

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Psychology. № 1(17), pp. 96-100 (2023)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).14](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).14)

ISSN 2518-1378
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2023

Вікторія ЯЦЕНКО, магістр психології, дослідниця
ORCID: 0000-0003-1875-3214
e-mail: victoriayats.psy@gmail.com
Приватна практика, Київ, Україна

Наріман ДАРВІШОВ, д-р філософії в галузі психології, асист.
ORCID ID: 0000-0001-6614-0477
e-mail: Narimandarvishov@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ З ПЕРСПЕКТИВИ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ ДО ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Вступ. Виклики сьогодення потребують від людини здатності справлятися з кризовими ситуаціями та інтегрувати цей досвід для розвитку особистості, що відображено в такому психологічному феномені, як посттравматичне зростання. Ураховуючи методологічні обмеження попередніх кількісних досліджень з цієї проблеми, виникла потреба в розширенні розуміння цього феномену, використовуючи нові методологічні підходи, зокрема наративні методи. Метою цього літературного огляду є дослідити джерела, у яких феномен посттравматичного зростання вивчається у межах наративної теорії особистості, та відповісти на такі запитання: а) як посттравматичне зростання може бути відображене в наративах людей, які пережили травматичний досвід?; б) наскільки ефективною є психотерапія, яка використовує наративні техніки, у фасилітації посттравматичного зростання?

Результати. Аналіз наявної літератури показав, що вивчення посттравматичного зростання у межах теорії наративної ідентичності залишається перспективним та недостатньо вивченим напрямом. Найбільш адаптивними темами, через які може проявлятися посттравматичне зростання у життєвих історіях людей, є теми агентності та спокути, які в деяких дослідженнях були пов'язані з глибшим когнітивним опрацюванням спогадів, психологічною зрілістю, просоціальними та афективно-експресивними рисами особистості та покращенням психічного здоров'я. Виявлено, що центральним процесом, який визначає суб'єктивну інтерпретацію своєї життєвої історії та формування наративної ідентичності, є процес смислотворення. Водночас зазначено, що поки було проведено недостатньо досліджень, які націлені на вивчення ефективності наративних технік у фасилітації посттравматичного зростання.

Висновки. Розглянуто обмеження цього огляду та перспективи для подальших досліджень із підкресленням важливості дослідження динаміки посттравматичного зростання на рівні наративної ідентичності за допомогою лонгitudinalних дизайнів та змішаної методології. Також визначено перспективи інтеграції наявних та майбутніх досліджень з цієї проблеми у практику психотерапії.

Ключові слова: посттравматичні зміни особистості, психологічна травма, життєва історія, наративна ідентичність, психотерапія

Вступ. У контексті сучасних реалій, пов'язаних із війною та стрімкими суспільно-політичними трансформаціями, здатність знаходити психологічні сили для боротьби з кризовими ситуаціями та інтеграція цього життєвого досвіду є дуже важливою для підтримки психічного здоров'я та розвитку особистості. Водночас у багатьох людей, які пережили травматичний досвід, пов'язаний з війною, можуть виникнути адаптаційні проблеми в мирному житті, крайніми проявами яких можуть виявитися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, генералізований тривожний розлад та інший дистрес. Тому психологи мають не лише допомогти відновитися цим людям до свого попереднього рівня функціонування, але і стимулювати в них позитивні особистісні зміни, які в майбутньому можуть допомогти їм виходити з кризових ситуацій "переможцями". І ці зміни відображаються у такому психологічному явищі, як посттравматичне зростання.

Посттравматичне зростання (далі – ПТЗ) визначається як процес і результат позитивної трансформації особистості в ході її боротьби з травматичними подіями або складними життєвими обставинами (Tedeschi & Calhoun, 2004; Jayawickreme & Blackie, 2014). Для позначення цього феномену використовуються й інші терміни, наприклад, "зростання, пов'язане зі стресом" або "сприйнята вигода" (Tedeschi & Calhoun, 2004). З того часу, як цей феномен було виявлено в клінічних умовах, учені та практики почали застосовувати кількісні опитувальники для оцінювання зв'язку ПТЗ із рівнем дистресу та суб'єктивного благополуччя (Joseph et al., 1993; Park et al., 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996). І та-

ким чином, фокус досліджень у сфері клінічної психології почав припадати не лише на діагностику та лікування симптомів, викликаних травматичною подією, а й на урахування спроможностей людини до особистісного зростання (Joseph, 2012).

