

УДК 159.942:616.89-008.441.1
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).14)

Лілія СІРОХА, д-р філософії
ORCID ID: 0000-0003-1033-8075
e-mail: liliasirokha@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Євгеній ПРОКОПОВИЧ, канд. мед. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0002-8601-5419
e-mail: duran@ukr.net

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Ярослав РЯБЧИЧ, канд. психол. наук
ORCID ID: 0000-0002-3216-5059
e-mail: ryabchich@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

РЕІНТЕРПРЕТАЦІЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: КОНЦЕПЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Детально проаналізовано концепцію посттравматичного зростання як позитивних психологічних змін, що можуть виникнути в результаті протистояння та адаптації до травматичних подій. Розглянуто як історичні, так і сучасні підходи до розуміння впливу травми на індивідуальний розвиток. Розкрито, що, з огляду на постійні суспільні виклики, включаючи природні катастрофи, соціальні зміни, воєнні конфлікти та особистісні кризи, дослідження потенціалу посттравматичного зростання є особливо актуальним. Незважаючи на виклики, пов'язані з травмою, у дослідженнях виявлено потенціал для особистісного зміцнення, зміни життєвих цінностей та покращення міжособистісних стосунків серед тих, хто пережив травму. Підкреслено, що посттравматичне зростання не тільки викликає до перегляду традиційні уявлення про психологічні наслідки травм, але й відкриває перспективи для особистісної трансформації та підвищення загального благополуччя. Ідея посттравматичного зростання акцентує можливість позитивної адаптації та трансформації, які можуть виникнути як відповідь на екстремальні життєві випробування. Особливу увагу приділено ролі соціальної підтримки, оптимізму та індивідуальних якостей у процесі досягнення посттравматичного зростання. Однак важливо зауважити, що посттравматичне зростання не є неминучим результатом травми. Натомість тривалий особистісний дистрес і зростання часто співіснують. У контексті цього процесу розглянуто динаміку посттравматичної адаптації, яка включає активне пристосування до змінених життєвих умов і когнітивну реінтерпретацію пережитих подій, що може вести до зміцнення особистості, глибшого осмислення життєвих цінностей та покращення міжособистісних взаємин. Аргументовано, що концепції посттравматичного зростання мають значний потенціал для психології та психотерапії, оскільки дозволяють формувати ефективні стратегії підтримки та реабілітації осіб, які пережили травматичні події. Доведено, що поглиблене розуміння процесів зростання після травми сприяє розроблянню індивідуально орієнтованих підходів до зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, підвищенню резильєнтності та покращенню загального психологічного благополуччя.

Ключові слова: травма, посттравматичне зростання, резильєнтність, криза, благополуччя.

Вступ

Актуальність та мета дослідження. В умовах екстенсивного розвитку суспільства та постійних суспільних змін та стресів, що часто є детермінантами психологічних кризових станів, на перший план багатьох наукових досліджень виходить питання: "Чи можуть травми зумовити позитивні наслідки?" Саме в контексті безперервних глобальних викликів, включаючи природні катастрофи, соціальні революції, воєнні конфлікти та особистісні кризи, пошук відповідей на це запитання стає все більш важливим. Хоча травматичний досвід, без сумніву, може порушити звичний життєвий ритм особи, довгострокові наслідки травми неодмінно впливають на якість її життя. Реакції на травму, особливо їх сприйняття самою особою та її оточенням, можуть мати значний вплив на здоров'я, самопочуття і навіть самооцінку в майбутньому. Тому посттравматичне зростання (надалі – ПТЗ) розглядається не просто як протилежність негативним наслідкам, а як комплексне явище, що пропонує додатковий вимір у розумінні впливу травматичних подій. Таким чином, ідея посттравматичного зростання не лише змінює парадигму в оцінці психологічних ефектів травми, але й відкриває шляхи до виявлення потенціалу для позитивних змін та особистісної трансформації. Вона підкреслює можливість позитивної адаптації та трансформації, які можуть виникнути як відповідь на екстремальні життєві випробування.

