

**СТРАТЕГІЇ СПРИЯННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ
ЗРОСТАННЮ ОСОБИСТОСТІ**

Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості.

У статті розглянуто як негативні, так і позитивні психологічні наслідки воєнної травматизації. Особливого значення надано такому результату травматизації, як можливість посттравматичного зростання, що передбачає активізацію відповідальності особистості за подальшу побудову власного життя та підвищення його якості. Показано, що посттравматичне зростання забезпечує прискорення позитивних особистісних змін унаслідок переосмислення цінності життя через переживання травми та конструктивну взаємодію з новою посттравматичною реальністю. З'ясовано, що пережиті травми можуть виступати каталізаторами позитивних змін, а саме зростання особистісної зрілості, життєстійкості, посилення віри у власні сили, зміцнення і поглиблення стосунків, активізації життєвої позиції. Розглянуто такі ресурси, що забезпечують особистісне зростання: 1) здатність до відновлення втраченої цілісності і безперервності, вибудова нових життєвих перспектив; 2) здатність до інтенсифікації ціннісно-сислового пошуку особистості як енергетичного двигуна змін; 3) здатність до самореалізації, до підвищення самоефективності; 4) здатність до зростання комунікативної компетентності, уміння встановлювати і підтримувати конструктивні стосунки, приймати і надавати допомогу. Серед психологічних стратегій сприяння особистісному зростанню постраждалих під час війни людей виділено такі: підтримка здатності позитивно інтерпретувати травматизацію; допомога в розвитку здатності оптимізувати комунікативний простір через переформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності; стимулювання

здатності до перегляду цінностей і сенсотворення; зміна ставлення травмованої людини до себе через мобілізацію ресурсів самовідновлення.

Ключові слова: воєнна травматизація, особистість, посттравматичне зростання, ресурси зростання, стратегії сприяння зростанню, ціннісно-смысловий пошук, самоєфективність, комунікативна компетентність.

Титаренко Т.М. Стратегии, способствующие посттравматическому росту личности.

В статье рассмотрены как негативные, так и позитивные психологические последствия военной травматизации. Особое внимание уделено такому результату травматизации как возможность посттравматического роста, что предполагает активизацию ответственности личности за дальнейшее построение собственной жизни и повышение ее качества. Показано, что посттравматический рост обеспечивает ускорение позитивных личностных изменений в результате переосмысления ценности жизни в результате переживания травмы и конструктивного взаимодействия с новой посттравматической реальностью. Обнаружено, что пережитые травмы могут выступать катализаторами позитивных изменений, а именно роста личностной зрелости, жизнестойкости, усиления веры в собственные силы, укрепления и углубления отношений, активизации жизненной позиции. Рассмотрены следующие ресурсы, обеспечивающие личностный рост: 1) способность к восстановлению утраченной целостности и непрерывности, построению новых жизненных перспектив; 2) способность к интенсификации ценностно-смыслового поиска как энергетического двигателя изменений; 3) способность к самореализации, повышению самоэффективности; 4) способность к росту коммуникативной компетентности, умения устанавливать и поддерживать конструктивные отношения, принимать и оказывать помощь. Среди психологических стратегий способствования личностному росту пострадавших во

время войны людей выделены следующие: поддержка способности позитивно интерпретировать травматизацию; помощь в развитии способности оптимизировать коммуникативное пространство путем реформативному симпатий-антипатий, повышения эмпатичности; стимулирование способности к пересмотру ценностей и смыслопорождению; смена отношения травмированной личности к себе благодаря мобилизации ресурсов самовосстановления.

Ключевые слова: военная травматизация, личность, посттравматический рост, ресурсы роста, стратегии способствования росту, ценностно-смысловый поиск, самоэффективность, коммуникативная компетентность.

Tytarenko T.M. Strategies to promote post-traumatic personality development.

The article considers both negative and positive psychological consequences of military traumatization. Particular attention is paid to such a result of traumatism as an opportunity for post-traumatic growth, which involves the responsibility of the individual for the further development of his own life and improving life quality activating. It is shown that posttraumatic growth provides acceleration of positive personal changes as a result of rethinking the value of life as a result of experiencing trauma and constructive interaction with a new posttraumatic reality. It was found that the traumas experienced can act as catalysts for positive changes, namely, the growth of personal maturity, vitality, strengthening faith in one's own strengths, strengthening and deepening relations, and activating the life position. The following resources providing personal growth are considered: 1) the ability to restore lost integrity and continuity, to build the new life prospects; 2) the ability to intensify the value-semantic search as an energy engine of change; 3) the ability to self-realization, to increase of self-efficacy; 4) the ability to grow communicative competence, the ability to establish and maintain constructive relations, to receive and provide assistance.

