

Отримано: 30 листопада 2022 р.

Прорецензовано: 5 грудня 2022 р.

Прийнято до друку: 5 грудня 2022 р.

e-mail: yuliia.kotovska@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2023-16-44-52

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

УДК: 316.6

Котовська Юлія Олександрівна,
здобувачка третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»

АНАЛІЗ СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ» ТА СУМІЖНИХ ІЗ НИМ ПОНЯТЬ

У статті здійснено загальний огляд поняття «посттравматичне зростання» (ПТЗ) відповідно до концепції Р. Тедескі та Л. Калхуна. Обґрунтована необхідність концептуального розрізнення поняття ПТЗ з суміжними, а саме з такими поняттями: «резилієнтність», «резилієнтна реінтеграція», «позитивна адаптація», «психологічний імунітет», «процвітання». Результатом проведеного теоретичного аналізу став перелік критеріїв порівняння досліджуваних понять, із-поміж яких наявність травматичної ситуації; рівень розвитку особистості, порівнюючи з дотравматичним (початковим) рівнем; можливість зовнішнього впливу на цей особистісний аспект.

Ключові слова: посттравматичне зростання, резилієнтність, психологічний імунітет, процвітання, позитивна адаптація.

Yuliia Kotovska,
PhD Student of Psychology,
The National University of Ostroh Academy

THE ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF THE CONCEPT OF “POST-TRAUMATIC GROWTH” AND RELATED CONCEPTS

The article provides a general overview of the concept of ‘post-traumatic growth’ (PTG), according to the concept of R. Tedeschi and L. Calhoun. The historical review of the emergence of the concept of PTG and the analysis of the author's research on this topic showed that it should be separated from such related concepts as: ‘resilience’, ‘resilient reintegration’, ‘positive adaptation’, ‘psychological immunity’, ‘thriving’.

The article aims to highlight each listed concept's specific characteristics and properties to distinguish it from the PTG. The result of the conducted theoretical analysis is a list of criteria for comparing the studied concepts, including the presence of a traumatic situation, the level of personality development relative to the pre-traumatic (initial) level, and the possibility of external influence on this personal aspect.

In our research, we agree with the theoretical understanding of the concept of PTG determined by R. Tedeschi and L. Calhoun. We define PTG, therefore, as the experience of positive changes that occur in a person due to encountering crisis life situations.

A comparison of PTG with resilience showed that the second one applies to any event (not only traumatic); it is a set of abilities and skills (not a result and a phenomenon), and it can be developed or changed (while PTG can only be facilitated). The concept of ‘resilient reintegration’, derived from the previous one, is appropriate to use only in the context of combatants (whereas PTG refers to any person who has survived a trauma).

The concept of psychological immunity differs from PTG in its specific personal aspects: psychological immunity does not define a specific area of personal change, while the PTG distinguishes three dimensions of growth, according to the concept S. Joseph.

Thriving presupposes the individual's resistance to negative life events with subsequent improvement in the quality of life. However, such positive transformations do not lead to significant personality transformations and do not necessarily have to be caused by trauma. Comparing PTG with positive adaptation is more challenging as the approaches to understanding this concept vary heavily.

Keywords: post-traumatic growth, resilience, psychological immunity, thriving, positive adaptation.

Постановка проблеми. Подолання наслідків психотравматичного досвіду є тривалим та комплексним процесом, який базово закладений як на фізичному, так і психічному рівнях функціонування людського організму. Однак, якщо відновлення особистості до передтравматичного рівня є необхідним, то позитивні зміни понад попередній рівень розвитку неможливо ні прискорити, ні спровокувати, а лише підтримувати, якщо вони з'являються. Саме позитивні зміни на краще після пережитої травми і становлять сутність такого поняття як «посттравматичне зростання» (далі – ПТЗ).

Ідея зростання післятравматичних життєвих подій не є новою, адже до неї зверталися філософи, науковці, релігієзнавці, психологи тощо, однак саме поняття є відносно новим у закордонній психології.

Щодо української науки, то поки поняття ПТЗ є досить маловживаним та часто проблематичним у розумінні. Феномен зростання особистості після психотравмувальної події є особливо цікавим та важливим передусім у контексті сучасних подій в Україні (повномасштабного російського вторгнення). Адже саме можливість ПТЗ особистості є чи не найважливішим «позитивним наслідком воєнної травматизації» [13].

Окрім наукового підходу до розуміння поняття ПТЗ, з огляду на його новизну та недостатню поширеність у сучасних дослідженнях українських психологів, на практиці виникає значна плутанина та взаємозаміна його з поняттями суміжними або схожими за змістом. Відтак, актуальність аналізу поняття ПТЗ та суміжних із ним понять має й практичний аспект. Уведення в більш широкий обіг цього поняття з-поміж українських науковців та популяризація інформації про нього відповідатиме загальним принципам наукових досліджень та буде корисним внеском у практику допомоги людям, котрі постраждали від травматичних подій війни.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми вивчення різних аспектів ПТЗ та боротьби з наслідками травматичних подій присвячено чималу кількість досліджень у сучасній психології. Однак, якщо увага закордонних дослідників націлена на цей феномен ще з 1980–1990-х років, а його концептуалізація остаточно відбулася 1995 року (Tedeschi & Calhoun, 1995), то в Україні питанню ПТЗ присвячують поки незначну увагу. Окрім цього, у свідомості дослідників та практиці використання цього терміна на позначення означуваного ним явища існує суттєва плутанина.