Водночас більшість досліджень ПТЗ, які спираються на результати кількісних опитувальників, мають певні методологічні недоліки. По-перше, ретроспективне вимірювання змін, які відбулися з людиною, припускає, що вона повинна оцінити себе до травматичної події, порівняти із собою теперішньою та визначити ступінь позитивних змін, які відбулися в її особистості після травматичної події. Утім, на таку оцінку можуть впливати такі фактори, як викривлене сприйняття себе до та після травматичної події і бажання відповідати панівним очікуванням у культурі (Infurna & Jayawickreme, 2019). По-друге, запитання цих опитувальників зазвичай сконструйовані таким чином, що в людини немає достатньої свободи для вибору відповідей, крім шкали від "зовсім ні" до "дуже сильно". Це призводить до позитивно скошених та перебільшених показників ПТЗ порівняно з показниками опитувальників, які мають шкалу від -3 до +3 та нейтрально сформульовані питання (Boals & Schuler, 2018).

Через обмеження наявних кількісних методів учені відчули потребу в розширенні розуміння позитивних змін, які відбуваються з людиною після травми, використовуючи й інші методологічні підходи, одним із яких є наративний підхід до вивчення особистості (McAdams, 1995). Він постулює, що коли людина конструє свій життєвий досвід у вигляді наративу, цей досвід починає наповнюватися для неї персональним сенсом. Тобто

© Яценко Вікторія, Дарвішов Наріман, 2023

для різних людей та сама подія в житті може мати різне значення. У межах нарративної психології нарратив відображає історію життя, яку люди розповідають про себе. Цей процес конструювання та перегляду власної життєвої історії приводить до формування нарративної ідентичності, яка є відображенням для себе та для інших того, ким людина є зараз, як такою стала і куди прямує її життя у майбутньому (McAdams & McLean, 2013, р. 223), ураховуючи значення минулого досвіду (Pasupathi et al., 2007). Суб'єктивна інтерпретація нарративу є ключовою диференційною ознакою, яка передбачає результати в поліпшенні різноманітних сфер життя (наприклад, Dunlop & Tracy, 2013), зокрема і в сприйнятті ПТЗ з часом (Adler, 2012; Adler et al., 2015; Jayawickreme et al., 2021; Weststrate et al., 2022).

Незважаючи на те, що ПТЗ – це не лише результат трансформації особистості, але і активний процес, дослідження динаміки ПТЗ на рівні нарративної ідентичності, з використанням лонгітюдних дизайнів, тільки зароджуються й поки що залишаються недостатньо представленими в науковій літературі. Також недостатньо дослідженою залишається тема ефективності психотерапії, яка використовує нарративні техніки, для фасилітації переживання ПТЗ.

Мета та завдання дослідження. У цьому літературному огляді ми поставили за мету здійснити аналіз та систематизацію наявних джерел з досліджуваної проблеми й знайти відповіді на кілька запитань:

1) Як ПТЗ може бути відображено в життєвих оповіданнях людей, які пережили травматичний досвід? Якими є ключові теми та смислотворчі процеси, що виникають у їхніх оповіданнях?

2) Чи може психотерапія, яка використовує нарративні техніки, посилити переживання ПТЗ та які має довгострокові наслідки для суб'єктивного благополуччя?

Результати. Уперше щодо вивчення ПТЗ у межах теорії нарративної ідентичності заговорили Jayawickreme та колеги (2021), які представили огляд досліджень, присвячених зв'язку найбільш адаптивних тем життєвих нарративів з різними психологічними змінними. Трохи пізніше, Weststrate та колеги (2022) здійснили теоретичну спробу адаптувати модель трикомпонентної структури особистості Д. МакАдамса для вивчення ПТЗ, де нарративна ідентичність є одним із рівнів особистості. Поки що було проведено дуже мало досліджень ПТЗ через призму нарративної теорії, за винятком одного лонгітюдного дослідження, де вивчався зв'язок повторних нарративів про проблеми в стосунках з емпатією, смиренням та співчуттям протягом одного року, результати якого виявилися непослідовними (Blackie & McLean, 2022).