There are the following psychological strategies of the personal growth contributing to the people injured during the war: support for the ability to interpret injuries positively; help in developing the ability to optimize the communicative space by reformatting sympathy-antipathy, increasing empathy; the stimulation of the ability to revise values and sense of life; a change in the attitude of the traumatized personality to oneself through the mobilization of resources for self-recovery.

Key words: military traumatization, personality, posttraumatic growth, growth resources, growth promotion strategies, value-sense search, self-efficacy, communicative competence.

Постановка проблеми. Вплив на різні верстви населення України такого непередбачувано тривалого, руйнівного стресору як війна важко переоцінити. Психологічні наслідки війни, з якими вже зіштовхується суспільство і які ще попереду, вивчають і намагаються долати військові, клінічні, соціальні психологи разом із психотерапевтами, соціальними працівниками, реабілітологами. Ми маємо знати, як ефективно допомагати і до чого готуватися, щоб максимально зберегти і відновити певний рівень психологічного здоров'я населення. І все ж будь-яка війна несе не лише негативні, а й позитивні зміни, оскільки пережиті випробування загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, нерідко стаючи стимулом для особистісного зростання.

Аналіз наукових досліджень. Про реальну можливість позитивних змін людини внаслідок воєнних випробувань читаємо в художній і філософській літературі: у Миколи Бердяєва, Андре Моруа, Сомерсема Моєма, Івана Франка, Льва Толстого та багатьох інших. Останнім часом цей феномен стає предметом уваги і науковців, які вказують на його поширеність.

Широкий спектр травматичних подій від тяжких захворювань, розлучень, втрат до терористичних актів не обов'язково провокують різке погіршення психологічного здоров'я, працездатності, якості життя, стають причинами

ПТСР. За даними 39 емпіричних досліджень, проаналізованих в оглядовій статті британських авторів Linley, Joseph, наявність позитивних змін зустрічається у 30–70 % постраждалих від травм різного типу (транспортні аварії, включаючи корабельні та авіакатастрофи, дорожньо-транспортні пригоди), природні катастрофи (урагани, землетруси), міжособистісне насилля (бійки, зґвалтування, скривдження), медичні проблеми (рак, серцеві напади, ураження мозку) [10]. Отже, слід не ігнорувати феномен позитивних змін, а досліджувати способи його сприянню.

Пережиті травми можуть слугувати каталізатором позитивних зрушень, зміцнення і поглиблення відносин, зміни життєвої позиції, виявлення сильних боків власної особистості. Одним з перших доказові результати щодо цього отримав британський психолог S. Joseph, досліджуючи осіб, які пережили катастрофу порому Herald of Free Enterprise біля берегів бельгійського порту Зебрюгге (1987), коли загинуло 193 пасажери і члени команди. За його даними, отриманими 1990 року, коли було проведено чергове обстеження постраждалих, з'ясувалося, що у 46% осіб погляди на життя змінилися на гірше, тоді як у 43%, навпаки, змінилися на краще [9]. Останнім часом розроблено інструментарії для вимірювання як негативних, так і позитивних посттравматичних змін, що стимулює подальші наукові пошуки в цій сфері [1; 3; 5].

Мета статті – визначити основні стратегії підтримки особистісного зростання людей, що пережили воєнну травматизацію.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Популярний термін «посттравматичне зростання» (PTG – posttraumatic growth) завдячує своїй появі роботі R. Tedeschi та L. Calhoun (1996), у якій вони спираються на розуміння цього явища давньогрецькими філософами, мислителями раннього християнства, буддизму, іудаїзму, ісламу, а також на новітні роботи В. Франкла, Е. Фрома, І. Ялома та інших авторів, які пишуть про можливості позитивних змін,

стимульованих життєвими випробуваннями. Автори визначають посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, що виникає внаслідок боротьби з новою посттравматичною реальністю [6; 11]. Асиміляція цього досвіду має вирішальне значення для визначення можливого ступеня посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання є безумовною цінністю для особистості і її життєтворення. Водночас воно має й інші позитивні наслідки. Якщо людині вдається конструктивно переосмислити власні переживання, пов'язані з травмою, її життєстійкість суттєво підвищується. Так, G. Affleck встановлено, що серед пацієнтів, які пережили серцевий напад і винесли певний позитивний досвід із цього, був значно нижчий рівень смертності незалежно від їхнього рівня здоров'я та прихильності до здорового способу життя. У пацієнтів з ВІЛ, за даними J. Bower, хвороба розвивалася значно повільніше, якщо вони когнітивно опрацьовували власну життєву ситуацію, наповнюючи її новим змістом. Отже, полегшення дистресу не завжди провокує зростання, але посттравматичне зростання покращує стан людини та її адаптивність [1, с. 49].

