

Також, третина студентів характеризується середнім показником стійкості до стресу. Загалом, вони мають достатньо розвинені механізми емоційної саморегуляції, проте в надмірно складних ситуаціях можуть відчувати негативні емоційні стани, маючи брак регуляторних здібностей.

Встановлено, що студенти характеризуються підвищеним показником резильєнтності. Тобто, будучи більш наполегливими та рішучими, маючи більше розвинену емоційну саморегуляцію та самодостатність, вони краще справляються зі стресом, адже можуть чітко оцінити значимість ситуації для їх життя та обрати необхідну лінію поведінки. Натомість, менша частина студентів характеризується зниженими показниками резильєнтності. Ці студенти психологічного профілю мають вкрай низьку опірність стресовим факторам і в складних, кризових ситуаціях втрачають контроль над ситуацією і власною поведінкою. Студенти із таким рівнем резильєнтності більше схильні до переживання стресу, мають меншу опірність до стресу. Вони мають менш розвинені механізми емоційної саморегуляції і не схильні раціонально обдумувати ситуацію, варіанти її вирішення, що провокує у них виражені стресові стани.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни : інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 2. 2022. С. 64–70.
2. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 23 с.
3. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters: Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. P.34–50.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕМПІРИЧНА ВАЛІДАЦІЯ КОНЦЕПТУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ КОНТЕКСТІ

Дзюба Т. М.

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

Дослідження наслідків психологічної травми історично зосереджувалося переважно на вивченні патологічних проявів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), генералізований

тривожний розлад, дисоціативні розлади тощо. Проте, сучасний науковий дискурс, а особливо клінічна практика, показують, що пережитий травматичний досвід може не лише руйнувати психіку, але й спричиняти глибоку позитивну трансформацію особистості. На рівні суспільної свідомості завжди визнавалася роль негативного, так і позитивного життєвого досвіду як індукторів змін.

В українському контексті, позначеному довготривалою військовою агресією та безперервною колективною травматизацією, вивчення позитивних адаптаційних механізмів набуває не просто академічного, а критично важливого національного значення. Актуальність дослідження посттравматичного зростання визначається нагальною потребою у зміні парадигми: від виключного фокусу на симптомах та відновленні гомеостазу (повернення до *status quo*) – до аналізу шляхів, якими особистість і суспільство загалом можуть трансформуватися та досягати вищого рівня функціонування внаслідок пережитого.

Фокус на посттравматичному зростанні дозволяє інтерпретувати травматичний досвід як екзистенційний виклик, який, будучи болісним, водночас стимулює необхідність глибокого когнітивного переосмислення та перебудови світогляду. Отже, дослідження феномену посттравматичного зростання забезпечує методологічну й практичну основу для розробки інтервенцій, спрямованих на відновлення психічного здоров'я та соціальної стійкості нації, виходячи за рамки лише лікування її ран.

Концепт посттравматичного зростання увійшов до наукового обігу у 1995 році завдяки працям Річарда Тедеші та Лоуренса Калхуна. Вони визначили посттравматичне зростання як досвід позитивних психологічних змін, які відбуваються в людині внаслідок зіткнення з кризовою життєвою ситуацією [5].

Концепція посттравматичного зростання не є ізольованою. Її формалізації в межах психологічної науки передувало активне використання низки споріднених термінів, що описували аналогічні процеси. Зокрема, до таких попередників належать: «зростання, викликане стресом», яке досліджували С. Park, L. Cohen, R. Murch [9], а також «конкурентне зростання» авторства Р. Linley, S. Joseph [7]. Така хронологічна послідовність у розвитку термінології чітко засвідчує поступове усвідомлення дослідниками ключового моменту: *позитивні зміни вимагають не просто стресової події, а переживання, яке є настільки деструктивним, що руйнує базовий світогляд людини. Саме ця травма змушує індивіда до глибинного когнітивного переосмислення.*

Українські дослідники, зокрема, Т. Титаренко [4], С. Лукомська [3], Т. Дзюба [1], також акцентують увагу на процесуальному аспекті.