Українські дослідники В. О. Климчук, В. В. Горбунова, Т. М. Титаренко, С. Лазос, І. В. Михайлюк та ін., подібно до закордонних колег, наголошують на актуальності дослідження цього питання та відзначають неабиякі перспективи його популяризації з-поміж вітчизняних науковців [5]. Так, Т. М. Титаренко з цього приводу зазначає наступне: «Слід не ігнорувати феномен позитивних змін, а досліджувати способи його сприяння [...], пережиті травми можуть слугувати каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних боків власної особистості» [13, с. 221].

Подібний підхід поділяє і Г. П. Лазос. Дослідник вважає переорієнтацію сучасної психологічної парадигми «на зростання, а не на полегшення симптомів страждання» [8, с. 121] актуальним сучасним напрямом у практичній психології і, відповідно, головним завданням у сфері організації надання такої психологічної допомоги постраждалим від різних травм.

Водночас відносна новизна та обмежена увага дослідників до поняття ПТЗ зумовлює випадки заміни або ототожнення цього поняття з іншими схожими або суміжними за змістом: «резилієнтність», «резилієнтна реінтеграція», «позитивна адаптація», «психологічний імунітет», «процвітання», «життєстійкість», «життєздатність» тощо [18].

Проте, глибший аналіз цих понять показує, що таке ототожнення несправедливе, а відтак потребує розмежування [8]. Так, *найбільша* увага дослідників присвячена співвідношенню понять ПТЗ та «резилієнтність»: деякі зарубіжні дослідники розглядають резилієнтність як частину ПТЗ (S. G. Lepore, T. A. Revenson), однак більшість все ж розрізняє ці поняття як нетотожні (M. Westphal, G. A. Bonanno, R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun) [22], подібно до українських дослідників (В. О. Климчук, О. В. Мельник, Н. А. Каз'яніна та ін.).

Натомість інші поняття *рідко* є предметом аналізу саме у зв'язі з ПТЗ. Так, А. Linley та S. Joseph порівнюють поняття ПТЗ та «позитивну адаптацію», тоді як С. Davis, J. Larson, С. Park, S. Folkman та ін. розглядають ПТЗ як копінг-стратегію [8].

В Україні підхід до аналізу співвідношення ПТЗ та суміжних понять найбільш влучно окреслила Н. А. Каз'яніна: «Багато психологічних теорій розглядає [посттравматичне] зростання в якості універсальної людської схильності, однак воно саме по собі не є універсальним. Так, наприклад «процвітання» приводить до позитивних перетворень, однак вони не трансформують особистість, а «життєздатність» хоч і дозволяє вийти на новий рівень функціонування, однак зупиняє подальше особистісне зростання тим, що людина стає невразливою до впливу деяких екстремальних подій» [4, с. 230].

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу співвідношення концептуального поля ПТЗ та суміжних із ним понять («резилієнтність», «резилієнтна реінтеграція», «психологічний імунітет», «процвітання», «позитивна адаптація») обґрунтувати необхідність їх розрізнення.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній літературі термін ПТЗ має вичерпне значення і означає досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною у результаті зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями (Tedeschi, Calhoun, 2004). Погоджуючись із думкою Г. П. Лазоса, відзначимо, що така концептуалізація терміна пропонує якісно новий підхід до розуміння травми в психології, котрий «радикально змінює загальні уявлення про травму, заперечує те, що травма неминуче призводить до дисфункціональності життя людини» [8, с. 121].

Однак таке розуміння терміна ПТЗ відбулося порівняно недавно. У науковий обіг поняття введено лише 1995 р., а до 2004 р. популярнішими були терміни «зростання, зумовлене стресом» (Park, Cohen, Murch, 1996) і «змагальне зростання» (Linley, Joseph, 2004) [21]; «сприйнята вигода», «інтерпретована

вигода», «позитивні аспекти», «трансформація травми», «позитивні психологічні зміни», «зростання, пов'язане зі стресом», «розцвітання», «позитивний побічний продукт», «відкриття смислів», «розростання» (Tedeschi & Calhoun, 2004) [3].

Відновлення до вищого, порівняно з дотравматичним рівнем психологічного функціонування, є основною ознакою ПТЗ. Замість того, щоб зосередитися на травматичних переживаннях, людина, повертаючись до нормального життя, демонструє психологічну пружність і стійкість. Відповідно, ПТЗ – це можливий результат післятравматичної події, що стоїть на іншому полюсі ПТСР.

Відповідно до моделі R. G. Tedeschi та L. G. Calhoun виділяють декілька вимірів ПТЗ: усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних стосунків, підвищення відчуття власної сили, трансформація життєвих пріоритетів, збагачення духовного та екзистенційного складників життя [8]. Існує також модель вимірів ПТЗ, що запропонував С. Джозеф, яка структурує аспекти особистісного зростання після травми у три групи: 1) стосунки з оточенням; 2) розуміння себе; 3) життєва філософія [13].