Мета статті полягає у всебічному дослідженні концепції посттравматичного зростання, ідентифікації

ключових механізмів та умов, які фасилітують цей феномен, та проаналізувати взаємозв'язки між травматичним досвідом та психологічною резильєнтністю.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ідея про те, що виклики та труднощі можуть вести до деяких позитивних особистісних або суспільних змін, навіть якщо вони залишають шрами та рани, не є новою. Вона відображена в багатьох релігіях, різних філософських традиціях у відомих творах мистецтва та літератури. Яскравим прикладом є відродження фенікса з попелу в Єгипетській міфології або грецькі міфи, де герой набував нових якостей після того, як долав труднощі. Філософські засади концепції посттравматичного зростання ґрунтуються на твердженні, що позитивне здоров'я людини вимагає протистояння негативному життєвому досвіду (Ryff, & Singer, 1998).

У двадцятому столітті травматичні події Другої світової війни стали каталізатором для значних переосмислень та глибоких особистісних змін у життях багатьох осіб. Видатний психіатр Віктор Франкл, який пережив надзвичайні випробування під час війни, розробив концепцію логотерапії, терапевтичного підходу, заснованого на пошуку сенсу в житті, як механізму подолання важких обставин. Аналогічно, Едіт Егер, яка вижила в концтаборі, використала свій досвід як основу для мотиваційних книг, спрямованих на надихання та внутрішнє відродження. Важливо також урахувати перспективи позитивної психології, яка в останні десятиліття набула значної популярності. Цей напрям прагне

© Сіроха Лілія, Прокопович Євгеній, Рябчич Ярослав, 2024

переорієнтувати фокус наукових досліджень та психотерапевтичних утручань з пріоритетного "виправлення" негативних аспектів реакцій на травму до активного "сприяння" позитивній трансформації та підвищенню добробуту індивідів. Така зміна парадигми сприяє глибшому розумінню та ефективнішому розв'язанню проблем, пов'язаних із травматичними переживаннями (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Проте протягом тривалого часу акцент наукових досліджень був зосереджений переважно на вивченні негативних наслідків травматичних подій. Лише з часом деякі вчені звернули увагу на те, як критичні життєві кризи пропонували можливості для позитивних особистісних змін. Крім того, фундаментальні праці Р. Тедеші та Л. Келхауна, опубліковані з 1995-го року, відкрили новий напрям у дослідженнях, акцентуючи на можливості позитивних психологічних перетворень після переживання травми (Tedeschi, & Calhoun, 1995). Однак поширене припущення, що травма часто призводить до порушення, не слід замінювати очікуваннями, що зростання є неминучим результатом. Натомість тривалий особистісний дистрес і зростання часто співіснують.

Учені запропонували два шляхи, якими люди можуть пройти до зростання. Обидва шляхи починаються з переживання травми, достатньо серйозної, щоб кинути виклик світогляду людини. Цей досвід викликає емоційний дистрес і нав'язливі, автоматичні роздуми. На одному шляху до посттравматичного зростання ці непродуктивні роздуми зустрічаються зі здоровою регуляцією емоцій, що дозволяє людині відірватися від попередніх переконань і приписати травмі нове позитивне значення, таким чином переживаючи посттравматичне зростання. На альтернативному шляху травматичний досвід може зумовити саморозкриття про травму, що, у свою чергу, викликає соціальну підтримку і допомагає людям знайти сенс і створити новий наратив навколо травматичного досвіду (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Таким чином, посттравматичне зростання та психічне здоров'я являють собою значущі компоненти в контексті вивчення реакцій індивідів на травматичні події. Визнання ПТЗ як важливого елементу для аналізу в клінічних дослідженнях, виявляє його потенційний вплив на життєвий досвід людей, зокрема й на зниження рівня дистресу, покращення загального добробуту та інші аспекти психічного здоров'я. Тому в контексті посттравматичного зростання значну кількість досліджень у початковий період дослідження цієї проблематики було зосереджено саме в медичній сфері, урахувавши, що саме захворювання являє собою складний виклик і може слугувати травматичним досвідом для індивіда. Деякі вчені (Wan Shen-min, Lu Hong-Zhou) зазначають, що посттравматичне зростання спостерігається у значній кількості індивідів з ВІЛ-позитивним статусом, що сприяє підвищенню їхнього психічного здоров'я, покращенню результатів лікування, зміцненню імунної системи та зменшенню ризикованої поведінки (Shen-min, & Hong-zhou, 2019). Що стосується пацієнтів з онкологічними захворюваннями, дослідження вказують на те, що посттравматичне зростання разом зі сприйняттям соціальної підтримки сприяють формуванню адаптивних копінгових стратегій (Cormio et al., 2017). Дуже важливо підкреслити, що посттравматичне зростання не відкидає існування дистресу, а радше описує потенціал для позитивних змін особистості, які можуть виникнути в результаті проживання та інтеграції травматичного досвіду.

