

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

Національного університету оборони України, 2022. 65(1), 72–78.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78> (дата звернення: 06.05.2025).

5. Савчин, М. В., Василенко, Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 6-те вид., переробл. і доповн. Київ : Академія, 2024. 384 с.

6. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений, 2020. 10 (86), 293-296. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60> (дата звернення: 06.05.2025).

УДК 159.923.2:159.944.4-049.32

*Ю.В. Немець, студентка гр. 501-ФП
Науковий керівник: М.М. Тесленко, к.пед.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Термін «посттравматичне зростання» використовують для характеристики позитивних змін, які відбуваються з людиною в результаті переживання травматичної події (Tedeschi, Calhoun, 2004). За даними науковців від 30 до 70% постраждалих від травм різного типу набувають характерних ознак зростання (Linley, Joseph, 2004) [2].

Проявами посттравматичного зростання можуть бути: глибші та щиріші стосунки людини зі значущими для неї людьми; краще розуміння себе, своєї чутливості, внутрішньої сили, сміливості й витривалості; вміння цінувати кожний прожитий день, радіти простим повсякденним дрібницям; потреба у розвитку власних здібностей та схильностей [4].

Посттравматичне зростання найчастіше виникає у відповідь на помірний рівень стресу, адже він достатньо сильний, щоб стимулювати переосмислення досвіду, але не настільки руйнівний, щоб повністю вичерпати внутрішні ресурси людини.

Помірний стрес, тобто такий, на який людині вистачає її внутрішнього ресурсу, допомагає по-новому побачити, переосмислити травму і знайти нові способи її подолання [3].

На думку Нассима Талеба, кожна людина має як «крихку», так і «антикрихку» частку особистості: перша прагне стабільності й страждає під час війни, а друга – здатна адаптуватися, змінюватися й ставати сильнішою в умовах хаосу. Співвідношення цих часток у кожного різне і саме «антикрихкість» визначає здатність до зростання через труднощі [4].

Попри всю несподіваність, неструктурованість і невпорядкованість зовнішніх умов особистість загартовується, вчиться не боятися випадковостей і сприймати стреси як поштовх для руху вперед, для чергового оновлення. Складний досвід стає для такої особистості можливістю відчувати більшу повноту життя та спробувати нову для себе, продуктивнішу взаємодію із собою, зі світом, з іншими людьми [3].

Цілісний нарративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню окреслює THRIVE-модель (thrive (англ.) – процвітання, добробут), яку пропонує С. Джозеф [2]. Вона включає шість етапів посттравматичного зростання: усвідомлення ситуації та безпеки (Taking stock), формування надії (Harvesting hope), переосмислення досвіду (Re-authoring), виявлення змін (Identifying change), прийняття нових цінностей (Valuing change) та втілення змін у поведінці (Expressing change in action) [2].

Український центр психотравми рекомендує для досягнення посттравматичного зростання: переглянути ціннісні орієнтири свого життя, його мету та якість наближення до неї кожного дня; провести ревізію своїх стосунків з близькими людьми; задуматись над відкриттям нової сторінки життя, що змінилося; відчувати особистісну силу та переваги своєї особистості, і вирішити, де саме їх найкраще застосувати; попрацювати над своїм духовним зміцненням.

Це може бути зміцнення релігійної віри, гармонія з природою, ототожнення з національними традиціями чи культурною спадщиною.

П. Лайнлі та С. Джозеф, підсумовуючи огляд 39-ти досліджень, роблять висновок, що тісно пов'язаними із посттравматичним зростанням є такі змінні: а) когнітивна оцінка загрози, шкоди й контрольованості ситуації б) фокусування на проблемі с) прийняття і позитивна реінтерпретація d) оптимізм e) релігійність f) когнітивне опрацювання травматичних спогадів [2].

Цікавою на нашу думку є робота К. Петерсона, який виявив зв'язок між посттравматичним зростанням і такими рисами, як хоробрість, сила духу та завзяття, а також між релігійністю і сприйняттям зростання. Дослідження показують, що внутрішня система вірувань сприяє здатності особистості знаходити позитивний сенс у складних життєвих подіях [3].

Шлях до зростання після травми може бути довгим та складним, але він вартий зусиль. Людина здатна знайти в собі силу, про яку навіть не підозрювала [5].

Знання власних психологічних ресурсів як реалістична оцінка своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей, знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати сприяє посттравматичному зростанню [1].

Отже, психологічна травма не завжди призводить до негативних наслідків, вона може стати поштовхом до особистісного зростання,

підвищення життєстійкості та формування глибших стосунків, якщо людина здатна прийняти, осмислити й інтегрувати важкий досвід.

Література

1. Карпюк А.В., Найдьонова Г.О., Погорільська Н.І. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 4, 2024. С.57-62.*

2. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. №5, 2016 С.46-52.*

3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

5. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник/колектив авторів; за заг. Ред. В. Осьодла. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. 460 с.

УДК: 159.923.2:159.944:377.8–057.875

*А.А. Твердоступ, студентка гр. 401-ФП
Науковий керівник: Є.Г. Хоменко, PhD
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену зумовлюється тим, що емоційна сфера є однією з найдинамічніших складових особистості, яка суттєво впливає на регуляцію психічного стану, прийняття рішень, міжособистісну взаємодію та загальне функціонування людини. Емоції супроводжують усі аспекти життєдіяльності, проявляючись у формі переживань, ставлення і поведінкових імпульсів. Уміння ефективно управляти власним емоційним життям завдяки високому рівню самоусвідомлення та самоконтролю надає людині суттєві переваги, зокрема у збереженні психологічного благополуччя та підтриманні здоров'я.

У контексті сучасного світу, особливо в умовах соціальної нестабільності та економічних труднощів, що мають місце в Україні,