

Список використаних джерел:

1. Бутиліна О.В., Бугай К.Є. Професійне вигорання фахівців із соціальної роботи в умовах воєнного стану. *Міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. № 12. 2022. С.24-32.
2. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45.
3. Гридковець Л. Профілактика та подолання професійного вигорання психологів, соціальних працівників, волонтерів та капеланів. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. 2018. С. 115-130.
4. Керик О. Професійне вигорання та прояви «вторинної травми» у фахівців системи «людина-людина». *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка*. Дрогобич, 2013. Вип. 31 «Психологія». С. 64-73.
5. Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2011. 3 (11). С. 103-107.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-21>

Некипіла О. Д.,

аспірант I курсу за спеціальністю 053 «Психологія»

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Науковий керівник: Співак Л. М.,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

МОДЕЛІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ: НАУКОВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС

Посттравматичне зростання (ПТЗ) репрезентує складний психологічний процес, що полягає не лише у поверненні індивіда до вихідного рівня функціонування після пережитої травматичної події, але й у виникненні якісних змін особистості, що свідчать про її внутрішню трансформацію та адаптаційну еволюцію. ПТЗ включає в себе глибоке самопізнання, перегляд життєвих пріоритетів та переосмислення власної ідентичності. Для деяких осіб цей процес стає поворотним моментом,

після якого вони демонструють більш високий рівень особистісного розвитку, стійкості та цілеспрямованості, а також посилення суб'єктивного відчуття благополуччя.

Наукові дослідження вказують, що ПТЗ часто характеризується нелінійною динамікою – після етапу гострого стресу можливий період внутрішнього конфлікту, який поступово трансформується у фазу адаптаційного переосмислення. У результаті цього виникають нові життєві смисли, що сприяють зміцненню особистості та розширенню її психологічних меж. Таким чином, ПТЗ можна розглядати як позитивну відповідь на кризу, що створює умови для особистісного росту та психологічного оновлення.

У науковій літературі виділено три ключові теоретичні моделі ПТЗ, які нині інтенсивно досліджуються і розвиваються: функціонально-дескриптивна модель Р. Тедескі та Л. Келгуна, особистісно-центрована концепція С. Джозефа, а також біопсихосоціальна модель М. Крістофера. Кожна з них фокусує увагу на різних аспектах трансформаційного процесу, зокрема на змінах у когнітивній сфері, емоційній регуляції, поведінковій активності та соціальній інтеграції.

Найбільш деталізованою та систематизованою з-поміж них є функціонально-дескриптивна модель, розроблена психологами Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном у 1990-х роках. Згідно з цією концепцією, ПТЗ не обмежується актом протистояння чи виживання у травматичних обставинах – натомість йдеться про глибинну трансформацію особистості, що включає емоційну, когнітивну, духовну та соціальну сфери. Автори визначають ПТЗ як процес, який виходить за межі адаптації та включає в себе інтенсивне осмислення пережитого досвіду, його інтеграцію в життєву історію та формування нової ідентичності.

Згідно з даною моделлю, посттравматичне зростання проявляється у п'яти ключових доменах:

1. Покращення міжособистісних стосунків – зростає здатність до емпатії, взаємної підтримки, підвищується цінність міжособистісної взаємодії.
2. Зміна сприйняття себе – особа усвідомлює власну психологічну витривалість, силу та здатність долати труднощі.
3. Філософське переосмислення життєвих цінностей – виникає потреба в новому визначенні життєвих орієнтирів, перегляді пріоритетів.
4. Виявлення нових можливостей – людина починає помічати альтернативні шляхи розвитку, відкриває нові цілі.
5. Духовний розвиток – посилюється інтерес до екзистенційних питань, глибших сенсів життя, віри, метафізичних уявлень.

Центральним механізмом ПТЗ є когнітивне переосмислення, що включає активне осмислення травматичної події, її причин, наслідків та місця у життєвому контексті особистості. Цей процес не є автоматичним – він потребує часу, зусиль та внутрішньої психологічної роботи, в тому числі діалогу із самим собою та, нерідко, залучення соціальної підтримки або професійної допомоги.

Нарешті, важливо наголосити на парадоксальному характері ПТЗ: саме травматичний стрес виступає тригером, що руйнує звичні схеми світосприйняття і тим самим стимулює перебудову внутрішніх структур мислення, переконань та цінностей. Це створює простір для формування нової системи уявлень, яка забезпечує вищий рівень функціонування у післятравматичному періоді.



Рис. 1. Сфери прояву посттравматичного зростання (за Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном)

Тому ми можемо виділити модель, яка використовуватиметься в подальшому у нашому емпіричному дослідженні посттравматичного зростання різних груп населення за вказаними чинниками та методиками дослідження в умовах війни – функціонально-дескриптивна (описова) модель Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном та основні сфери прояву ПТЗ – зміни самосприйняття, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя.

Тому ми можемо виділити модель, яка використовуватиметься в подальшому у нашому емпіричному дослідженні посттравматичного зростання різних груп населення за вказаними чинниками та методиками дослідження в умовах війни – функціонально-дескриптивна (описова) модель Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном та основні сфери прояву ПТЗ – зміни самосприйняття, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя.

Чинники, які впливають на посттравматичне зростання



Рис. 2. Чинники, які впливають на посттравматичне зростання

Методики які будуть використовуватись при дослідженні:

1) Використано самозвіт – (стандартна гугл форма).

2) Методика «Шкала емоційна стабільність – нестабільність» автор Г. Айзенк, адаптований О. Шмельовим для визначення особливості поведінки і проявів емоцій. Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької для визначення загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів.

П'ятифакторна методика «Шкала стійкості Коннора–Девідсона» використовувалась для виявлення загального рівня психологічної стійкості, а також методика відображає переконання у власній компетентності, віру у свою інтуїцію й толерантність до негативного афекту, позитивне прийняття змін, схильність до контролю та духовний вплив.

3) Опитувальник «Перелік життєвих подій» (стандартна форма) втори В. Зливков, А. Котух, С. Лукомська для визначення загальної кількості потенційно травматичних подій в житті респондента.

Методика наративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової для якісного дослідження психологічного аналізу травматичних подій, які відбулися у життєвому шляху людини.

4) Використання навичок саморегуляції.

5) Основним теоретичним підґрунтям стала функціонально-описова модель посттравматичного зростання авторів Річардом Тедескі та Лоуренсом Келгуном. Методика «Опитувальник посттравматичного зростання». Методика передбачає визначення загального індексу ПТЗ та індекс інтенсивності посттравматичного зростання за 3 напрямками, які поділяються на 5 шкал: 1) зміни у самосприйнятті – нові можливості, сила особистості; 2) міжособистісні стосунки; 3) зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності.

Список використаних джерел:

1. Котовська Ю.О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Методичний посібник. Київ, 2016. 219 с.

3. Шебанова В.І. Психологічна допомога студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами наративної психології. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: зб. наук. праць. 2018. № 1 (19). С. 155–161.

4. 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.

5. Frankl V. *Man's Search for Meaning: The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. London, Sydney, Auckland, Johannesburg: Rider, 2004. 160 p.

6. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006. P. 81–99.

7. 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.

8. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 1–18. [Електронний ресурс]. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>