Вони трактують посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, що виникає внаслідок боротьби з новою посттравматичною реальністю. Використання терміну «боротьба» підкреслює активну, суб'єктну позицію особистості, яка протистоїть деструктивним наслідкам травми. Успішна асиміляція цього досвіду боротьби має вирішальне значення для визначення можливого ступеня посттравматичного зростання та перетворення. Це є свідченням того, що посттравматичне зростання є не пасивним наслідком, а трансформаційним процесом вольової інтеграції травматичного досвіду.

Посттравматичне зростання, згідно з когнітивною моделлю Р. Тедеші та Л. Калхуна, ініціюється тоді, коли травматична подія радикально суперечить базовим переконанням індивіда щодо себе, навколишнього світу та майбутнього, що призводить до дезінтеграції цих основоположних схем. Це руйнування світогляду викликає інтенсивний психологічний дистрес та когнітивну румінацію – процес нав'язливого обдумування події [5].

Посттравматичне зростання є не просто поверненням до попереднього гомеостазу, а глибинною когнітивною реконструкцією. Його кінцева мета – досягнення не просто відновлення, а вищого рівня психологічного функціонування порівняно з дотравматичним станом. Оскільки людина не може реактивувати старі, деконструйовані переконання, вона повинна розробити нові світоглядні системи, які є більш складними, глибокими та адаптивними, аби успішно інтегрувати пережитий травматичний досвід. Вочевидь, цей процес представляє собою трансформацію, яка невід'ємно пов'язана з пошуком і формуванням нового життєвого сенсу.

Зростання, згідно з концепцією, відбувається на трьох взаємопов'язаних рівнях:

– *когнітивний рівень* – відбувається переосмислення світогляду, цінностей та глибинних переконань, що супроводжується активним пошуком нового сенсу життя;

– *емоційний рівень* характеризується посиленням здатності ідентифікувати та регулювати власні емоції, а також суттєвим зростанням емпатії до інших;

– *поведінковий рівень* зумовлює зміну життєвих пріоритетів, залучення до нових конструктивних видів діяльності та покращення якості міжособистісних стосунків.

Ці зміни, що виникають внаслідок інтенсивної румінації та конструктивного переосмислення, фіксуються у вигляді позитивних зрушень у п'яти основних сферах, визначених дослідниками як:

1) *нові можливості* – відкриття нових життєвих шляхів або цілей, які могли бути недоступні чи неочевидні до травми. Зростання в цій сфері відображає відновлення поведінкової гнучкості та мотивації до кардинальних змін;

2) *відносини з іншими* – спостерігається зміцнення близькості, більша відкритість та співчуття до оточуючих. Травма часто призводить до глибокого усвідомлення важливості соціальної підтримки та поглиблення міжособистісних зв'язків);

3) *особиста сила* – виявляється у зростанні самосвідомості, самовпевненості та відчуття внутрішньої стійкості (*resilience*). Людина усвідомлює, що вона сильніша, ніж вважала раніше, і здатна витримувати значні випробування;

4) *духовні зміни* – включають поглиблення філософії життя, можливу зміну релігійних поглядів або посилення екзистенційних питань та духовних практик;

5) *вдячність за життя* – зростання цінності життя та зміщення фокусу на позитивних аспектах сьогодення, що часто супроводжується кардинальною переоцінкою життєвих пріоритетів [5].

Дослідження також виявили, що гендерні аспекти мають значення: жінки, як правило, повідомляють про більший рівень позитивних змін порівняно з чоловіками, а особи, які пережили травматичні події, демонструють більше позитивних змін, ніж ті, хто не стикався з надзвичайними подіями.

Посттравматичне зростання можна розглядати як вирішення гострого когнітивного дисонансу, викликаного травмою. Внаслідок неможливості повернутися до старих переконань, індивід приступає до пошуку нового сенсу, що веде до формування нових, більш адаптивних когнітивних схем. У таблиці нижче представлено функціональну роль кожного з п'яти вимірів посттравматичного зростання, що є універсальною теоретичною базою для українських досліджень.

