

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ТРАВМИ

Юрченко Т. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
uta0608@gmail.com*

Сучасні соціокультурні умови, позначені воєнними подіями, втратами та колективними травмами, висувають на перший план питання внутрішньої стійкості, духовного зростання і пошуку сенсу. У цих умовах особливого значення набуває феномен посттравматичного зростання, який розглядається не лише як відновлення після кризи, а як позитивна особистісна трансформація.

Згідно з моделлю Р. Тедескі та Л. Калгуна (Tedeschi & Calhoun, 1996), посттравматичне зростання охоплює п'ять сфер: поглиблення міжособистісних стосунків, підвищення особистісної сили, зміну життєвих пріоритетів, духовний розвиток і відчуття цінності життя. Дослідження Д. Джозефа, П. Лінлі, К. Парк, В. Франкла, Т. Титаренко, І. Карась, Н. Чепурної підтверджують, що цей процес має екзистенційно-смыслову природу та безпосередньо пов'язаний із розвитком особистісної зрілості.

Проблема вітчизняних досліджень полягає в недостатній увазі до гендерних особливостей інтеграції травматичного досвіду, попри очевидну різницю у способах проживання емоцій та уявленнях про силу, підтримку і стійкість.

Метою дослідження є виявлення вікових і гендерних особливостей посттравматичного зростання дорослої особистості та опис типів інтеграції травматичного досвіду.

Основні завдання:

1. Теоретично проаналізувати підходи до вивчення посттравматичного зростання.
2. Емпірично дослідити прояви особистісного зростання після травми у дорослих респондентів.
3. Визначити гендерні особливості процесу інтеграції травматичного досвіду.
4. Описати нову типологію інтеграції травми за гендерною ознакою.

Методи та вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 80 респондентів віком від 20 до 60 років, які добровільно надали інформовану згоду. Було дотримано принципів етичності, анонімності, конфіденційності та добровільності.

Гендерний склад вибірки:

78,8 % (n = 63) – жінки;

21,3 % (n = 17) – чоловіки.

Для вивчення якісних характеристик посттравматичного досвіду використано авторську методику «Особистісне зростання після травматичного досвіду», розроблену авторкою дослідження. Опитувальник містить 10 відкритих запитань, спрямованих на виявлення змін у світогляді, системі цінностей, самосвідомості, емоційній сфері та здатності до прийняття себе й інших після травматичних подій.

Аналіз емпіричних даних засвідчив наявність гендерної диференціації у способах інтеграції травматичного досвіду.

На основі узагальнення результатів уперше у вітчизняній емпіричній практиці запропоновано типологію інтеграції травми за гендерною ознакою.

1. Жіночий тип посттравматичного зростання – емоційно-смісловий. Жінки частіше осмислюють травматичний досвід через емоційно-рефлексивну призму, проявляють глибше проживання почуттів, прийняття емоцій та переосмислення власних меж. Це свідчить про прагнення до гармонізації внутрішніх станів і формування стратегії «трансформації через прийняття», коли біль не відкидається, а інтегрується у досвід турботи про себе й інших. Такий тип відповідає концепції емоційної інтеграції (Joseph & Linley, 2005) і корелює з гуманістичними уявленнями про розвиток емпатії, м'якості та духовної відкритості [Титаренко, 2018].

2. Чоловічий тип посттравматичного зростання – когнітивно-ціннісний. Чоловіки мають вищі середні показники за шкалами «ширший світогляд і глибше розуміння сенсу життя» та «цінність стосунків». Вони схильні до переосмислення сенсу життя, обов'язку і відповідальності, до аналітичного осмислення досвіду, а не емоційного його проживання. Ймовірно, соціальна роль «опори» та «захисника» сприяє формуванню когнітивно-смісловій траєкторії інтеграції травми – через розуміння, обов'язок і вдячність.

Таким чином, виділено два вектори розвитку:

Жіночий тип – емоційно-смісловий (проживання, очищення, прийняття, емпатія);

Чоловічий тип – когнітивно-ціннісний (аналіз, смислотворення, відповідальність, духовна глибина).

