Стівенс Олександра, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня, кафедра психології та педагогіки, Хмельницький Національний Університет, https://orcid.org/0009-0003-4684-5287

Stephens Oleksandra, Master's degree student, Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyy National University, https://orcid.org/0009-0003-4684-5287

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF POST-TRAUMATIC GROWTH OF INDIVIDUALS WITH DIFFERENT CHARACTER ACCENTUATIONS

Анотація

У статті розглянуто психологічні чинники посттравматичного зростання осіб, які пережили травматичні події, з урахуванням індивідуальних особливостей характеру. Проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння феномена посттравматичного зростання, зокрема концепції R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, а також сучасні вітчизняні дослідження, присвячені питанням психологічної адаптації після стресу.

Особливу увагу приділено ролі акцентуацій характеру як індивідуально-психологічних детермінант подолання травматичного досвіду. Визначено, що гіпертимний, демонстративний та екзальтований типи акцентуацій характеру сприяють позитивному переосмисленню травми, тоді як тривожний, сенситивний і дистимічний можуть підвищувати ризик формування посттравматичних симптомів. Узагальнено психологічні механізми, які забезпечують процес посттравматичного зростання:

когнітивне переосмислення, смислотворення, емоційну регуляцію та соціальну підтримку. Показано, що поєднання внутрішніх ресурсів особистості з позитивним соціальним середовищем створює умови для переходу від стану дистресу до особистісного розвитку.

Ключові слова: посттравматичне зростання, ПТСР, акцентуації характеру, резилієнтність, смислотворення, психологічна адаптація.

Abstract

The article examines the psychological factors of post-traumatic growth of individuals who have experienced traumatic events, taking into account their character accentuation types. Theoretical approaches to the concept of post-traumatic growth are analyzed, including the frameworks proposed by R. Tedeschi, L. Calhoun, and S. Joseph, as well as contemporary Ukrainian research on psychological adaptation after stress. Special attention is given to the role of character accentuations as individual determinants of coping with trauma. It is shown that hyperthymic, demonstrative, and exalted character accentuation types tend to facilitate positive reappraisal and personal development, while anxious, sensitive, and dysthymic types may increase vulnerability to post-traumatic stress symptoms. The paper summarizes the main mechanisms of post-traumatic growth – cognitive restructuring, meaning-making, emotional regulation, and social support. The study concludes that the combination of personal resources and a supportive social environment enables a transition from psychological distress toward constructive transformation and self-development.

Key words: post-traumatic growth, PTSD, character accentuation, resilience, meaning-making, psychological adaptation..

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасна соціальна реальність України позначена глибокими трансформаціями, пов'язаними з воєнними подіями, масовими втратами, вимушеним переселенням і переживанням колективної травми. У цих умовах зростає актуальність дослідження не лише негативних психологічних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а й позитивних феноменів, що відображають потенціал особистості до відновлення та розвитку. Одним із таких феноменів є посттравматичне зростання – процес особистісних змін, який виникає після подолання наслідків травматичного досвіду [1; 2].

Посттравматичне зростання (ПТЗ) розглядається як якісна трансформація системи цінностей, свідомлення сенсу життя, міжособистісних стосунків і самосприйняття людини. На відміну від резилієнтності, яка означає повернення до попереднього рівня функціонування, ПТЗ передбачає вихід на новий рівень психологічної зрілості. Поява цього феномена в теоретичній та практичній психології є важливою відповіддю на суспільний запит: як допомогти людині не лише пережити травму, а й перетворити її на джерело розвитку [4].

Вивчення психологічних чинників посттравматичного зростання має практичне значення для психотерапії, кризового консультування, реабілітації військовослужбовців, переселенців і цивільних осіб, які пережили бойові дії або інші травматичні події. Розуміння індивідуальних особливостей – таких як тип акцентуації характеру, рівень емоційної регуляції та копінг-стратегій – дає змогу розробити персоналізовані підходи до відновлення після травми [6].