Окрім того, концепція посттравматичного зростання знайшла своє відображення і в позитивній психології, де робиться акцент на "силах та чеснотах" особистості, демонструючи, що такі якості, як мужність, оптимізм, відповідальність, надія, чесність і гнучкість, можуть виступати як ефективний захист від психічних розладів та сприяти загальному благополуччю людини (Seligman, 2000).

Відома українська дослідниця Т. Титаренко зазначає, що "життєва криза як певний екстремум буття є рушійною силою особистісної світобудови. Кризові випробування стимулюють до якомога повнішого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання, розуміння власної ролі в усьому, що відбувається, переживається, згадується, передбачається, планується. Криза підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оцінок, очікувань, сподівань, вимог свого оточення" (Титаренко, 2018).

Результати

Р. Тедеші та Л. Келхаун сформулювали концепцію посттравматичного зростання (ПТЗ) як процесу позитивних психологічних змін, що відбуваються у результаті боротьби з травматичними життєвими обставинами та/або такими, що кидають виклик. Важливо, що ці зміни не є простим поверненням до попереднього стану, але передбачають значне поліпшення, яке може бути переломним моментом у житті особистості (Tedeschi et al., 2018). Відповідно до думки інших дослідників, посттравматичне зростання слід розглядати через призму когнітивного опрацювання та активного подолання проблем, де величезну роль відіграє соціальна підтримка (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Також ключовими елементами посттравматичного зростання вважають резильєнтність, яка сприяє зниженню негативних наслідків травматичного досвіду та сприяє відновленню після нього (Denckla et al., 2020).

Важливо зазначити, що резильєнтність та посттравматичне зростання (ПТЗ) обидва описують здатність людей позитивно справлятися з труднощами або травмою. Проте резильєнтність означає здатність "відновитися" або повернутися до звичного життя, тоді як посттравматичне зростання вказує на більш радикальну зміну в індивіда, яка перевищує здатність витримувати негативні впливи від стресових життєвих подій (Tedeschi, & Calhoun, 2004). У літературі часто ці поняття є синонімічними, хоча їх слід диференціювати. Дослідження часто демонструють позитивний зв'язок між посттравматичним зростанням та резильєнтністю, але існують підстави вважати, що наявність таких особистісних характеристик, як резильєнтність, може сприяти посттравматичному зростанню, а не навпаки. Таке твердження підкреслює необхідність подальшого дослідження причинно-наслідкових взаємозв'язків між цими феноменами (Bensimon, 2012). Тобто концепція посттравматичного зростання не передбачає відсутності або автоматичного зниження негативного психологічного впливу травми. Натомість цей термін відображає ситуацію, коли позитивний психологічний розвиток відбувається паралельно, тобто людина не повертається до звичних патернів поведінки, а виходить на новий рівень функціонування.

Посттравматичне зростання має беззаперечну цінність для особистості та її життєвого розвитку, сприяючи глибокій внутрішній трансформації та самореалізації. Це явище допомагає людині знаходити нові сенси і цінності в житті, що підвищує її здатність до адаптації та досягнення гармонії із собою та довколишнім світом.

Для подолання травми або її емоційних наслідків особи, які зіткнулися з травматичними подіями, часто вдаються до самозахисних копіюг-механізмів, таких як підвищення пильності, дисоціація, уникнення або емоційне оніміння. Хоча ці стратегії можуть надавати тимчасове полегшення, вони часто не є найефективнішим способом опрацювання пережитих емоцій (Gyeong-Suk Jeon et al., 2016).

Чи переживає особа посттравматичне зростання, залежить від різноманітних факторів, як підкреслює Richard Tedeschi. Серед цих факторів можуть бути індивідуальні особливості особистості, наявність підтримки соціального оточення, ступінь і характер пережитої травми, а також способи та стратегії справляння з викликами, які особа застосовує. Додатково, ефективність когнітивного опрацювання події та здатність до саморефлексії також відіграють важливу роль у процесі посттравматичного зростання (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Посттравматичне зростання можна оцінити та описати за допомогою п'яти основних факторів у межах Опитувальника посттравматичного зростання. Вони включають відкриття нових можливостей, посилення особистісної сили, глибше усвідомлення цінностей життя, духовні чи екзистенційні зміни, а також покращення відносин з оточенням. Процес посттравматичного зростання може викликати переосмислення звичайного світогляду та основних переконань особи (Tedeschi, & Blevins, 2015).