Емпіричні дослідження посттравматичного зростання учасників бойових дій проводяться у США від початку 90-х років ХХ століття G. Elder, E. Clipp та ін. У результаті лонгітюдного дослідження визначено, що від 60 до 70% ветеранів відокремлюють такі позитивні наслідки воєнного досвіду: освоєння вищих рівнів копінгу, підвищення самоконтролю, самодисципліни, зростання незалежності, розширення планів на майбутнє. Люди відчувають упевненість, що вони дійсно здатні впоратися з найскладнішою екстремальною ситуацією, подолати будь-які негаразди. Вони фіксують розвиток навичок співпраці, взаємодії з товаришами, говорять про те, що в умовах воєнного часу навчилися більше цінувати життя, бути вдячним за нього. Ті, хто пережив особливо тяжкі бої, відчувають, що стали наполегливішими і стійкішими порівняно з ветеранами, що мали незначний досвід

бойових дій. Через багато років ветерани оцінюють війну як знаковий поворотний момент їхнього життя, що сприяв швидкому дорослішанню, появи більшої самостійності, соціальної незалежності, поліпшенню стосунків молодих людей з батьками, розкриттю можливостей отримання вищої освіти тощо. Ізраїльські ветерани також говорять про зростання особистісної зрілості, самовпевненості, гідності, формування позитивнішого погляду на життя, більшу задоволеність своєю родиною, розвиток здатності відділяти головне від тривіального [5, с. 65–70].

Посттравматичне зростання не має тісного однозначного зв'язку з такими характеристиками особистості як стать, вік, освіта чи статки. Не розкрито також зв'язків з наявністю у людини, яка переживає травму, депресії, тривожних розладів, навіть ПТСР. Водночас виявлено позитивні кореляційні зв'язки із здатністю людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її переінтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади [10]. Доведено, що посттравматичному зростанню сприяють оптимізм людини та її релігійність [7, с. 811].

Дуже важливо враховувати в реабілітаційній роботі зафіксовану дослідниками залежність посттравматичного зростання від рівня посттравматичного стресу. Виявилось, що незначні травми не призводять до посттравматичного зростання, оскільки не провокують сильного стресу, і людина долає їх звичними засобами копінгу. Серйозні травми, які провокують появу виражених симптомів ПТСР, руйнують як типові для людини копінги, так і механізми зростання, принаймні до послаблення симптоматики ПТСР. А помірний стрес, хоч і веде до певних руйнацій в структурі Я, які проявляється у симптомах ПТСР, усе ж не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснювати когнітивно-емоційне опрацювання травморелевантної інформації [1, с. 48–49].

На думку автора відомої когнітивної теорії психічної травми R. Janoff-Bulman, майже всі основні наслідки

травмування (біль і страждання, зростання вразливості, втрата сенсу) можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання, оскільки позитивне і негативне в особистості нерозривно пов'язані. У довготривалій перспективі травма завжди несе як втрати, так і здобутки. Автор пропонує три типи зростання, представлені у відповідних моделях [8, с. 34].

Модель «Сила через страждання» є найтипівішою для західної культури, адже все, що не вбиває, робить нас сильнішими. Особистісні сили передбачають нову самооцінку зростаючої самостійності, стійкості і самоповаги. Переживши травму, людина усвідомлює, що раніше ніколи не здогадувалася про наявність у собі таких важливих властивостей. Крім знайомства з власними ресурсами, вона ще й оволодіває новими копінгамі, що відкривають нові життєві перспективи. Зрештою хтось змінює застарілий стиль життя, хтось вчиться більше собі довіряти, хтось набуває нових компетентностей [8, с. 30–31].