Обидві траєкторії мають однакову психологічну цінність: жінки глибше проживають, чоловіки – глибше осмислюють.

Гендер визначає форму трансформації травми – через серце або через смисл.

Теоретичне узгодження та інтерпретація. Отримані результати узгоджуються з ієрархією потреб А. Маслоу (Maslow, 1987), відповідно

до якої духовне зростання можливе після задоволення базових потреб у безпеці, приналежності та любові, а також з екзистенційною концепцією В. Франкла (Frankl, 2017), який розглядав смисл страждання як ключовий чинник внутрішнього розвитку.

Таким чином, посттравматичне зростання можна розглядати як індикатор високого рівня особистісної зрілості – здатності трансформувати кризу у ресурс і джерело самопізнання. Посттравматичне зростання є динамічним процесом позитивної особистісної трансформації, який охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та духовні виміри. Уперше запропоновано типологію інтеграції травматичного досвіду за гендерною ознакою, що розрізняє емоційно-смісловий (жіночий) та когнітивно-ціннісний (чоловічий) типи розвитку. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між посттравматичним зростанням і особистісною зрілістю дорослої людини.

Виявлені закономірності мають потенціал для подальших досліджень у сфері психології травми, гендерних студій і розвитку внутрішньої стійкості.

Практичне значення. Результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психотерапії, кризових центрів та освітніх програм.

Запропонована типологія створює підґрунтя для диференційованих стратегій психологічної підтримки чоловіків і жінок, які пережили травматичні події, а також для розробки тренінгових програм розвитку особистісної зрілості й емоційної інтеграції.

ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
2. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
3. 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.
4. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
5. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
6. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
7. Frankl, V. E. (2017). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Київ: Клуб сімейного дозвілля.
8. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

9. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
10. Титаренко, Т. М. (2018). Життєві кризи та шляхи їх подолання: психологічні стратегії самодопомоги. Київ: Либідь.
11. Карась, І. О. (2019). Психологічні чинники посттравматичного зростання у дорослих. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*, 1(10), 96-101.
12. Чепурна, Н. В. (2020). Посттравматичне зростання як чинник особистісної зрілості у дорослому віці. *Психологічні перспективи*, 35, 130–138.
13. Слободянюк, І. М. (2021). Психологічна зрілість особистості: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Педагогічна думка.
14. Karamushka, L. M. (2022). Resilience and posttraumatic growth in Ukrainian adults during war: Psychological aspects. *Ukrainian Psychological Journal*, 3(4), 22–33.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ДІТЕЙ

Якуба М. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Відкрите військове протистояння, яке відбувається в Україні протягом останніх років, трагічна загибель великої кількості людей породили гострі стресові ситуації та докорінно змінили спосіб життя значної частини українських громадян. Особливої гостроти набула проблема соціально-психологічного захисту та супроводу, психологічної допомоги людям, які входять до категорії внутрішньої переміщених осіб.

Особливо травматичними військові дії є для дітей з огляду на обмеженість їх життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки. Для дитини складно зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, чому їм разом із сім'єю необхідно змінювати місце проживання, що призводить до переживання безпорадності, тривоги, страхів, навіть до виникнення стресових розладів [1, 3]. Зважаючи на те, що на території України і надалі відбуваються бойові дії, не зменшується потік сімей вимушених переселенців, особливої актуальності та значущості набуває проблема вивчення проявів тривожності дітей з сімей внутрішньо переміщених осіб із зони бойових дій [2].

Проблема емоційної сфери та виникнення страхів дітей-переселенців в нових соціальних умовах стала нагальною до вирішення для багатьох психологів сучасності (В. Андрєєнкова, П. Волошин, Л. Ковальчук, Г. Кукуруза, О. Кравченко [4] К. Левченко, Н. Лунченко, Н. Марута, В. Панок, Т. Проскуріна, Л. Шестопалова та інші).

Науковці вважають за необхідне проводити своєчасну діагностику емоційних станів дітей в умовах цілеспрямованого розвитку. Разом із