Як зазначає Г. П. Лазос із посиланням на S. Josef та P. A. Linley, виокремлюють також передумови ПТЗ, до яких належать: стресостійкість, індивідуальні особливості, вибір копінг-стратегій, оптимізм, екстравертованість, самоефективність [8]. Водночас Т. М. Титаренко, В. О. Климчук та ін. зазначають, що демографічні характеристики особи (стать, вік, освіта, статки) не є передумовами або предикторами ПТЗ [5; 13]. Так само не підтверджено зв'язок між ПТЗ та наявністю у людини, яка переживає травму, депресії, тривожних розладів чи навіть ПТСР [13]. Натомість дослідження Kashdan & Kane показало, що існує залежність між ступенем травматизації та рівнем ПТЗ, тобто що більшою буде травматизація, то вищим буде зростання після травми за умови, що особа не уникатиме власного внутрішнього досвіду (почуттів, відчуттів, думок тощо) [19].

Однак на практиці досліджень та в теорії науки методи стресоподолання, стратегії оволодіння зі стресовою ситуацією, подолання наслідків стресу, особистісні концепти, які забезпечують особі вищеперераховане, розминаються. І якщо до 1996 року існувала проблема в термінологічному окресленні феномену позитивних змін в особистості після пережитої травми, то зараз існує плутанина в літературі про співвідношення та тотожність поняття ПТЗ з резиліентністю, процвітанням, адаптацією та іншими [4].

В Оксфордському словнику англійської мови термін «резиліентність» перекладено як здатність витримувати стреси і відновлюватися в складних обставинах. У психології *резиліентність* – це можливість справлятися із негативними емоціями, зумовленими травматичною подією, із метою нормалізації функціонування і запобігання дезадаптації, можливість відновлення після сильного стресу (Shastri, 2013); результат осмислення психотравматичного досвіду, що виявляється в психологічній стійкості (Luthans, Vogelgesang, Lester, 2006); результатом резиліентності є позитивна адаптація до травматичних подій, тобто усвідомлення нових можливостей, які з'явилися в людини завдяки психотравмі (Westphal, Bonanno, 2007) [21].

Відтак, резиліентність – це складний конструкт, суть якого проявляється як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравматичних факторів [12]. Явище резиліентності трапляється значно частіше, ніж можна очікувати, про що свідчать опитування рівня та частоти травматизації з-поміж населення й, відповідно, здатності людей справлятися з наслідками травматичних подій (США, 1996; Kessler, Ronald & Sonnega, Shelby & Bromet та ін.) [19].

На чіткому розмежуванні концепції ПТЗ та резиліентності наголошують Р. Тедескі та Л. Калхун [17]. Дослідники зазначають, що між цими поняттями існує криволінійний зв'язок: люди, які мають помірний ступінь здатностей справлятися з проблемами, найімовірніше повідомлятимуть про ПТЗ, водночас ті, хто має суттєву психологічну слабкість, зазнають суто негативної реакції на травму, а ті, хто має найсильніші здібності, не зазнають сильного впливу.

Такий зв'язок між стійкістю та ПТЗ є однією з причин, чому важливо підтримувати чітке розмежування між цими двома поняттями, а не називати ПТЗ формою резиліентності. До того ж слово «резиліентність» (з англ. *resilience*) не має відтінку значення трансформації: у словникових визначеннях цього терміна стверджується, що резиліентність – це «сила або здатність повертатися до початкової форми чи положення після згинання, стиснення чи розтягування» (адже термін оригінально походить із фізики) або «легко одужувати після хвороби, депресії чи негараздів».

О. В. Мельник зазначає, що резиліентність завжди зумовлена сильним стресом, психотравмою, у такий спосіб відрізняючись від концептів надії, оптимізму та самоефективності, які виявляються насамперед у повсякденних життєвих ситуаціях [21]. Інші ж дослідники (M. Westphal і G. A. Bonanno) також погоджуються щодо важливості відрізнення концепту резиліентності від ПТЗ: ПТЗ не є обов'язковим результатом травматичного досвіду, а тому не завжди впливає на адаптацію особистості. Тобто ПТЗ, на відміну від резиліентності, не запобігає дезадаптації людини, яка пережила травматичну подію. Крім того, на відміну від резиліентності, оптимізму та відчуття внутрішньої узгодженості, ПТЗ належить до

тих змін, що виявляється в усіх стресових ситуаціях, незалежно від їх травмувальної сили (Westphal, Bonanno, 2007) [21].

В. О. Климчук на позначення резилієнтності використовує загальноприйнятий в українському варіанті термін «психологічна відновлюваність» і визначає його як «процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом» [5, с. 25]. Він зазначає, що відновлюваність не дорівнює зменшеній чутливості, уникненню переживань чи відсутності стресу; натомість дослідник наголошує на складнощах і тривалості переживання тяжких емоцій після травми. Порівнявши психологічну відновлюваність із ПТЗ, В. О. Климчук наводить такі підсумки аналізу: обидва поняття стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина; виникненню обох явищ можна сприяти (фасилітувати), однак неможливо «стимулювати» або «виховувати». Натомість відмінним, на думку дослідника, є те, що ПТЗ виникає після *травми*, тоді як психологічна відновлюваність стосується *будь-яких* стресових ситуацій, не обов'язково травматичних; ПТЗ є результатом і явищем, а відновлюваність – набір умінь та стратегій, якими володіє людина [5].

Варто зауважити, що в межах нашого дослідження ми зважаємо на розуміння травм, окреслене в роботах Т. М. Титаренко й В. О. Климчука, та відрізняємо травму від звичайного стресу в житті людини [5; 13]. Головними критеріями розрізнення слугують: сила травматизації, міра невідворотності впливу травматичної події, неможливість людини вплинути на хід цієї події та неможливість відкрито емоційно реагувати на травматичну подію [5]. Відтак, до травм ми зараховуємо широкий спектр катастроф та травматичних подій у житті людини: від тяжких захворювань, розлучень, втрат до терористичних актів, катастроф штучного та природного характеру, міжособистісного насилля [13, с. 220–221].