Аналіз досліджень та публікацій

Феномен посттравматичного зростання вперше описали R. Tedeschi та L. Calhoun, які визначили його як «позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок боротьби з кризовими життєвими обставинами»

(Tedeschi R., Calhoun L., 2004) [2]. Науковці виокремили п’ять основних вимірів ПТЗ:

1) зростання особистісної сили;

2) відкриття нових життєвих можливостей;

3) посилення міжособистісних зв’язків;

4) переосмислення духовних цінностей;

5) підвищення цінності життя.

Подальші дослідження (Joseph & Linley, 2008; Park, 2010) розширили розуміння цього феномена, акцентуючи увагу на когнітивних процесах – зокрема, смислотворенні, яке допомагає людині інтегрувати травматичний досвід у структуру особистості. У вітчизняній психології до проблеми посттравматичного розвитку зверталися Н. Марута, С. Безшапочний, О. Доній, І. Кочур, які вивчали роль емоційної регуляції, типу характеру та соціальної підтримки у формуванні адаптивних реакцій після травми [5].

Окремий напрям досліджень присвячено індивідуально-психологічним особливостям посттравматичного реагування. У працях К. Леонгарда та А. Личка було доведено, що акцентуації характеру зумовлюють вибір типових стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Зокрема, люди з сенситивним, дистимним або тривожним типами акцентуації характеру схильні до фіксації на негативному досвіді, тоді як особи з гіпертимним або демонстративним типами акцентуації– до активного переосмислення подій і пошуку нових можливостей. Ці результати створюють підґрунтя для гіпотези, що тип акцентуації може модифікувати напрям переживання травми – у бік стресу або зростання [8].

Значний внесок у дослідження позитивної динаміки після травми зробили також B. van der Kolk, S. Joseph, G. Bonanno, R. Maddi. Вони доводять, що на формування посттравматичного зростання впливають такі чинники, як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка

та рівень смислотворення [4; 6; 7]. За даними G. Bonanno (2004) [6], більшість людей мають природну схильність до психологічного відновлення, проте швидкість і якість цього процесу значною мірою залежать від структури характеру особистості.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне дослідження ролі акцентуацій характеру у процесі посттравматичного зростання.

Метою статті є всебічний теоретичний аналіз психологічних особливостей посттравматичного зростання (ПТЗ) з фокусом на ролі акцентуацій характеру як індивідуально-психологічних детермінант переживання та подолання травматичного досвіду. Дослідження спрямоване на виявлення того, яким чином типологічні особливості характеру впливають на когнітивні, емоційні та поведінкові механізми адаптації, на формування смислів після травми та на ймовірність переходу від посттравматичного стресу до особистісного розвитку.

Виклад основного матеріалу

Феномен посттравматичного зростання є об’єктом активного вивчення у сучасній психології. Якщо раніше головна увага зосереджувалася на патологічних наслідках психічних травм, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні та тривожні розлади,то нині дедалі більше досліджень присвячено позитивним трансформаціям особистості після пережитої психотравми. [1].

Посттравматичне зростання (ПТЗ) трактується як процес формування нової системи смислів, переосмислення власного життєвого досвіду, розширення самоусвідомлення і зміцнення внутрішніх ресурсів. На відміну від механізмів витіснення чи заперечення, що мають захисний характер, ПТЗ передбачає свідому інтеграцію травматичного досвіду у структуру «Я», його когнітивне та емоційне опрацювання. Як зазначають R. Tedeschi і L. Calhoun,

зростання не є наслідком самої травми, а результатом зусиль, спрямованих на її осмислення [2].

Когнітивні чинники посттравматичного зростання. У центрі процесу ПТЗ перебувають когнітивні механізми – передусім смислотворення (meaning-making). Людина прагне відновити узгодженість між попередніми переконаннями про світ і новим травматичним досвідом. За S. Joseph, успішне смислотворення включає три етапи: когнітивну реконструкцію події, пошук позитивних аспектів та інтеграцію нових цінностей у власну систему уявлень [3].

Порушення цього процесу призводить до дезорганізації мислення, нав'язливих спогадів і неможливості «вбудувати» травматичну подію у власну історію. Навпаки, формування нового смислового поля сприяє відновленню психологічної рівноваги. Важливу роль відіграє також когнітивна гнучкість – здатність змінювати інтерпретації подій і шукати альтернативні рішення [4].