Питання посттравматичного зростання є складним і статистично точну кількість людей, які переживають ПТЗ, визначити складно. Дослідження показують, що приблизно 70 % індивідів впродовж свого життєвого шляху зіштовхуються із щонайменше однією подією, яка має потенціал бути травматичною (Knipscheer et al., 2020). Половина всіх випадків психологічної травматизації може бути пов'язана зі спостереженням смерті або серйозною травмою, несподіваною смертю близької людини, нападом з метою пограбування, участю в ДТП та переживанням серйозної хвороби або травми (Benjet et al., 2016). Але саме цей травматичний досвід і виступає каталізатором позитивних змін (Calhoun, & Tedeschi, 2006). Цікаво, що дослідження виявили певні гендерні відмінності і зазвичай показують, що жінки мають вищі темпи посттравматичного зростання (Kamen et al., 2015). Як зазначають науковці, це може бути пов'язано з тим, що жінки порівняно з чоловіками частіше використовують соціальну підтримку як стратегію подолання стресових або травматичних подій, і що ця посилена соціальна підтримка буде асоціюватися з більшим посттравматичним зростанням (Swickert, & Hiltner, 2009).

Як зазначають науковці, до факторів, що сприяють посттравматичному зростанню, належать: обмін негативними емоціями, когнітивне опрацювання або обдумування, позитивні стратегії подолання (наприклад, позитивне переоцінювання), особистісні установки (наприклад, згода), риси особистості (наприклад, доброзичливість), переживання численних джерел травми, зосередженість на подіях, життєстійкість та дії, спрямовані на зростання. До інших непрямих факторів можна додати пошук соціальної підтримки для подолання труднощів, соціальна підтримка, оптимізм тощо (Henson et al., 2021).

Особи, що переживають посттравматичне зростання, часто виявляють прагнення до встановлення та поглиблення зв'язків із членами сім'ї та друзями, а також можуть відчувати підвищення рівня самоповаги після

травматичних подій. Це може також включати зміцнення особистісних переконань та цінностей. Посттравматичне зростання можна розглядати як динамічний процес, що включає активну адаптацію та переосмислення досвіду, або як кінцевий результат цієї адаптації, який проявляється у формі нових перспектив, особистісного зміцнення та глибшої відданості міжособистісним стосункам (Tedeschi, & Calhoun, 2004). Новий підхід до сприйняття стресових реакцій як ресурсу може зменшити рівень травматизації та сприяти посттравматичному зростанню. Такий підхід допомагає особистості краще адаптуватися до складних ситуацій, використовуючи стрес як каталізатор для позитивних змін і особистісного розвитку. Це, у свою чергу, зміцнює психологічну стійкість і сприяє загальному покращенню якості життя.

Дискусія і висновки

Таким чином, феномен травматичного впливу необхідно та потрібно розглядати не лише через призму його негативного впливу, але й слід враховувати фактор посттравматичного зростання – позитивної психологічної трансформації, що відбувається у результаті переживання та опрацювання травматичних подій. Обговорення посттравматичного зростання висвітлює багатогранність реакцій на травматичні події, демонструючи складність людської резильєнтності та адаптації.