Отже, думки дослідників із приводу співвідношення понять ПТЗ та «резилієнтність» переважно збігаються: ці поняття варто розрізняти, адже вони описують різні аспекти особистості та умови, у яких ці феномени проявляються. Резилієнтність особистості забезпечує повернення до початкового рівня її функціонування, яке було порушено впливом психотравматичних факторів, тоді як ПТЗ передбачає зростання особистості в порівнянні з дотравматичним рівнем. Окрім цього, резилієнтність – більш універсальна категорія, ніж ПТЗ, адже стосується будь-якої стресової події, тоді як ПТЗ – лише травми. Також припускаємо, що, оскільки резилієнтність є набором навичок та вмінь у подоланні наслідків стресової події та поверненні до нормального рівня функціонування особистості, її більш імовірно можна розвинути, на противагу ПТЗ, яке є результатом та явищем.

Ще одне поняття, яке близьке за значенням до ПТЗ та є похідним від поняття «резилієнтність», – **резилієнтна реінтеграція**.

Унаслідок переживання людиною низки психотравматичних подій рано чи пізно настає етап повернення до початкових, дотравматичних, умов життя та функціонування – етап реінтеграції в суспільство. Передусім така реінтеграція стосується учасників бойових дій та військових, які пережили сильну психологічну травму. Як зазначає С. О. Лукомська, успішна адаптація учасників бойових дій до мирного життя визначається як резилієнтна реінтеграція – продуктивність у різних галузях життя, зумовлена усвідомленням нових можливостей та наслідків, набутих у результаті бойового досвіду, як цінних та використання цього в мирному житті [9].

Основу поняття резилієнтної реінтеграції становлять базові компоненти адаптації представників екстремальних професій: копінг-стратегії, психологічний добробут (задоволеність життям, емоційний добробут), життєстійкість, посттравматичний ріст та резилієнтність [9]. Сам же термін непоширений в українських колах науковців, однак широкоживаний у зарубіжній психології. За кордоном замість поняття «реабілітація» використовують поняття «допомога після бою» та «резилієнтна реінтеграція» [21]. Найповніше розуміння поняття резилієнтної реінтеграції запропонувала Н. А. Харченко. Дослідниця провела аналіз витоку цього поняття і дійшла висновку, що поняття резилієнтної реінтеграції доцільно використовувати *лише* стосовно учасників бойових дій. Адже хоча й «реабілітація» означає відновлення до попереднього рівня функціонування, однак у разі учасників бойових дій це буває неможливо з огляду на різні незворотні фізичні (пошкодження, травмування, хвороби) або психічні (неможливо викреслити досвід) зміни [14].

Отже, аналіз співвідношення понять ПТЗ та «резилієнтна реінтеграція» показує, що друге поняття доцільно використовувати лише в контексті учасників бойових дій, тоді як ПТЗ стосується будь-якої людини, котра пережила травму. Також резилієнтна реінтеграція передбачає низку психологічних та соціальних заходів, спрямованих на повернення людини після пережитої травми у звичне соціальне середовище; у цьому разі не йдеться про зростання.

У сучасній психологічній науці дедалі частіше можна натрапити на поняття **психологічного імунітету**, яке, однак, не досліджують як самостійне явище. Дослідники вивчають психологічний імунітет у вимірі адаптаційних ресурсів особистості (у контексті сценарних установок особистості та ресурсів життєвого сценарію – Г. Б. Гандзілевська, І. Д. Пасічник, У. І. Нікітчук [23]), як критерій чи показник ресурсу резилієнтності (Т. Б. Хомуленко, І. С. Кислова, І. С. Бубир) [16], ресурсів особистої стійкості

(A. Oláh) [16]. Окрім цього, поняття «психологічний імунітет» використовують у контексті негативного впливу Інтернету та ЗМІ на психіку осіб різного віку (Н. Р. Харіна, Б. В. Потятиник), а саме: кібербулінг (О. М. Ратінська, Г. Б. Гандзілевська) [11], інформаційні загрози (В. Хомич, Г. Хомич) [15], важливість медіаосвіти та медіаграмотності (С. А. Поліщук) [11].

Так, У. І. Нікітчук, І. Д. Пасічник, Г. Б. Гандзілевська вважають психологічний імунітет показником адапційного ресурсу особистості [23]. Взявши за основу аналогову модель поняття імунітету в медицині, яку запропонувала С. В. Васьківська, науковці зазначають, що функцією психологічного імунітету є допомоги організму протистояти дії агресивних агентів, зокрема, руйнівного впливу оточення [23]. С. В. Васьківська розширює цю тезу, додаючи, що функція психологічного імунітету полягає у розпізнаванні, прогнозуванні та управлінні ситуацією, що забезпечує гармонійну реалізацію власної унікальності та автентичності, зберігаючи цілісність особистості у взаємодії з оточенням [2].