Дослідження українських науковців (Н. Марута, С. Безшапочний) показали, що осмислення травми часто відбувається через рефлексію – переосмислення життєвих пріоритетів, посилення потреби у взаємопідтримці, духовному розвитку, самопізнанні [5]. Таким чином, когнітивні процеси виступають центральною ланкою, яка визначає, чи переросте травма у патологічну фіксацію, чи стане основою внутрішнього зростання.

Емоційно-особистісні чинники. Посттравматичне зростання нерозривно пов'язане з емоційною регуляцією. Люди, здатні усвідомлювати й адекватно виражати власні емоції, демонструють більшу стійкість до стресу та швидше проходять шлях від дистресу до зростання [6].

У дослідженнях B. van der Kolk підкреслюється, що травма порушує не лише когнітивну, а й тілесно-емоційну інтеграцію: «тіло запам'ятовує»

подію через реакції гіперактивації або дисоціації [7]. Ефективна терапевтична робота передбачає не витіснення емоцій, а їх проживання та інтеграцію через безпечний контакт із власними переживаннями.

Особистісні риси також визначають характер посттравматичного реагування. Особи з високим рівнем нейротизму частіше демонструють емоційну лабільність, страх і почуття безпорадності, що ускладнює відновлення. Натомість екстра- та інтроверсія, відповідальність, відкритість до досвіду (модель Big Five) пов'язані з підвищеною здатністю до адаптації та позитивного переосмислення травми [8].

Акцентуації характеру як модератори посттравматичного зростання. Акцентуації характеру виступають проміжною ланкою між рисами особистості та реакцією на травму. Вони визначають типову емоційну динаміку, стиль мислення й поведінкові реакції.

Гіпертимні особистості схильні до оптимізму, ініціативи, соціальної активності; тому їхнє відновлення зазвичай швидше.

Демонстративні – схильні шукати підтримку у спілкуванні, що сприяє зменшенню симптомів ПТСР.

Сенситивні та тривожні типи, навпаки, мають глибші емоційні переживання, схильність до ізоляції, почуття провини, що знижує рівень резилієнтності [9].

Залежно від типу акцентуації змінюється і провідний механізм зростання. Для емоційно стабільних осіб характерне когнітивне переосмислення подій, тоді як для тривожних – смислове відновлення через духовну сферу або пошук соціальної підтримки.

Ці закономірності підтверджують результати досліджень Н. Марути (2020) та R. Tedeschi (2020), які довели, що саме поєднання особистісних ресурсів і соціальних факторів визначає успішність посттравматичної адаптації [10].

Соціальні ресурси і підтримка. Не менш важливим є соціальний аспект посттравматичного зростання. Відчуття підтримки з боку близьких, групи або суспільства забезпечує емоційне «контейнерування» – можливість безпечно проговорити травматичний досвід і знайти йому місце у власній історії [11].

Соціальна підтримка модерує вплив травматичних подій на психіку: вона зменшує ризик формування ПТСР, посилює відчуття безпеки, сприяє прийняттю емоцій. Згідно з даними S. Joseph, саме підтримка є найпотужнішим предиктором переходу від травми до зростання, особливо у поєднанні з внутрішньою готовністю до роздумів про власний життєвий досвід та його осмислення [12].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що посттравматичне зростання є багатовимірним феноменом, який відображає здатність особистості не лише подолати наслідки психотравмувальної події, а й перетворити її на джерело внутрішнього розвитку. На відміну від адаптації або простої стійкості до стресу, посттравматичне зростання передбачає якісну трансформацію системи цінностей, переосмислення життєвих пріоритетів і поглиблення самоусвідомлення.

Встановлено, що чинники формування посттравматичного зростання мають когнітивний, емоційний, особистісний і соціальний характер. Центральну роль відіграють когнітивні процеси – смислотворення, рефлексія та переосмислення подій, які дозволяють інтегрувати травматичний досвід у цілісну структуру «Я». Важливими детермінантами виступають також емоційна регуляція, рівень резилієнтності, здатність до усвідомлення власних емоцій і підтримка з боку соціального середовища.

