язане з дією зростання в кінцевому підсумку веде до реальних позитивних змін (Jayawickreme & Blackie, 2014).

Для багатьох людей травматичні події минулого пов'язані з великими втратами, які часто також впливають на сьогодення. Перспектива «отримати вигоду» від пережитих страждань є спокусою, що часто супроводжується бажанням приписати щось цінне подіям, які насправді не мають сенсу. Більшість людей, як правило, легко знаходять позитивні наслідки травматичного досвіду, коли про це запитують прямо. Дослідження, які перевіряли, чи відповідає ретроспективне самосприйняття посттравматичного зростання фактичним процесам змін, дійшли висновку, що самоусвідомлення зміни лише помірно пов'язане зі справжнім зростанням. Таким чином, можна припустити, що лише частина внутрішніх змін, про які повідомляють клієнти насправді є ПТЗ, тоді як інша частина, на жаль, є позитивними ілюзіями (Mangelsdorf, 2020). Таке явище породжує певні виклики при проведенні емпіричних досліджень та індивідуальної психодіагностики особистості в практичній роботі.

Вчені також звертають увагу на можливу проблему у розвитку посттравматичного зростання на практиці. Небезпека полягає в тому, що підкреслення можливості переживання ПТЗ посилює суспільний і внутрішній тиск на особистість. Це створює очікування, що особистість не тільки повинна подолати те, що з нею трапилося, але і вдосконалитись, стати кращою, аніж будь-коли. Це може стати додатковим тягарем для постраждалих від травматичних подій людей та погіршити їхнє ментальне здоров'я. Саме тому J. Mangelsdorf рекомендує бути дуже обережним із психоосвітніми заходами на цю тему. І замість цього, без словесного пояснення, підтримувати терапевтичні фактори, які сприяють зростанню (Mangelsdorf, 2020).

### Висновки

Отже, травматичний досвід може провокувати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості. Якщо говорити про позитивний ефект, то він передбачає посттравматичне зростання. На сьогодні не існує єдиного правильного визначення цієї категорії. Проте відомо, що ПТЗ є багатоаспектним явищем. Його можна розглядати і як процес, і як результат, який передбачає позитивні психологічні зміни, що відбуваються як мінімум в п'яти сферах життя людини, унаслідок подолання важких життєвих обставин. А також передбачає позитивні зміни в самосприйнятті, відносинах з іншими та у філософії життя особистості.

Провівши теоретичне дослідження, нами було виокремлено п'ять основних підходів до опису ПТЗ. Кожна з цих теорій пропонує свій погляд на механізми та процеси, що сприяють посттравматичному зростанню. Перший підхід пояснює ПТЗ як результат взаємодії різних систем організму та психіки під впливом середовища. Другий підхід фокусується на

позитивних змінах у п'яти сферах життя. Третій підхід розглядає ПТЗ як підвищення рівня евдемонічного добробуту. Четвертий підхід трактує ПТЗ як зміну життєвого нарративу. І нарешті п'ятий – розділяє справжнє та ілюзорне зростання та наголошує, що ПТЗ повинне проявлятися в діях. Кожен із цих підходів має свої сильні сторони та обмеження, що вимагає подальшого вивчення для глибшого розуміння цього складного феномену.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаємо у вивченні генетичних, особистісних, соціальних та психотерапевтичних факторів, що впливають на розвиток ПТЗ.

### Література

1. Терен, О. (2024). *Моя історія війни – одна з найкращих історій життя*. Розмова. (Відео) YouTube. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=RmZ-6kn7Hvs>.
2. Hobfoll, S.E., Hall, B.J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R.J., & Palmieri, P.A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
3. 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. <https://doi.org/10.1002/per.1963>
4. Joseph, S., & Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
5. Mangelsdorf, J. (2020). Posttraumatisches Wachstum. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 21–33. Режим доступу: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-020-00525-5>
6. Ogińska-Bulik, N. (2013). Potraumatyczny wzrost–różnicowanie ze względu na rodzaj doświadczonego zdarzenia oraz płeć i wiek badanych osób. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*, 17, 51–66. <https://doi.org/10.18778/1427-969X.17.04>
7. Pals, J.L., & McAdams, D.P. (2004). The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1) 65–69. Режим доступу: <https://www.jstor.org/stable/20447204>
8. Romanyshyn, A. (2022). Narrativity and Post-Traumatic Growth: Or, the Right Way to Tell Stories. Academia.edu. Режим доступу: [https://www.academia.edu/50756326/Narrativity\\_and\\_Post\\_Traumatic\\_Growth\\_Or\\_the\\_Right\\_Way\\_to\\_Tell\\_Stories](https://www.academia.edu/50756326/Narrativity_and_Post_Traumatic_Growth_Or_the_Right_Way_to_Tell_Stories)
9. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). “Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence”. *Psychological inquiry*, 15(1), 1–18. Режим доступу: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01)