О. М. Ратінська виокремлює саморегуляцію як один з основних показників психологічного імунітету, до функцій якого належать розпізнавання, прогнозування та управління ситуацією [11]. Відповідно, така психологічна імунна система визначається як інтегрована система когнітивних, мотиваційних та поведінкових ресурсів особистості (Dubey & Shahi, 2011), що забезпечують здатність індивіда чинити опір стресу і боротися із загрозами в такий спосіб, що не шкодить особистості жодним чином, швидше слугує базою для потенційного вдосконалення та збагачення. Це вдосконалення пояснюється знаннями, досвідом та мудрістю, здобутими в процесі активного залучення до конкретної проблеми або стресової ситуації та використання наявних ресурсів (Oláh, 2005) [16].

Отже, як бачимо, між поняттями ПТЗ та «психологічний імунітет» існують відмінності, які передусім стосуються міри охоплення ними певних особистісних аспектів: поняття «психологічний імунітет» можна вважати ширшим, адже воно є базою для подальших змін після подолання людиною стресу, однак не визначає сфери, критерії, напрями та прояви цих змін. Окрім цього, якщо ПТЗ є радше явищем та результатом процесу подолання наслідків стресу, протилежним полюсом до ПТСР, то психологічний імунітет – така категорія, яка базово властива кожній людині. І якщо у психологічному імунітеті головним показником є саморегуляція, то показниками ПТЗ є зміни в таких аспектах як нові можливості, особистісна сила, духовні зміни, цінування життя (Tedeschi & Calhoun, 1995). Спільним же між поняттями ПТЗ та «психологічний імунітет» є те, що обидва родом із позитивного підходу в психології, а тому значною мірою концентруються на ресурсах особистості, ніж на природі самої травми.

У полі наукових інтересів значної кількості закордонних науковців (J. R. Icovich, V. E. O'Leary, C. L. Park) актуальним є поняття *психологічного процвітання* (з англ. thriving), яке визначають як певну стійкість індивіда до негативних життєвих подій із подальшим поліпшенням якості життя [17]; як психологічний стан, у якому люди відчують підвищення життєвої сили і сенсу навчання [4] тощо. Процвітання змінює людину, однак не призводить до кардинальних трансформацій чи новоутворень в особистості.

А. Хаффінгтон надає детальну практичну інструкцію з особистісного процвітання, у якій можна простежити окремі складники процвітання: добробут у багатьох сферах (фізична, емоційна, соціальна, психологічна), мудрість, вдячність та здатність привнести у своє життя мету й співчуття [18]. Добробут має динамічний характер і на нього впливають численні фактори, включно з особистістю, поведінкою, соціальними стосунками, соціально-економічним статусом, навколишнім середовищем, культурними аспектами [20] тощо.

Варто відзначити, що і процвітання, і ПТЗ пов'язані з позитивним функціонуванням особистості на вищому рівні, однак у випадку ПТЗ це відбувається тільки в контексті суттєвої катастрофи, у той час як процвітання стосується особистості загалом та не обов'язково пов'язане з конкретною подією життя. Крім того, ПТЗ неминуче призводить до суттєвих особистісних трансформацій, що менш виражено в процвітанні, і таке перетворення зосереджено на досить конкретних сферах: власне особистість, стосунки з іншими людьми, життєві пріоритети, – тоді як під час процвітання говорять про загальний добробут.

Продовжуючи аналіз поширених понять позитивної психології, варто окремо зупинитися і на понятті *позитивної адаптації*, яке теж за своїм змістом наближене до поняття ПТЗ. Деякі автори навіть їх отождожують (О. І. Богучова, Н. В. Ткаченко, Л. М. Коробка) [1].

Термін «адаптація» використовують у різних галузях наукового знання та загалом він означає пристосування до навколишніх умов. У психології поняття адаптації використовують у контексті можливостей психіки пристосуватися до нових умов та зберегти цілісність особистості. Результатом процесу адаптації є адаптивність як відповідна властивість особистості [10].

Л. Коробка, посилаючись на R. Tedeschi & L. Calhoun, використовує поняття ПТЗ та «позитивна адаптація» як синонімічні: «Адаптацію [...] ми розглядаємо як процес «позитивної адаптації» чи ПТЗ (R. Tedeschi, L. Calhoun) суб'єкта адаптації в складних життєвих ситуаціях...» [6, с. 6]. Авторка наголошує на тому, що позитивна адаптація робить акцент на *отриманому та не втраченому* в процесі

подолання травми. Відтак, саме *отримане* вона вважає позитивними змінами: у прийнятті себе (підвищення самооцінки, зарахування себе не до статусу жертви, а до тих, хто вижив, усвідомлення цінності життя); у міжособистісних стосунках (відкритість, щирість, довіра, підтримка); у цінностях (життєві пріоритети, духовне зростання, мудрість) [7]. Варто зауважити, що прояви позитивної адаптації, що перелічила Л. М. Коробко, тотожні з вимірами ПТЗ, що запропонував С. Джозеф (на основі розробок Р. Тедескі та Л. Калхуна).

Про схоже співвідношення понять «позитивна адаптація», ПТЗ та «резиліентність» пише також Г. П. Лазос: коли говорять про позитивну адаптацію, то наголошують на тих надбаннях, які людина *набула* під час подолання травми, а не на тому, що було втрачено та відновлено, або що не було втрачено, незважаючи на травмування (резиліентність) [8, с. 122].

Водночас деякі дослідники використовують формулювання «позитивна адаптація» для опису резиліентності. Так, О. В. Мельник із посиланням на дослідників Westphal & Bonanno зазначає, що результатом резиліентності є позитивна адаптація до травматичних подій, тобто усвідомлення нових можливостей, які з'явилися в людини завдяки психотравмі [21].