Якщо звернутися до більш ранньої літератури з теорії нарративної ідентичності, де вивчалися нарративи людей, що пережили негативний життєвий досвід, можна визначити деякі закономірності в тому, як вони конструюють свої життєві історії.

Найбільш адаптивним способом, яким люди конструюють свою нарративну ідентичність після негативного життєвого досвіду, вважається тема спокути (*redemption*), яка відображає сцени, де суб'єктивно негативні події або наслідки призводять до потенційно хорошого результату (McAdams & McLean, 2013). Тобто "першочергово негативний стан "спокутується" добром, яке слідує за ним" (там само, р. 234). Дослідження показують, що дорослі, які у своїх нарративах повідомляють, що стали сильнішими або більш "загартованими" після негативного життєвого досвіду, проходять через два етапи (Pals, 2006). Перший етап полягає в тому, що

людина глибоко і довго опрацьовує свій негативний досвід, свої переживання, пов'язані з ним, можливі наслідки та роль цього досвіду в життєвій історії людини. І саме цей етап був пов'язаний з ПТЗ. Наступним етапом було зобов'язання самого себе до позитивного вирішення ситуації, і цей етап був пов'язаний зі щастям.

На підтримку цих результатів було проведено низку досліджень, у яких показано, що деталізований та вдумливий опис свого травматичного досвіду пов'язаний з більшими показниками психологічної зрілості протягом наступних двох років (King & Hicks, 2007), а більш складне пропрацювання спогадів про поворотні точки в житті пов'язане зі збільшенням індексу зрілості в молоді (McLean & Pratt, 2006). У свою чергу, вищі показники психологічної зрілості були пов'язані з конструюванням історій, які апелюють до мотивів навчання, зростання та позитивної особистісної трансформації (наприклад, Bauer et al., 2005). Утім, подальші дослідження показали, що схильність до мисленнєвого пропрацювання спогадів не є обов'язковим та єдиним фактором, пов'язаним із темою спокути: значення мають також риси особистості, такі як екстраверсія, сумлінність, доброзичливість та емоційна стабільність (Guo et al., 2016). Тобто люди з просоціально орієнтованими та схильними до афективної експресії рисами частіше розповідали історії з темою спокути.

Ще одна тема нарративної ідентичності, яка має стосунок до психічного здоров'я, це тема агентності (*agency*). Дослідження Adler (2012) показало, що вона є ключовим нарративом у лонгітюдному дослідженні пацієнтів, що проходили психотерапію, які звітували про перебіг свого лікування перед кожним із щонайменше 12 сесій терапії. Агентність відображається у сценах, де протагоніст має здатність впливати на власний добробут та на добробут інших людей, часто за рахунок "демонстрації самовладання, розширення можливостей, досягнень та статусу" (McAdams & McLean, 2013, р. 234). Так от, підвищення агентності з часом передбачало покращення результатів психотерапії: коли пацієнти розповідали історії, у яких усе більше підкреслювалася їхня здатність контролювати власне життя та приймати самостійні рішення, їхнє психічне здоров'я покращувалося, а симптоми ставали менш виразними (Adler, 2012). Трохи пізніше Adler та колеги (2015) повторили ці результати, проте поза психотерапевтичним контекстом і протягом кількох років. Вони показали, що оповідання проблем, пов'язаних із фізичним здоров'ям, через теми агентності та спокути передбачало поліпшення траєкторії психічного здоров'я протягом чотирьох років.

Тема здатності керувати власною долею, яка просліджується у високоагентних історіях (McAdams & McLean, 2013), має багато спільного з темою суб'єктності та "волі до влади", яка є центральною для екзистенційної філософії Ф. Ніцше. На його думку, коли людина відмовляється приймати нав'язану суспільством раціоналізацію безсилля (наприклад, "Я маленька людина, яка ні на що не впливає в цьому світі"), у неї вивільняється енергія для творчості, зокрема і для створення власного автентичного буття. Це відчуття влади потребує прийняття людиною відповідальності за власний вибір та його наслідки. Проте це також відкриває можливості для експериментів, здобуття життєвого досвіду та особистісного зростання. А в кризові періоди не дає людині відчувати себе жертвою обставин, а навпаки, стимулює до проактивних кроків для покращення ситуації, що відображено в нарративі спокути. Екзистенційний психолог В. Франкл (1963), який пережив

ув'язнення у нацистському концтаборі, писав, що людина має свободу вибору в будь-якій ситуації, навіть у найскладніших життєвих обставинах. Проте, коли життя не залишає їй вибору, "остання з людських свобод – обирати своє ставлення за будь-яких обставин, обирати свій власний шлях" (р. 104). Ця ідея лягла в основу його логотерапії, де рушійною силою, яка мотивує людей, є воля до сенсу.