Таблиця 1 – П'ять вимірів посттравматичного зростання та їхня функціональна роль в українському контексті

Фактор посттравматичного зростання	Клінічне значення	Теоретичне посилання	Адаптація в українських дослідженнях
Нові можливості	відновлення поведінкової гнучкості та мотивації до змін.	<i>Calhoun L. G., & Tedeschi R. G.</i>	волонтерство, зміна професії, активна громадянська позиція
Відносини з іншими	відновлення соціальних зв'язків, посилення емпатії.	<i>Calhoun L. G., & Tedeschi R. G.</i>	прояв колективної солідарності та горизонтальних зв'язків
Особиста сила	збільшення самооцінки та життєстійкості.	<i>Dell'Osso L., Lorenzi P., Nardi B., Carmassi C., Carpita B.</i>	підтвердження стійкості нації

Духовні зміни	екзистенційна трансформація та смислотворення.	<i>Dell'Osso L., Lorenzi P., Nardi B., Carmassi C., Carpita B.</i>	переоцінка фундаментальних цінностей (свобода, гідність)
Вдячність за життя	фокус на позитиві сьогодення та пріоритет нематеріальних цінностей.	<i>Dell'Osso L., Lorenzi P., Nardi B., Carmassi C., Carpita B.</i>	оцінка моменту та відмова від довгострокового планування

Емпірична валідація концепту посттравматичного зростання у світовій та українській практиці нерозривно пов'язана із використанням Опитувальника посттравматичного зростання (PTGI) (Tedeschi & Calhoun, 1996) [10]. Цей опитувальник є основним інструментом для оцінки позитивних психологічних змін. Він складається з 21 твердження, які відображають п'ять основних факторів, про які повідомляють респонденти, що пережили травму.

В українських дослідженнях даний опитувальник активно використовується для оцінки змін у респондентів різних вибірок, які зіткнулися з військовими діями, переселенням чи іншими кризовими ситуаціями. Для забезпечення адекватності застосування, особливо серед специфічних груп, проводилися адаптації інструменту. Наприклад, на основі пілотного тестування зі зменшеною вибіркою, автори змінювали оригінальний PTGI шляхом переформулювання деяких пунктів для кращого розуміння, а також скорочували шкалу відповідей до трьох варіантів (без змін, невеликі зміни, багато змін) для молодшої вибірки [10].

Для підвищення валідності та надійності даних, PTGI часто інтегрується у батареї тестів, що вимірюють супутні конструкти, які можуть впливати на процес зростання або бути його індикаторами [8]. Серед таких інструментів використовується *шкала сприйнятого стресу (PSS-10)*, яка оцінює рівень суб'єктивно пережитого психологічного стресу за останній місяць. Ця шкала дозволяє діагностувати низький, помірний або високий рівень сприйманого стресу, що є важливим індикатором для розуміння, наскільки травматична подія індукувала когнітивний дисбаланс та інтенсивну румінацію, які є необхідними передумовами для ініціації. Також застосовується *шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)*, яка вимірює здатність індивіда до адаптації та відновлення в умовах тривалого стресу. Виявлення рівня стресостійкості є важливим, оскільки цей конструкт має складний, нелінійний зв'язок із посттравматичним зростанням, виступаючи як потенційний буфер або каталізатор посттравматичної трансформації.

Висновок. Проведений аналіз підтверджує теоретичну стійкість концепту посттравматичного зростання, який глибоко вкорінений у когнітивній психології травми. Фундаментальна п'ятифакторна модель Тедеші та Калхуна є успішно операціоналізованим опитувальником PTGI і демонструє валідне застосування в українському контексті.

Емпірична валідація, попри опору на суб'єктивне самозвітування, ефективно підкріплюється застосуванням додаткових психометричних методик (PSS-10, CD-RISC-10). Це дозволяє не лише фіксувати факт зростання, але й досліджувати його динаміку. Виявлена інверсійна залежність між базовою резильєнтністю та посттравматичним зростанням вимагає критичного підходу до інтерпретації результатів. Цей феномен підкреслює, що зростання є трансформаційним процесом, який докорінно відрізняється від простого повернення до гомеостазу (норми).