Відповідно до моделі «Психологічна готовність» вироблений у певній ситуації успішний копінг не тільки сприяє більшій готовності людини до зіткнення з майбутніми трагічними обставинами, а й зменшує рівень потенціальної травматизації людини. Психологічна готовність сама по собі може розглядатися як один з варіантів посттравматичного зростання. Після того, як травматичні події руйнують особистісні структури, їхній оновлений дизайн робить особистість більш резистентною до сейсмічних зовнішніх катаклізмів. На когнітивному рівні всі ми знаємо, що погані речі час від часу трапляються, але на глибиннішому рівні не віримо, що таке трапляється саме з нами. Завдяки новому травматичному досвіду людина більше не думає, що трагедія ніколи не могла статися саме з нею. Вона переструктурує власну внутрішню реальність так, щоб у майбутньому не відчувати шок перед новими випробуваннями [8, с. 31–32].

Третя модель «Екзистенційна переоцінка» описує ще один тип особистісного зростання після травми, пов'язаний з більшим прийняттям життя, його невичерпних можливостей,

радостей, дарунків. У того, хто вижив після випробувань, поглиблюються стосунки з оточенням, передусім з членами сім'ї, друзями. По-новому розкривається значення духовності, релігійної віри, роль духовних цінностей, краса природи. Людина починає розуміти, що насправді є найважливішим для неї. У такий спосіб відбувається зміна життєвих пріоритетів. Людина є твариною, яка конструює сенси, і перед лицем втрати ця потреба в пошуку сенсу усвідомлюється найгостріше. Переживши травму, людина намагається зрозуміти, який сенс мав для неї цей страшний досвід. На якомусь глибинному, фундаментальному рівні вона шукає справедливості і хоче зрозуміти, які її риси чи вчинки могли призвести до такого жахливого випробування. Вона вірить, якщо вона хороша людина і нікому не зробила нічого поганого, з нею не мало статися ніяких трагедій. Травма руйнує ці переконання, і людина опиняється в реальному – непередбачуваному і небезпечному – світі, який буває зловтішним і далеким від справедливості. Лише зіткнувшись із цією страшною правдою, людина починає по-справжньому цінувати свої щоденні можливості, і її життя набуває все більшої значущості [8, с. 32–34].

Вітчизняні дослідники констатують, що в багатьох військовослужбовців під час війни формуються нові навички, уміння, зростає досвідченість, професіоналізм, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети, набувається досвід, підвищується соціальний статус [2, с. 50]. Не лише для фронтовиків, а й для волонтерів, медиків, журналістів, рятувальників, інших громадян України війна стає шансом для переосмислення свого життя, наповнення його новим змістом, досягнення нової його якості.

Отже, якщо шукати в кожного учасника АТО лише симптоми гострого стресового розладу чи посттравматичні стресові реакції, ми опиняємося перед численними ризиками, про які пише В.О. Климчук. По-перше, фокусуючись лише на патологічних симптомах і синдромах, ми ризикуємо чимало людей стигматизувати, автоматично наклеюючи на тих, хто

пережив тривалу воєнну травму, певний діагностичний ярлик і застосовуючи далеко не завжди потрібні психотерапевтичні інтервенції; по-друге, ми ризикуємо вчасно не помітити і не підтримати ті позитивні зміни, які відбуваються, наприклад: переосмислення свого місця у світі, цінності життя, появу почуття вдячності до людей; по-третє, ми ризикуємо втратити віру у здатність психіки відновлюватися, зцілюватися, насамперед за наявності соціальної та психологічної підтримки з боку близьких людей, громади, держави; по-четверте, ми ризикуємо взяти на себе завеликий тягар відповідальності за психологічний добробут іншої людини, не володіючи достатніми ресурсами, щоб такий тягар витримати, а відтак – створюємо умови для професійного вигорання [1, с. 46].

Посттравматичне зростання стає можливим при зустрічі людей з усіма видами складних, трагічних, катастрофічних подій і відбувається передусім у трьох аспектах: 1) у стосунках з оточенням, більш довірчих і глибших; 2) у розумінні себе, коли власне Я стає чутливішим, емпатійнішим і водночас сильнішим; 3) у власній життєвій філософії, що передбачає здатність переживати вдячність за кожний прожитий день [11, с. 11–15]. На ці три виміри особистісного зростання спирається у своїх дослідженнях і S. Joseph [1, с. 47–48].