Незважаючи на виклики, пов'язані з травмою, дослідження виявили потенціал для особистісного зміцнення, зміни життєвих цінностей та покращення міжособистісних стосунків серед тих, хто пережив травму. Посттравматичне зростання може включати особистісне зміцнення, переосмислення та зміни в життєвих цінностях, а також покращення міжособистісних відносин серед осіб, які пережили травму. Посттравматичне зростання та резильєнтність є процесами, які можуть виникнути в людини після переживання потенційно травматичних подій. Обидва ці процеси характеризуються позитивними змінами, але між ними існують суттєві відмінності. Резильєнтність зазвичай визначається як здатність особистості ефективно відновлюватися після стресу та випробувань, підтримуючи психологічну стабільність. Водночас посттравматичне зростання потребує значного психологічного та емоційного розвитку, який перевищує попередній рівень функціонування індивіда до переживання травми, часто включаючи переосмислення життєвих цілей та цінностей. Огляд наукової літератури та сучасних досліджень указує на складність і багатогранність феномену посттравматичного зростання, що включає як емоційну регуляцію, так і когнітивне переоцінювання пережитого досвіду. Суспільство повинно працювати над створенням мережі підтримки, яка включає як професійні психологічні послуги, так і різні групи підтримки, здатні допомогти людям переосмислити свої переживання та знайти новий шлях у своєму житті.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень у сфері посттравматичного зростання повинні зосередитися на розширенні розуміння динамічних механізмів, які впливають на відновлення після травм. Особливу увагу варто приділити дослідженню впливу культурних, соціоекономічних та індивідуальних психологічних факторів, які можуть сприяти або перешкоджати посттравматичному зростанню. Крім того, у контексті тривалого воєнного конфлікту в Україні, перспективи подальших досліджень мають зосередитися на вивченні посттравматичного зростання серед цивільного населення та ветеранів, які зазнали військових травм. Це дозволить краще зрозуміти

специфічні принципи копію та адаптації до повоєнного життя. Також критично важливим є вивчення тривалих наслідків посттравматичного зростання, включно з його впливом на професійну діяльність, особисте самопочуття і якість життя осіб, які пережили травму.

Внесок авторів: Лілія Сіроха – підготування теоретичних основ; аналіз джерел; написання оригінальної чернетки; Євгеній Прокопович – концептуалізація; формулювання ключових визначень; Ярослав Рябич – перегляд і редагування.

Список використаних джерел

- Титаренко Т. М. (2020). *Посттравматичне життятворення: Способи досягнення психологічного благополуччя*. Імекс-ЛТД.
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the world mental health survey consortium. *Psychological medicine*, 46(2), 327–343.
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and individual differences*, 52(7), 782–787. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 3–23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cormio, C., Muzzatti, B., Romito, F., Mattioli, V., & Annunziata, M. A. (2017). Posttraumatic growth and cancer: A study 5 years after treatment end. *Supportive Care in Cancer*, 25(4), 1087–1096. <https://doi.org/10.1007/s00520-016-3496-4>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), Article 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Gyeong-Suk Jeon, So-Young Park, & Kunsook S. Bernstein. (2016). Socio-demographic and psychological correlates of posttraumatic growth among Korean Americans with a history of traumatic life experiences. *Psychiatry*, 31(3), 256–262. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.12.002>
- Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), Article 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195>
- Kamen, C., Vorasaran, C., Canning, T., Kienitz, E., Weiss, C., Flores, S., ... Gore-Felton, C. (2016). The impact of stigma and social support on development of post-traumatic growth among persons living with HIV. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 23, 126–134. <https://doi.org/10.1007/s10880-015-9447-2>
- Knipscheer, J., Sleijpen, M., Frank, L., Graaf, R. de, Kleber, R., Have, M. ten, & Dückers, M. (2020). Prevalence of potentially traumatic events, other life events and subsequent reactions indicative for posttraumatic stress disorder in the Netherlands: A general population study based on the Trauma Screening Questionnaire. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), Article 1725. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051725>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shen-Min, W., & Hong-Zhou, L. (2019). Post-traumatic growth in people living with HIV/AIDS. *American Journal of Clinical Microbiology and Antimicrobials*, 2(1), 1–2. http://www.remedypublications.com/american-journal-of-clinical-microbiology-and-antimicrobials/articles/pdfs_folder/ajcm-v2-id1033.pdf
- Swickert, R., & Hittner, J. (2009). Social support coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 387–393. <https://doi.org/10.1177/1359105308101677>
- Tedeschi, R. G., & Blevins, C. L. (2015). From mindfulness to meaning: Implications for the theory of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 26(4), 373–376. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1075354>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Kanako Taku, Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>

Tu, M. S. (2006). Illness: An opportunity for spiritual growth. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(10), 1029–1033.

Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.