McAdams & McLean (2013) зазначають, що процес смислотворення є центральним для розвитку нарративної ідентичності. Вони пояснюють це таким чином: "Через смислотворення люди виходять за межі сюжетів та деталей подій своїх особистих історій, щоб сформулювати те, що, на їхню думку, їхні історії розповідають про те, ким вони є. Оповідачі можуть припустити, що події, які ними описуються, ілюструють або пояснюють певну особистісну рису, схильність, мету, навичку, проблему, комплекс або закономірність їхнього власного життя. У смислотворенні оповідач робить *семантичний* висновок про себе з *епізодичної* інформації, яку передає історія" (р. 236). Водночас вибір подій для конструювання своєї життєвої історії завжди співвідноситься з цілями людини на майбутнє та її потребами, що і наповнює ці події сенсом. Зокрема, дослідження показують, що знаходження сенсу у високих та низьких точках життєвої історії було пов'язане з кращою емоційною регуляцією через два роки (Cox & McAdams, 2014). У нарративній психології "високі" та "низькі" життєві точки належать до суб'єктивної оцінки життєвого досвіду людини з погляду позитивних (наприклад, досягнення, любов) та негативних (наприклад, травми, втрати) результатів.

Крім процесу смислотворення, для розвитку нарративної ідентичності важливий також уважний та чуйний слухач, якому можна розповісти свою історію життя (McAdams & McLean, 2013). Таким слухачем може виступати психотерапевт. Тому далі ми розглянемо літературу, в якій вивчається ефективність використання нарративних технік у фасилітації ПТЗ.

Найбільш відомим напрямом психотерапії, який використовує життєві оповідання як інструмент для позитивної трансформації особистості, є нарративна психотерапія. Основне завдання нарративної психотерапії полягає у допомозі клієнту "деконструювати" своє життєве оповідання таким чином, щоб він міг звільнитися від впливу нарративу панівної культури і сконструювати історію, яка відповідала би його власним цінностям (Крупельницька, 2022). Цей підхід є частиною постнекласичної парадигми психотерапії, яка ґрунтується на філософії конструктивізму. Існує також його модифікований варіант – нарративна експозиційна психотерапія (НЕП), яка інтегрує в собі техніки з когнітивно-біхевіоральної парадигми.

Використання нарративної техніки в психотерапії дає можливість контакту з травматичними переживаннями "з безпечної відстані" через метафору життєвої історії. Утім, досліджень, які націлені на вивчення ефективності саме нарративного психотерапевтичного підходу у фасилітації ПТЗ, поки що досить мало. Одним із таких є рандомізоване дослідження ефективності короткострокової НЕП на вибірці травмованих іракських біженців (Hijazi et al., 2014), яке показало, що ті досліджувані, які відвідували короткострокову НЕП, мали вищі показники ПТЗ та суб'єктивного благополуччя протягом чотирьох місяців порівняно з контрольною групою.

Дискусія і висновки. Як показує цей літературний огляд, дослідження процесу ПТЗ у межах теорії нара-

тивної ідентичності залишається перспективним та поки що недостатньо вивченим напрямом.