Подібні погляди не є новими і для вітчизняної психології. Багаторічні дослідження нашої лабораторії показують, що життєва криза як певний екстремум буття є рушійною силою особистісної світобудови. Кризові випробування стимулюють до якомога повнішого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання, розуміння власної ролі в усьому, що відбувається, переживається, згадується, передбачається, планується. Криза підштовхує людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оцінок, очікувань, сподівань, вимог власного оточення. Вдало проходячи кризові випробування, людина вчиться ухвалювати основні життєві рішення все самостійніше і відповідальніше, прислуховуючись передусім до себе, намагаючись бути вірною

власним життєвим орієнтирам. Криза дає простір для розвитку креативності, вимагаючи від людини нового погляду на все, що відбувається, нових інсайтів, гірких і радісних прозрінь. Криза веде до прийняття реальності такою, якою вона насправді є. Переживаючи кризу, людина вимушена відмовлятися від ілюзій щодо самої себе, свого оточення, навколишнього світу, і цей процес вимагає часу, терпіння, віри у власні сили.

Відповідно до наших досліджень, особистісне зростання забезпечується завдяки таким ресурсам: це насамперед здатність особистості до відновлення власної цілісності і безперервності на якісно новому рівні завдяки реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудови нових життєвих перспектив.

Наступний ресурс – це здатність до активізації особистісної динаміки через посилення ціннісно-сміслового пошуку особистості, що задають горизонти самозмін і виступають енергетичним джерелом зростання.

Третій ресурс особистісного зростання – це можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя. Люди, які після тривалого травмування готові до позитивних змін у власному житті, уже не хочуть просто мати роботу, заробляти гроші, як це було до початку війни. Для них стає важливим проявляти і розвивати власні здібності, робити те, що подобається, до чого відчуваєш схильність.

І, нарешті, четвертий ресурс зростання полягає в можливості після травми покращити власну комунікацію з оточенням, у зростанні комунікативної компетентності, що передбачає розвиток здатності встановлювати і підтримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки, цінувати підтримку, уміти її надавати іншим.

Працюючи з людьми, що постраждали внаслідок воєнних дій на території нашої країни, психологи вибудовують відповідні стратегії сприяння особистісному зростанню.

Найголовнішою стратегією є зміна ставлення до воєнної травматизації. Людина повинна знати, що зовсім необов'язково відчувати себе жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес викликає посттравматичні розлади, що енергію стресу можна самостійно перетворювати та ефективно використовувати [4]. Нове ставлення до стресових реакцій як до ресурсу посилює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню.

Важливою є і стратегія переосмислення просторових характеристик життєвого світу через переформатування симпатій-антипатій, пошук нових способів взаємодії, ефективніших форм контактування з оточенням. Цій стратегії найбільшого значення надають колишні військовослужбовці. Вони розповідають, що під час воєнних дій найгостріше відчули, усвідомили, зрозуміли, наскільки дорогими є для них люди, які залишились удома і чекають на їхнє повернення, як багато залежить від товаришів, яким довіряєш.

Наступною стратегією перетворення посттравматичного стресу на посттравматичне зростання є переструктурація часових характеристик життєвого світу завдяки відновленню здатності до сенсотворення. Війна вимагає від кожного розгорнутого, аргументованого, усвідомленого виконання завдання на смисл, яке в мирні часи відбувається згорнуто, не досить усвідомлено, непомітно. Під час роботи із психотерапевтом комбатанти говорять про несподіваність для себе і значущість ціннісно-сміслових змін, коли старі пріоритети, бажання, мрії кардинально трансформуються. Вони згадують, як у найнебезпечніші часи зіткнення з ворогом раптом усвідомлювали, яким прекрасним буває схід сонця чи смак кави, як хочеться просто жити, кохати, займатись улюбленою справою, рости дітей, не думаючи про статуси, статки, престижність професії чи кар'єрні сходинки.

Серед важливих стратегій слід назвати і поглиблення уваги до себе, зміну ставлення до того, що відбувається в житті. Навіть ті люди, які ніколи раніше не замислювалися про власну

роль у життєтворенні, які звикли жити в нерефлексивному режимі, тепер крок за кроком вчаться якомога реалістичніше сприймати, усвідомлювати, оцінювати, інтерпретувати те, що відбувається в житті, відчуваючи власну відповідальність за кожний вчинок, кожне життєве рішення.

Висновки. Важливим позитивним наслідком воєнної травматизації є можливість посттравматичного зростання особистості, активізація її відповідальності за власне життя. Посттравматичне зростання можна визначити як прискорення позитивних особистісних змін, що виникає внаслідок переосмислення цінності життя внаслідок переживання травми та конструктивної взаємодії з новою посттравматичною реальністю.