Відтак, з проведеного огляду можемо зазначити, що поняття «адаптація» є міждисциплінарним терміном. Із психологічної точки зору «адаптація» є універсальною категорією та базово властивою кожній людині як біологічній істоті. Поняття позитивної адаптації неоднозначне: деякі дослідники вважають його похідним від поняття «адаптація» та визначають як складник процесу ПТЗ; інші дослідники отожднюють його з ПТЗ, а ще інші – вважають результатом резиліентності. Наш аналіз також показав, що інколи контекст, у якому вживають формулювання «позитивна адаптація», передбачає елементарну словесну (не емпіричну чи теоретичну) оцінку успішності адаптації людини до певної ситуації (наприклад, «успіх адаптації», «успішність адаптації», «позитивні аспекти адаптації» тощо), а не виокремлення нового психологічного феномену.

Отже, у процесі проведеного аналізу було виявлено спільні та відмінні характеристики між поняттям ПТЗ та суміжними з ним: «резиліентність», «резиліентна реінтеграція», «позитивна адаптація», «психологічний імунітет», «процвітання». Такі результати стали підставою для введення критеріїв порівняння понять, які одночасно слугують їх характеристиками. Так, наш аналіз продемонстрував доцільність введення наступних критеріїв: наявність травматичної ситуації; рівень розвитку особистості, порівнюючи з дотравматичним (початковим) рівнем; можливість зовнішнього впливу на певний особистісний аспект (табл. 1).

Таблиця 1.

Критерії порівняння поняття ПТЗ та суміжних із ним понять: спільне та відмінне

Критерій	Наявність травматичної ситуації	Розвиток, порівнюючи з дотравматичним (початковим) рівнем	Можливість зовнішнього впливу
ПТЗ	обов'язкова наявність травматичної ситуації	вищий рівень, ніж дотравматичний (початковий) рівень	фасилітація, сприяння
Резиліентність	не обов'язкова наявність травматичної ситуації	повернення до початкового рівня	можна розвивати, підсилювати, але не виховувати
Резиліентна реінтеграція	обов'язкова наявність травматичної ситуації воєнного / бойового характеру	відновлення (за можливості) до попереднього рівня функціонування	можна допомогти шляхом впровадження комплексу соціо- та психореабілітаційних заходів
Позитивна адаптація	не обов'язкова наявність травматичної ситуації	можливий трохи вищий рівень, ніж початковий	можна розвивати
Психологічний імунітет	не стосується / слабо стосується травматичних подій	можливий трохи вищий рівень, ніж початковий, але обмежено	неможливо впливати
Процвітання	не обов'язкова травматична ситуація	вищий, ніж початковий рівень, але не кардинальна трансформація особистості	можна розвивати як методами саморозвитку, так і шляхом цілеспрямованих зовнішніх впливів

Так, резиліентність відрізняється від ПТЗ тим, що проявляється в будь-яких подіях (не лише в травматичних) і за своєю природою є набором умінь та навичок (а не результатом і явищем), а тому потенційно може бути розвинена (тоді як ПТЗ можна лише фасилітувати). Поняття «резиліентна реінтеграція», похідне від попереднього, доцільно використовувати лише в контексті учасників бойових дій (тоді як ПТЗ стосується будь-якої людини, котра пережила травму). Відповідно, резиліентна реінтеграція передбачає можливості відновлення до дотравматичного рівня, які, втім, будуть обмежені характером та незворотністю впливу травми (фізичні, психічні зміни), а зовнішній вплив на цей процес має обмежений та специфічний характер, адже проявляється комплексом психосоціальних заходів із реабілітації.

У випадку з поняттям «психологічний імунітет» відзначимо, що воно відрізняється від ПТЗ мірою охоплення певних особистісних аспектів: психологічний імунітет можна вважати базою для подальших змін після подолання людиною стресу, однак він не визначає сфери, критерії, напрями та прояви цих змін (тоді як у ПТЗ виділяють виміри зростання: ставлення до себе, стосунки з іншими, ціннісні зміни).

«Процвітання» передбачає стійкість індивіда до негативних життєвих подій із подальшим поліпшенням якості життя, однак такі позитивні перетворення не призводять до суттєвих трансформацій особистості та не обов'язково мають бути зумовлені травмою. Щобільше, з усіх розглянутих понять саме «процвітання» найменш зумовлене травмою, адже контекст, у якому його вживають, стосується позитивного погляду на життя, бажання змін, розвитку, які не провокуються зовнішніми (зокрема травматичними) подіями, а радше є свідомим прагненням самої особи.

У разі аналізу співвідношення понять ПТЗ та «позитивна адаптація» провести лінію розмежування складніше, адже останнє не є вичерпно теоретично окресленим та має різні підходи до розуміння. Однак загалом ми відзначили, що адаптацію розуміють як процес, результатом якого є адаптивність як властивість особистості (звідси припускаємо, що на неї певною мірою можна впливати, розвивати). Позитивна адаптація наголошує на здобутому та не втраченому в процесі подолання травми, тоді як у ПТЗ відбувається переструктурування та/або утворення нових сенсів після пережитої травми.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз психологічного змісту понять «резиліентність», «резиліентна реінтеграція», «психологічний імунітет», «процвітання», «позитивна адаптація» у їх співвідношенні з поняттям «посттравматичне зростання» показав, що кожне з перелічених понять має свої особливості, які не дозволяють їх ототожнювати з ПТЗ. Результатом проведеного аналізу став перелік із трьох ключових характеристик, які слугують критеріями порівняння цих понять: наявність травматичної ситуації; рівень розвитку особистості, порівнюючи з дотравматичним (початковим) рівнем; можливість зовнішнього впливу на цей особистісний аспект. У межах цих критеріїв спостерігаємо суттєві вияви відмінностей проаналізованих понять, що також підтверджує необхідність їх теоретичного та практичного розрізнення.

Перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз пропонує нову точку зору на розрізнення поняття ПТЗ та суміжних із ним, однак ми не претендуємо на остаточність переліку та окреслених характеристик досліджуваних понять. Ця стаття – спроба впорядкування термінів, які стосуються феномену ПТЗ. Подальше дослідження, ймовірно, продемонструвало б існування ще низки інших термінів, які можуть потребувати теоретичного розрізнення з поняттям ПТЗ. Окрім цього, запропонований перелік критеріїв для порівняння суміжних понять не є остаточним; він може бути змінений залежно від нових понять, які будуть додані в процесі теоретичного аналізу.

Література:

1. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 22. С. 27–36.
2. Васківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наук. праць*. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
3. Зубовський Д. С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць*. Харків : НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 63–74.
4. Каз'яніна Н. А. Виявлення зв'язку між посттравматичним зростанням, життєздатністю, процвітанням та життєстійкістю до умов несення служби військовослужбовцями в екстремальних ситуаціях. *Вісник Національного університету оборони України. Зб. наук. праць. Питання психології*. Київ : НУОУ, 2013. Вип. 5(36). С. 227–232.
5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
6. Коробка Л. М. Адаптація спільноти до суспільних змін унаслідок воєнного конфлікту : від переживання травми до відновлювальних зусиль та розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія»*. 2019. Вип. 4. С. 176–182. DOI : 10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23.
7. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту : теоретичні засади дослідження *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4(29). URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241531.pdf>.
8. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання : теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. І. Вип. 45. С. 120–127.
9. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 2. С. 71–78.

9. Ніколаєнко С. І., Ніколаєнко О. С. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія : збірник наукових праць*. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68–77.
10. Ратінська О. М., Костюшко І. В. Особливості формування психологічного імунітету до кібербулінгу молодших школярів крізь призму психологічного аналізу казок. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. №12. С. 76–82.
11. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. Київ, 2022. Т. 33(72). №2. С. 73–78
12. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки : проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. С. 217–232.
13. Харченко Н. А. Особливості спілкування психолога з учасниками бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2021. 5(63). С. 117–124.
14. Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 3(67). С. 126–135. DOI : 10.33099/2617-6858-22-67-3-126-135.
- Хомуленко Т., Кислова І., Бубир І. Адаптація методики «психологічний імунітет». *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. №66. Червень, 2022. С. 353–366. DOI : 10.34142/23129387.2022.66.24.
- Calhoun L. G. & Tedeschi R. G. The Foundations of Posttraumatic Growth : An Expanded Framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.). *Handbook of posttraumatic growth : Research & practice*. NEW JERSEY, 2006. P. 3–23.
- Huffington A. Thrive : The third metric to redefining success and creating a life of well-being, wisdom, and wonder. New York : Harmony, 2014. 368 p.
15. Kaufman S. B. Post-Traumatic Growth : Finding Meaning and Creativity in Adversity. *Scientific American. Beautiful Mind*. Tarcher Perigee, 2020. URL : <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/post-traumatic-growth-finding-meaning-and-creativity-in-adversity/>.
- Kern M. L., Sun J. Thriving in Life. In *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* / eds K. Sweeny, M. L. Robbins and L. M. Cohen. 2022. DOI : 10.1002/9781119057840.ch130.
- Melnik O. V. Post-traumatic growth and resilient reintegration of the ukrainian combatants. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2019. 5(6). P. 79–92. DOI : 10.31108/1.2019.5.6.6.
- Ogińska-Bulik N. Potraumatyczny wzrost : różnicowanie ze względu na rodzaj doświadczonego zdarzenia oraz płeć i wiek badanych osób. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*. 2013. 17. S. 51–66.
16. Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 2017. 30. P. 145–156.

References:

1. Bohucharova O. I., Tkachenko N. V. (2016). Kопinh-stratehii yak faktor "pozytyvnoi" adaptatsii vymushenykh mihrantiv [Coping strategies as a factor of "positive" adaptation of forced migrants]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriya : Psykholohiia*. Vyp. 22. pp. 27-36 [in Ukrainian].
2. Vaskivska S. (2012). Psykholohichnyi imunitet yak pokaznyk adaptatsiinykh resursiv osobystosti [Psychological immunity as an indicator of a person's adaptive resources.]. *Humanitarnyi visnyk Derzhavnogo vyshchoho navchalnogo zakladu «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody»*. *Pedahohika. Psykholohiia. Filosofiia : zb. nauk. prats / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Pereiaslav-Khmeln. derzh. ped. un-t im. H. Skovorody. Pereiaslav-Khmelnitskyi*. Vyp. 25. p. 241–246 [in Ukrainian].
3. Zubovskiy D. S. (2016) Fenomen posttravmatychnoho zrostannia yak perspektyvnyi napriamok doslidzhen u vitchyznianiі psykholohii [The phenomenon of post-traumatic growth as a promising direction of research in domestic psychology]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii: Zb. nauk. prats*. Vyp. 20. Kh.: NUTsZU. p. 63–74 [in Ukrainian].
4. Kazianina N. A. (2013). Vyiavlennia zviazku mizh posttravmatychnym zrostanniam, zhyttiezdatnistiu, protsvitanniam ta zhyttiistiikistiu do umov nesennia sluzhby viiskovosluzhbovtsiamy v ekstremalnykh sytuatsiakh [Identifying the relationship between post-traumatic growth, vitality, prosperity and resilience to the conditions of military service in extreme situations]. *Visnyk Natsionalnogo universytetu obrony Ukrainy*. Vyp. 5. pp. 227-231 [in Ukrainian].
5. Kazianina N. A. (2013). Vyiavlennia zviazku mizh posttravmatychnym zrostanniam, zhyttiezdatnistiu, protsvitanniam ta zhyttiistiikistiu do umov nesennia sluzhby viiskovosluzhbovtsiamy v ekstremalnykh sytuatsiakh [Identifying the relationship between post-traumatic growth, vitality, prosperity and resilience to the conditions of military service in extreme situations]. *Visnyk Natsionalnogo universytetu obrony Ukrainy. Zb-k nauk. prats. Pytannia psykholohii*. K.: NUOU. Vyp. 5 (36). pp. 227-232 [in Ukrainian].
6. Klymchuk V. O. (2020). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia [Psychology of post-traumatic growth]. *Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD*. 125 p [in Ukrainian].
7. Korobka L.M. (2015). Cotsialno-psykholohichna adaptatsiia spilnoty do umov i naslidkiv voiennoho konfliktu: teoretychni zasady doslidzhennia [Socio-psychological adaptation of the community to the conditions and

consequences of the military conflict: theoretical foundations of the study]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky*. №4 (29). URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241531.pdf> [in Ukrainian].

8. Korobka L.M. (2019). Adaptatsiia spilnoty do suspilnykh zmin unaslidok voiennoho konfliktu: vid perezhyvannia travmy do vidnovliuvannykh zusyul ta rozvytku [Community adaptation to social change due to military conflict: from trauma to recovery and development]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykhologhiia»*. Vyp. 4. pp. 176-182. DOI:10.32999/ksu2312-3206/2019-4-23 [in Ukrainian].

9. Lazos H. P. (2016). Posttravmatychno zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Posttraumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykholohii: Zb. nauk. prats In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. 2016. T. I, Vyp. 45. Pp. 120–127 [in Ukrainian].

10. Melnyk O. V., Lukomska S.O. (2019). Vikovi osoblyvosti adaptatsii uchastnykiv boiovykh dii do umov myrnoho zhyttia [Age-specific features of adaptation of combatants to the conditions of peaceful life]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykhologhichni nauky»*. Vypusk 2. pp. 71-78 [in Ukrainian].

11. Nikolaienko S.I., Nikolaienko O.S. (2012). Poniattia adaptatsii v riznykh napriamkakh psykholohii [The concept of adaptation in different areas of psychology]. *Svitohliad – Filosofiia – Relihiia : zbirnyk naukovykh prats*. Sumy : UABS NBU. Vyp. 2. p. 68-77 [in Ukrainian].

12. Ratinska O.M., Kostiushko I. V. (2021). Osoblyvosti formuvannia psykholohichnoho imunitetu do kiberbulinhu molodshykh shkoliariv kriz pryзму psykholohichnoho analizu kazok [Peculiarities of the formation of psychological immunity to cyberbullying of younger schoolchildren through the prism of psychological analysis of fairy tales]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia». № 12. p. 76-82 [in Ukrainian].

13. Rudenko O.V., Hontar Yu.V. (2022). Struktura rezyliensu u konteksti rozvytku rezyliientnosti osobystosti [The structure of resilience in the context of the development of individual resilience]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriiia: Psykhologhiia. Prykladna psykholohiia. Profesiina y orhanizatsiina psykholohiia*. Kyiv. Tom 33 (72). № 2. p. 73-78 [in Ukrainian].

14. Tytarenko T. M. (2017). Stratehii sprianniia posttravmatychnomu zrostanniu osobystosti [Strategies for promoting post-traumatic personality growth]. *Psykhologhichni nauky: problemy i zdobutky*. Vyp. 1. p. 217-232 [in Ukrainian].

15. Kharchenko N.A. (2021). Osoblyvosti spilkuvannia psykholoha z uchastnykamy boiovykh dii [Peculiarities of psychologist communication with combatants]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Pytannia psykholohii*. 5 (63). p. 117-124 [in Ukrainian].

16. Khomych H. O. (2022). Psykhologhichni imunitet ta yoho zberezhenntia v umovakh informatsiinykh zahroz ta vyklykiv [Psychological immunity and its preservation in conditions of informational threats and challenges]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. Vypusk 3 (67). p. 126–135. DOI: 10.33099/2617-6858-22-67-3-126-135 [in Ukrainian].

17. Khomulenko T., Kyslova I., Bubyr I. (2022). Adaptatsiia metodyky «psykhologhichni imunitet» [Adaptation of the "psychological immunity" technique]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody "Psykhologhiia"*. № 66. Cherven. p. 353-366. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.24> [in Ukrainian]