Ключовими темами, через які ПТЗ може бути відображено в життєвих оповіданнях людей, які пережили травматичний досвід, є агентність та спокута, які були пов'язані з глибшим когнітивним опрацюванням спогадів, психологічною зрілістю, просоціальними та афективно-експресивними рисами особистості та покращенням психічного здоров'я. Процес смислотворення є центральним для розвитку нарративної ідентичності, оскільки в ході конструювання своєї життєвої історії дає людині відчуття свободи обирати саме ті події минулого, які мають сенс для того, ким вона є сьогодні і які в неї потреби або цілі на майбутнє. Варто зазначити, що більшість досліджень із цієї теми мали кореляційний характер, тому перш ніж робити причинно-наслідкові висновки, наявні результати потребують перевірки в межах лонгітюдних та експериментальних досліджень, які ще тільки зароджуються. Деякі дослідження вказують на те, що використання нарративних технік у психотерапії може мати позитивний ефект на ПТЗ та суб'єктивне благополуччя, але для підтвердження цього висновку потрібно провести більше досліджень.

Обмеження нашого дослідження полягає у тому, що ми не розглянули низку інших аспектів, які потенційно можуть впливати на процес нарративізації травматичного досвіду, а саме: характер травматичної події й те, як вона сприймається самою людиною; психологічний профіль осіб, які пережили травматичні події; культура та соціальний контекст, у якому проживає людина; демографічні характеристики. Також ми обговорили не всі види консультування або психотерапії, які використовують нарративні техніки в роботі з клієнтами. Однак цей огляд може бути корисним для ознайомлення з нарративним підходом у контексті досліджень ПТЗ, а також для формулювання гіпотез для майбутніх теоретичних та емпіричних досліджень із цієї проблеми.

Перспективним напрямом подальших досліджень може бути використання змішаної методології для вивчення динаміки ПТЗ на рівні нарративної ідентичності та сучасних статистичних методів для аналізу лонгітюдних даних. Можна дослідити цю динаміку в межах трирівневої моделі структури особистості (Weststrate et al., 2022), використовуючи кількісні методи для збору даних про особистісні диспозиції та характеристичні адаптації та "якісні" методи (англ. "qualitative methods") для нарративної ідентичності. Для статистичного аналізу цікавим є використання методів інтенсивних лонгітюдних даних, які аналізують дані, зібрані через короткі проміжки часу. Вони можуть висвітлити те, у яких часових проміжках відбуваються коливання в динаміці і що на ці коливання впливає (див. наприклад, Infurna et al., 2022).

Також залишається багато запитань щодо того, як можна інтегрувати наявні та майбутні результати досліджень у цій сфері в практику психотерапії, щоб зробити нарративні техніки більш науково доказовими для роботи з людьми, що пережили травматичні події. Наприклад, можна простежити зв'язок ефективних нарративів та технік з інших психотерапевтичних напрямів, а також дослідити можливість "нарративізації" психологічних технік з інших напрямів психотерапії (робота з мотивами, що повторюють терапевтичну експозицію, психоаналітичний регрес, тощо).

Ще одним цікавим напрямом може бути вивчення ролі пропаганди та медіанаративів у нарративізації травматичного досвіду та фасилітації ПТЗ. Зокрема, в контексті російсько-української війни, в нашому

медіапросторі можна часто чути наративи стійкості (наприклад, "Незламний народ незламної країни"), соціальної відповідальності (наприклад, "Кожен ваш донат для Збройних сил України наближає нашу перемогу") та альтруїзму (наприклад, історії волонтерів, які піддають своє життя ризику, щоб вивезти цивільних із прифронтових регіонів), тоді як наративи трансформації (наприклад, "Яким буде наше суспільство після перемоги") є недостатньо представленими, можливо, через те, що багатьом людям в умовах війни та невизначеності важко думати про майбутнє.

Внесок авторів: Вікторія Яценко – концептуалізація, аналіз джерел, написання – оригінальна чернетка; Наріман Дарвішов – написання – перегляд і редагування.