Ресурси, що забезпечують особистісне зростання – це, по-перше, здатність до відновлення втраченої цілісності і безперервності, вибудова нових життєвих перспектив; по-друге, здатність до посилення ціннісно-смиислового пошуку особистості як енергетичного двигуна змін; по-третє, здатність до самореалізації, до підвищення власної самоефективності; по-четверте, здатність до зростання комунікативної компетентності, уміння встановлювати і підтримувати конструктивні стосунки, приймати і надавати допомогу.

Серед стратегій сприяння посттравматичному зростанню слід назвати розвиток здатності позитивно інтерпретувати травматизацію; переосмислення просторових характеристик життєвого світу через переформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності; переструктурацію психологічного простору життєвого світу через відновлення здатності до перегляду цінностей і подальшого сенсотворення; зміну ставлення до себе через мобілізацію ресурсів самозбереження та самовідновлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуальних і групових технологій сприяння посттравматичному зростанню залежно від індивідуального досвіду людини та типу пережитої травми.

Література

1. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії // Наука і освіта. – 2016. – №5. – С. 46–52.
2. Коқун О.М., Агаев Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
3. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика / [за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової.- Кн.2.- Суми: Вид. СумДПУім. А.С. Макарєнка, 2017. – С. 216–236.
4. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 304 с.
5. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи // Український психологічний журнал. – 2017. – №1(3). – С. 63–79.
6. Calhoun L. G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi. – Routledge, 1999. – 184 p.
7. Helgeson V. S. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth / V.S. Helgeson, K.A. Reynolds, P.L. Tomich // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2006. – Vol. 74 (5). – P.797–816.
8. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15, No. p. 30–34.
9. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward / S. Joseph. – Piatkus, 2013. – 336 p.

10. Linley P. A. Positive change following trauma and adversity: A review / P. A. Linley, S. Joseph // Journal of Traumatic Stress. – 2004. – Vol. 17. – P. 1121
11. Tedeschi RG, Calhoun LG. (2004) Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. – 15(1): 1–18.

References

- Klymchuk V.O. (2016) Posttravmatychnе zrostannya ta yak yomu mozhna spryyaty u psykhoterapiyi [Post-traumatic growth and how it can be promoted in psychotherapy] // Nauka i osvita [Science and education].-№5.- S.46-52 (ukr).
- Kokun O.M., Ahayev N.A., Pishko I.O., Lozins'ka N.S. (2015) Osnovy psykhologichnoyi dopomohy viys'kovosluzhbovtshym v umovakh boyovykh diy: Metodychnyy posibnyk [Fundamentals of psychological assistance to servicemen in combat situations: Methodical manual]. – K.: NDTs HP ZSU (ukr).
- Lukoms'ka S.O. (2017) Posttravmatychnе zrostannya: teoretychni pidkhody, empirychni metodyky ta praktychni rekomendatsiyi // Osobystist' yak sub"yekt podolannya kryzovykh sytuatsiy: Psykhologichna teoriya i praktyka [Post Traumatic Growth: Theoretical Approaches, Empirical Techniques and Practical Recommendations // Personality as a Subject of Overcoming Crisis Situations: Psychological Theory and Practice] // Za red. S.D.Maksymenka, V.L.Zlyvkova, S.B.Kuzikovoyi.- Kn.2.- Sumy: Vyd. SumDPUim.A.S.Makarenka.- S.216-236 (ukr).
- McGonigal K. (2015) The upside of stress/ Why stress is good for you, and how to get good at it // New York: Avery an imprint of Penguin Random House (rus).
- Os'odlo V.I., Zubovs'kyy D.S. (2017) Posttravmatychnе zrostannya osobystosti uchasnykiv boyovykh diy: suchasnyy stan ta perspektyvy [The post-traumatic personality growth of the participants in the hostilities: the current state and prospects // Ukrayins'kyy psykhologichnyy zhurnal [Ukrainian psychological journal].-№1(3). – S.63-79 (ukr).

- Calhoun L. G. (1999) *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide* / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi. – Routledge .
- Helgeson V. S. (2006) *A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth* / V.S. Helgeson, K.A. Reynolds, P.L. Tomich // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – Vol. 74 (5). – P. 797-816.
- Janoff-Bulman R. (2004) *Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models* // *Psychological Inquiry* Vol. 15, No. 1, pp. 30-34.
- Joseph S. (2013) *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward* / S. Joseph. – Piatkus .
- Linley P. A. (2004) *Positive change following trauma and adversity: A review* / P. A. Linley, S. Joseph // *Journal of Traumatic Stress*. – Vol. 17. – P. 1121.
- Tedeschi RG, Calhoun LG. (2004) *Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*.- 15(1): 1-18.