Найважливіше, український контекст розкриває унікальну функцію посттравматичного зростання як чинника національної консолідації, що діє на макрорівні. Зміцнення національної ідентичності та активна соціокультурна кооперація є колективною формою когнітивної реконструкції травматичного досвіду. Ця боротьба з новою посттравматичною реальністю є джерелом підвищення набутої життєстійкості нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дзюба Т. Підхід резилієнс: особливості адаптаційного потенціалу психіки в умовах травми війною Соціальна робота: реалії та перспективи : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф. з нагоди Всесвітнього дня соціальної роботи, м. Полтава, 18-19 бер. 2025 р. / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2025. С. 174-177.
2. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О., Котух О. В., & Щербак Т. І. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 240 с.
3. Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: монографія за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Книга, 2, 2017. 216-237.
4. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки, 2017. 1(10), 217-232.
5. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In *Handbook of posttraumatic growth*. 2014. PP. 3-23. Routledge.
6. Dell'Osso L., Lorenzi P., Nardi B., Carmassi C., Carpita B. Post Traumatic Growth (PTG) in the frame of traumatic experiences. *Clinical Neuropsychiatry*, 2022. 19(6), 390393.
7. Joseph S., Linley P. A. Psychological assessment of growth following adversity: A review. *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, 2008. 21-38.
8. Magne H., Jaafari N., Voyer M. Post-traumatic growth: some conceptual considerations. *L'encephale*, 2020. 47(2), 143-150.

9. Park C. L., Aldwin C. M., Fenster J. R., Snyder L. B. Pathways to posttraumatic growth versus posttraumatic stress: Coping and emotional reactions following the September 11, 2001, terrorist attacks. *American journal of orthopsychiatry*, 2008. 78(3), 300-312.
10. Tedeschi R. G., & Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 1996. 9(3), 455-471.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

Дмитренко-Шаволіна Є. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Розвиток професійної спрямованості та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців сьогодні є однією з актуальних проблем, оскільки вони безпосередньо пов'язані із оволодінням фаховою майстерністю.

Розвиток професійно-ціннісних орієнтацій в цьому аспекті сьогодні є однією з актуальних проблем в дослідженні особистості майбутніх практичних психологів, оскільки вони безпосередньо пов'язані із загальним рівнем їх підготовки та оволодінням фаховою майстерністю (С. Васківська, С. Кузікова [1], С. Максименко, Н. Чепелева, С. Яланська [3]). Дослідження Є. Головахи, А. Левенець, Р. Пері, М. Рокича, І. Цілінко, С. Шварца вказують на неоднозначні підходи до розгляду даної проблеми, зокрема, використання наукових парадигм, тотожних за змістом з поняттям ціннісних орієнтацій, а іноді й протилежних: особистісний смисл, смисл, ставлення, внутрішня позиція особистості, смислові цінності, тощо.

Окремі аспекти професійного становлення студентів-психологів висвітлені у наукових працях, які присвячені дослідженню тенденцій формування ціннісно-смислових настанов сучасної молоді та специфіки професійного становлення особистості (Н. Даниленко, С. Кузікова, В. Моргун, Т. Тітова [2] С. Яланська [3]).

Разом із тим, недостатньо вивченими та систематизованими є питання стосовно ролі ціннісно-смислових орієнтацій в забезпеченні можливості реалізації потенціалу майбутніх фахівців психологічного профілю, пошуку найбільш дієвих чинників, які визначають ефективну професійну спрямованість майбутніх фахівців.

Мета публікації – проаналізувати особливості ціннісно-смислової сфери майбутніх кризових психологів.

На основі теоретичного аналізу проблеми нами було сформульоване припущення про те, що наявний зв'язок між показниками сформованості ціннісно-смислової сфери та самоствалення у процесі професійного становлення студентів-психологів.

Для діагностики ціннісно-смислової сфери студентів-психологів із різним показником самоствалення використано методики: методика «Тест