Список використаних джерел

- Крупельницька, Л. Ф. (2022). *Психотерапія у постнекласичній парадигмі*. <https://psy.knu.ua/component/dropfiles/?preview=1&format=&task=frontfile.download&catid=793&id=1934&Itemid=1000000000000>
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367–389. <https://doi.org/10.1037/A0025289>
- Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H., Albaugh, M., McAdams, D. P., & Oltmanns, T. F. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 476–496. <https://doi.org/10.1037/A0038601>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the Good Life: Growth Memories in the Lives of Mature, Happy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203–217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>
- Blackie, L. E. R., & McLean, K. C. (2022). Examining the Longitudinal Associations Between Repeated Narration of Recent Transgressions Within Individuals Romantic Relationships and Character Growth in Empathy, Humility, and Compassion. *European Journal of Personality*, 36(4), 507–528. <https://doi.org/10.1177/08902070211028696>
- Boals, A., & Schuler, K. L. (2018). Reducing reports of illusory posttraumatic growth: A revised version of the Stress-Related Growth Scale (SRGS-R). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10, 190–198. <https://doi.org/10.1037/tra0000267>
- Cox, K., & McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality*, 50(1), 66–70. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2014.03.004>
- Dunlop, W. L., & Tracy, J. L. (2013). Sobering stories: Narratives of self-redemption predict behavioral change and improved health among recovering alcoholics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 576–590. <https://doi.org/10.1037/a0031185>
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon.
- Guo, J., Klevan, M., & McAdams, D. P. (2016). Personality Traits, Ego Development, and the Redemptive Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(11), 1551–1563. <https://doi.org/10.1177/0146167216665093>
- Hijazi, A. M., Lumley, M. A., Ziadni, M. S., Haddad, L., Rapport, L. J., & Arnetz, B. B. (2014). Brief Narrative Exposure Therapy for Posttraumatic Stress in Iraqi Refugees: A Preliminary Randomized Clinical Trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 314–322. <https://doi.org/10.1002/jts.21922>
- Infurna, F. J., & Jayawickreme, E. (2019). Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 152–158. <https://doi.org/10.1177/08902070211041852>
- Infurna, F. J., Luthar, S. S., & Grimm, K. J. (2022). Investigating posttraumatic growth in midlife using an intensive longitudinal research design: Posttraumatic growth is not as prevalent as previously considered. *European Journal of Personality*, 36(4), 576–596.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (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>
- Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., . . . Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145–165. <https://doi.org/10.1111/JOPY.12591>
- Joseph, S. (2012). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Hachette UK.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271–279. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490060209>
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 62, 625–636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>
- McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, 63(3), 365–396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, 42, 714–722. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.714>
- Pals, J. L. (2006). Narrative Identity Processing of Difficult Life Experiences: Pathways of Personality Development and Positive Self-Transformation in Adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079–1110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a Life Story: Constructing Relations between Self and Experience in Autobiographical Narratives. *Human Development*, 50(2–3), 85–110. <https://doi.org/10.1159/000100939>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490090305>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Weststrate, N. M., Jayawickreme, E., & Wrzus, C. (2022). Advancing a Three-Tier Personality Framework for Posttraumatic Growth. *European Journal of Personality*, 36(4), 704–725. <https://doi.org/10.1177/08902070211062327>

References

- Krupelnitska, L. F. (2022). *Psychotherapy in the Post-Non-Classical Paradigm*. [in Ukrainian]. <https://psy.knu.ua/component/dropfiles/?preview=1&format=&task=frontfile.download&catid=793&id=1934&Itemid=1000000000000>
- Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367–389. <https://doi.org/10.1037/A0025289>
- Adler, J. M., Turner, A. F., Brookshier, K. M., Monahan, C., Walder-Biesanz, I., Harmeling, L. H., Albaugh, M., McAdams, D. P., & Oltmanns, T. F. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over several years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 476–496. <https://doi.org/10.1037/A0038601>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the Good Life: Growth Memories in the Lives of Mature, Happy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 203–217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>
- Blackie, L. E. R., & McLean, K. C. (2022). Examining the Longitudinal Associations Between Repeated Narration of Recent Transgressions Within Individuals Romantic Relationships and Character Growth in Empathy, Humility, and Compassion. *European Journal of Personality*, 36(4), 507–528. <https://doi.org/10.1177/08902070211028696>
- Boals, A., & Schuler, K. L. (2018). Reducing reports of illusory posttraumatic growth: A revised version of the Stress-Related Growth Scale (SRGS-R). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10, 190–198. <https://doi.org/10.1037/tra0000267>
- Cox, K., & McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality*, 50(1), 66–70. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2014.03.004>
- Dunlop, W. L., & Tracy, J. L. (2013). Sobering stories: Narratives of self-redemption predict behavioral change and improved health among recovering alcoholics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 576–590. <https://doi.org/10.1037/a0031185>
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon.
- Guo, J., Klevan, M., & McAdams, D. P. (2016). Personality Traits, Ego Development, and the Redemptive Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(11), 1551–1563. <https://doi.org/10.1177/0146167216665093>
- Hijazi, A. M., Lumley, M. A., Ziadni, M. S., Haddad, L., Rapport, L. J., & Arnetz, B. B. (2014). Brief Narrative Exposure Therapy for Posttraumatic Stress in Iraqi Refugees: A Preliminary Randomized Clinical Trial. *Journal of Traumatic Stress*, 27(3), 314–322. <https://doi.org/10.1002/jts.21922>
- Infurna, F. J., & Jayawickreme, E. (2019). Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 152–158. <https://doi.org/10.1177/08902070211041852>
- Infurna, F. J., Luthar, S. S., & Grimm, K. J. (2022). Investigating posttraumatic growth in midlife using an intensive longitudinal research