### References

1. Theren, O. (2024). *Moia istoriia viiny – odna z naikrashchykh istorii zhyttia* [My War Story Is One Of The Best Stories Of Life. Conversation]. (Video). YouTube. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=RmZ-6kn7Hvs> [in Ukrainian].
2. Hobfoll, S.E., Hall, B.J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R.J., & Palmieri, P.A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
3. 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. <https://doi.org/10.1002/per.1963>
4. Joseph, S., & Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
5. Mangelsdorf, J. (2020). Posttraumatisches Wachstum. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 21–33. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-020-00525-5>

6. Ogińska-Bulik, N. (2013). Potraumatyczny wzrost–róznicowanie ze względu na rodzaj doświadczonego zdarzenia oraz płeć i wiek badanych osób. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*, 17, 51–66. <https://doi.org/10.18778/1427-969X.17.04>
7. Pals, J.L., & McAdams, D.P. (2004). The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1) 65–69. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/20447204>
8. Romanyshyn, A. (2022). Narrativity and Post-Traumatic Growth: Or, the Right Way to Tell Stories. Academia.edu. Retrieved from [https://www.academia.edu/50756326/Narrativity\\_and\\_Post\\_Traumatic\\_Growth\\_Or\\_the\\_Right\\_Way\\_to\\_Tell\\_Stories](https://www.academia.edu/50756326/Narrativity_and_Post_Traumatic_Growth_Or_the_Right_Way_to_Tell_Stories)
9. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). “Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence”. *Psychological inquiry*, 15(1), 1–18. Retrieved from [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01)

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN FOREIGN SCIENTIFIC LITERATURE

Victoria Scherbiy

Master’s Degree Student, Specialty “Counseling Psychology”,

Faculty of Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[scherbiyka02@gmail.com](mailto:scherbiyka02@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-7743-9415>

Oleksiy Lyashenko

PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor  
of the Department of Theoretical and Counseling Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[o.a.lyashenko@udu.edu.ua](mailto:o.a.lyashenko@udu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-2942-8284>

### Abstract

The article aims to get a general idea of the concept of “post-traumatic growth” in psychology, get acquainted with the current scientific works of foreign scientists devoted to the study of this issue and identify the most problematic issues in the study of this phenomenon. Over the past centuries, the scientific literature in the field of mental health has mainly focused on the negative consequences of traumatic events. Only recently, the peculiarities of resilience and possible positive consequences of trauma have attracted increasing interest of scientists. This has led to the emergence of the concept of post-traumatic growth (PTG), which is defined as positive psychological changes that arise as a result of overcoming difficult life circumstances. The article analyzes the scientific works that reveal the phenomenon of PTG. The main theoretical approaches to understanding post-traumatic growth have been identified. Among them are the theory of dynamic systems, the post-traumatic growth model by R. Tedeschi and L. Calhoun, the concept of S. Joseph and A. Linley, narrative transformation model by J. Pals and D. McAdams, as well as the “action-oriented growth” theory by S. Hobfall and colleagues. The focus is on five areas of life that undergo positive changes during post-traumatic growth. These include improving relationships with people, realizing new opportunities, developing a sense of inner strength, spiritual growth and increasing the value of life. It is emphasized that there is a relationship between post-traumatic growth and post-traumatic stress disorder (PTSD). It is noted that these phenomena can coexist without being mutually exclusive. Social and psychological resources that play a fundamental role in the development of PTSD, contributing to the adaptation and transformation of the individual after experiencing trauma, are described. The results of the theoretical research presented in the article are useful for researchers, students, and specialists in the field of mental health care.

**Keywords:** posttraumatic growth, psychological well-being, trauma, posttraumatic stress disorder, dynamic systems theory, narrative transformation.

Подано 24.05.2024

Рекомендовано до друку 17.06.2024