Окреме значення мають акцентуації характеру, які визначають типові стилі реагування на травму. Гіпертимний, демонстративний і екзальтований типи сприяють позитивному переосмисленню травматичного досвіду, тоді як тривожний, сенситивний і дистимічний підвищують ризик розвитку посттравматичних симптомів. Таким чином, акцентуації виступають модераторами посттравматичного процесу, що опосередковують перехід від стресу до особистісного зростання.

Соціальна підтримка, довірливі стосунки та можливість вербалізації переживань створюють умови для безпечного опрацювання травматичного досвіду. Наявність підтримувального середовища істотно знижує ризик формування ПТСР і створює передумови для розвитку конструктивних форм адаптації.

Отже, посттравматичне зростання можна розглядати як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості (когнітивних, емоційних, характерологічних) та зовнішніх соціальних чинників. Ця взаємодія визначає напрям психологічних змін після травми – від дистресу та фіксації до осмислення, інтеграції та розвитку.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у:

1) емпіричному вивченні взаємозв’язку типів акцентуацій характеру з рівнем посттравматичного зростання;

2) визначенні специфіки когнітивних і емоційних стратегій, притаманних різним характерологічним типам;

3) розробленні програм психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток смислотворення, емоційної регуляції та резилієнтності.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці кризового консультування, психотерапії та психологічної реабілітації військовослужбовців, переселенців та цивільних осіб, які пережили наслідки війни чи інших екстремальних подій.

Таким чином, усвідомлення ролі акцентуацій характеру в процесі посттравматичного зростання розширює уявлення про потенціал особистості до відновлення і саморозвитку, а також відкриває нові напрями для розвитку позитивної психології травми.

Література

1. Joseph, S., & Linley, P. A. Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. – Hoboken: Wiley, 2008. – p. 21–25.
2. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. – Psychological Inquiry, 15(1), 2004. – p. 1–18.
3. Joseph, S. What Doesn’t Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth. – New York: Basic Books, 2011. – p. 27–33.
4. Maddi, S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stress. – New York: Springer, 2005. – p. 61–64.
5. Марута, Н. О. Психологічні прояви посттравматичного досвіду та ресурси особистісного зростання. – Проблеми сучасної психології, №46, 2019. – с. 54–58.
6. Bonanno, G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. – American Psychologist, 59(1), 2004. – p. 25–27.
7. van der Kolk, B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. – New York: Penguin Books, 2014. – p. 87–91.
8. Costa, P. T., & McCrae, R. R. Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective. – New York: Guilford Press, 2011. – p. 120–125.
9. Tedeschi, R. G. Growth After Trauma: Five Paths to Resilience. – New York: HarperCollins, 2020. – p. 33–38.

10. Figley, C. R. Trauma and Its Wake. – New York: Brunner/Mazel, 1985. – p. 22–24.

11. Joseph, S. Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life. – Hoboken: Wiley, 2015. – p. 203–209.

References

1. Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. Hoboken, NJ: Wiley. pp. 21–25.
2. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18.
3. Joseph, S. (2011). What Doesn’t Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth. New York: Basic Books. pp. 27–33.
4. Maddi, S. R. (2005). Hardiness: The Courage to Grow from Stress. New York: Springer. pp. 61–64.
5. Maruta, N. O. (2019). Psychological Manifestations of Post-Traumatic Experience and Resources of Personal Growth. Problems of Modern Psychology, 46, 54–58.
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), 25–27.
7. van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Penguin Books. pp. 87–91.
8. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2011). Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective. New York: Guilford Press. pp. 120–125.
9. Tedeschi, R. G. (2020). Growth After Trauma: Five Paths to Resilience. New York: HarperCollins. pp. 33–38.

10. Figley, C. R. (1985). Trauma and Its Wake. New York: Brunner/Mazel. pp. 22–24.
11. Joseph, S. (2015). Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life. Hoboken, NJ: Wiley. pp. 203–209.