design: Posttraumatic growth is not as prevalent as previously considered. *European Journal of Personality*, 36(4), 576-596.

Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. R. (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>

Jayawickreme, E., Infuma, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., . . . Zonneveld, R. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145-165. <https://doi.org/10.1111/JOPY.12591>

Joseph, S. (2012). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Hachette UK.

Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271-279. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490060209>

King, L. A., & Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 62, 625-636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>

McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>

McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>

McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, 42, 714-722. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.714>

Pals, J. L. (2006). Narrative Identity Processing of Difficult Life Experiences: Pathways of Personality Development and Positive Self-Transformation in Adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079-1110. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00403.X>

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>

Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a Life Story: Constructing Relations between Self and Experience in Autobiographical Narratives. *Human Development*, 50(2-3), 85-110. <https://doi.org/10.1159/000100939>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490090305>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

Weststrate, N. M., Jayawickreme, E., & Wrzus, C. (2022). Advancing a Three-Tier Personality Framework for Posttraumatic Growth. *European Journal of Personality*, 36(4), 704-725. <https://doi.org/10.1177/08902070211062327>

Отримано редакцією журналу / Received: 17.01.2023

Прорецензовано / Revised: 25.01.2023

Схвалено до друку / Accepted: 20.04.2023

Viktoriia YATSENKO, Master of Arts, Researcher

ORCID: 0000-0003-1875-3214

e-mail: victoriayats.psy@gmail.com

Private Practice, Kyiv, Ukraine

Nariman DARVISHOV, PhD, Assist.

ORCID ID: 0000-0001-6614-0477

e-mail: Narimandarvishov@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

POSTTRAUMATIC GROWTH FROM THE PERSPECTIVE OF NARRATIVE APPROACH TO THE STUDY OF PERSONALITY

Background. Today's challenges require a person to be able to cope with crises and integrate this experience for personal growth, which is reflected in such psychological phenomena as post-traumatic growth (PTG). Given the methodological limitations of previous quantitative studies of this problem, there was a need to expand the understanding of post-traumatic growth using new methodological approaches, in particular narrative methods. In this literature review, we set out to explore the sources in which the post-traumatic growth studied within the framework of the narrative theory of personality, and sought answers to the following questions: a) how can post-traumatic growth be reflected in the narratives of people who have experienced traumatic experiences?; b) how effective is psychotherapy using narrative techniques in facilitating PTG of post-traumatic growth?

Results. An analysis of the existing literature showed that the study of post-traumatic growth within the framework of the theory of narrative identity remains a promising and understudied direction. The most adaptive themes through which post-traumatic growth can manifest itself in people's life stories are the themes of agency and redemption, which have been linked in a number of studies to deeper cognitive processing of memories, psychological maturity, prosocial personality traits, and improved mental health. The central process that determines the subjective interpretation of one's life history and the development of a narrative identity is the process of meaning-making. So far, there has been little research on the effectiveness of narrative techniques in facilitating post-traumatic growth.

Conclusions. The limitations of this review and the prospects for further research are discussed, emphasizing the importance of studying the dynamics of post-traumatic growth at the level of narrative identity using longitudinal designs and mixed methodology. It also discusses the prospects for integrating existing and future research on this issue into the practice of psychotherapy.

Keywords: posttraumatic personality changes, psychological trauma, life story, narrative identity, psychotherapy

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 conflict 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; or in the decision to publish the results.