References

- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological medicine*, 46(2), 327–343.
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and individual differences*, 52(7), 782–787. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 3–23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cormio, C., Muzzatti, B., Romito, F., Mattioli, V., & Annunziata, M. A. (2017). Posttraumatic growth and cancer: A study 5 years after treatment end. *Supportive Care in Cancer*, 25(4), 1087–1096. <https://doi.org/10.1007/s00520-016-3496-4>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), Article 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Gyeong-Suk Jeon, So-Young Park, & Kunsook S. Bernstein. (2016). Socio-demographic and psychological correlates of posttraumatic growth among Korean Americans with a history of traumatic life experiences. *Psychiatry*, 31(3), 256–262. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.12.002>
- Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), Article 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195>
- Kamen, C., Vorasaran, C., Canning, T., Kienitz, E., Weiss, C., Flores, S., ... Gore-Felton, C. (2016). The impact of stigma and social support on development of post-traumatic growth among persons living with HIV. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 23, 126–134. <https://doi.org/10.1007/s10880-015-9447-2>
- Knipscheer, J., Sleijpen, M., Frank, L., Graaf, R. de, Kleber, R., Have, M. ten, & Dückers, M. (2020). Prevalence of potentially traumatic events, other life events and subsequent reactions indicative for posttraumatic stress disorder in the Netherlands: A general population study based on the Trauma Screening Questionnaire. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), Article 1725. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051725>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shen-Min, W., & Hong-Zhou, L. (2019). Post-traumatic growth in people living with HIV/AIDS. *American Journal of Clinical Microbiology and Antimicrobials*, 2(1), 1–2. http://www.remedypublications.com/american-journal-of-clinical-microbiology-and-antimicrobials/articles/pdfs_folder/ajcm-v2-id1033.pdf
- Swickert, R., & Hittner, J. (2009). Social support coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 387–393. <https://doi.org/10.1177/1359105308101677>
- Tedeschi, R. G., & Blevins, C. L. (2015). From mindfulness to meaning: Implications for the theory of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 26(4), 373–376. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1075354>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Kanako Taku, Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
- Tu, M. S. (2006). Illness: An opportunity for spiritual growth. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(10), 1029–1033.
- Tytarenko T. M. (2020). *Post-traumatic life creation: ways to achieve psychological well-being: monograph*. Imex-LTD [in Ukrainian].
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.

Отримано редакцією журналу / Received: 03.08.24

Прорецензовано / Revised: 15.10.24

Схвалено до друку / Accepted: 15.12.24

Liliia SIROKHA, PhD (Psychol.)
ORCID ID: 0000-0003-1033-8075
e-mail: liliasirokha@gmail.com
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Evgeniy PROKOPOVICH, PhD (Med.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-8601-5419
e-mail: duran@ukr.net
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Yaroslav RYABCHICH, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-3216-5059
e-mail: ryabchich@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

REINTERPRETATION OF TRAUMATIC EXPERIENCE: THE CONCEPT OF POST-TRAUMATIC GROWTH

This article presents a detailed analysis of the concept of post-traumatic growth, defined as the positive psychological changes that may arise from facing and adapting to traumatic events. The authors explore both historical and contemporary perspectives on understanding the effects of trauma on individual development. Considering ongoing societal challenges – including natural disasters, social upheavals, military conflicts, and personal crises – the investigation into the potential for post-traumatic growth is especially relevant. Despite the difficulties associated with trauma, research has identified opportunities for personal empowerment, shifts in life values, and improvements in interpersonal relationships for those who have faced trauma.

The article underscores that post-traumatic growth not only encourages a reevaluation of conventional perceptions regarding the psychological aftermath of trauma but also opens pathways for personal transformation and enhanced overall well-being. The concept of post-traumatic growth emphasizes the possibility of positive adaptation and transformation in response to extreme life challenges. Special attention is given to the importance of social support, optimism, and personal qualities in achieving post-traumatic growth. However, it is essential to recognize that post-traumatic growth is not an automatic outcome of trauma; instead, ongoing personal distress and growth frequently coexist.

In the context of this process, the authors examine the dynamics of post-traumatic adaptation, which includes active adjustment to altered life conditions and cognitive reinterpretation of experienced events. This can lead to personal strengthening, a deeper understanding of life values, and enhanced interpersonal relationships. The concepts of post-traumatic growth hold significant potential for psychology and psychotherapy, as they facilitate the development of effective strategies for supporting and rehabilitating individuals who have experienced traumatic events. A deeper understanding of the processes of growth following trauma contributes to the development of individualized approaches to strengthening internal resources, enhancing resilience, and improving overall psychological well-being.

Key words: *trauma, post-traumatic growth, resilience, crisis, well-being.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.