

2. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. Харків, 2012. С. 179-184.
3. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53.
4. Кононенко А. О. Самопрезентація як важливий регулятор соціальної поведінки суб'єкта. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 45-49.
5. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93- 96.
6. Шапіро А. А. Массова комунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2013. № 2. С. 57-65.

#### **Єсіна О.А.**

аспірантка 1 року навчання за спеціальністю С4 Психологія, викладачка-стажистка кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького  
м. Запоріжжя, Україна

#### **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ І ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК І ВІДМІННОСТІ**

У сучасних умовах тривалого військового протистояння питання психологічного відновлення набуває особливої актуальності. Зокрема у фокусі уваги постає психологічна стійкість та посттравматичне зростання як ключові феномени подолання кризи. І враховуючи спільне змістовне спрямування, їх розмежування є принципово важливим для точного визначення цілей психологічної допомоги тим, хто зазнав травматичного досвіду. Адже ототожнення психологічної стійкості та посттравматичного зростання може призводити до методологічних помилок, в тому числі підміни процесу якісних трансформацій особистості простим відновленням функціонування. А це, в свою чергу впливає на адекватний вибір психологічної інтервенції, що включатиме дії або

спрямовані на стабілізацію та зниження дистресу, або на глибоке осмислення досвіду та стимулювання особистісних змін.

Психологічна стійкість – це здатність особистості зберігати ефективність, відносно стабільне функціонування та психічну рівновагу під впливом стресу [1; с. 106]. Ця якість є фундаментом психологічного благополуччя, що дозволяє людині протистояти життєвим викликам, дезорганізуючій дії травматичних подій та швидко відновлюватися після них. Вона виконує захисну функцію, мінімізуючи ризик розвитку дезадаптивних станів і психічних розладів. Згідно зі словником Американської психологічної асоціації (АПА), психологічна стійкість визначається як процес та успішний результат пристосування людини до важких життєвих обставин. Ця здатність ґрунтується на ментальній, емоційній та поведінковій гнучкості, що дозволяє ефективно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники [4; с. 97-98].

Сучасна психологія розглядає психологічну стійкість як складний, багато-рівневий феномен. Виділення трьох площин дозволяє охопити як внутрішні ресурси людини, так і саму механіку подолання труднощів [5; с. 8]:

психологічна стійкість як риса чи здатність особистості. Це сукупність внутрішніх якостей (оптимізм, самоконтроль, гнучкість), які є відносно стабільними. У цій площині феномен сприймається як «психологічний імунітет», що допомагає людині не «зламатися» під тиском;

психологічна стійкість як процес. Це динамічна взаємодія людини з середовищем у часі. Це не статична характеристика, а шлях від зіткнення з кризою до мобілізації ресурсів і, зрештою, до відновлення або навіть посттравматичного зростання;

психологічна стійкість як адаптаційно-захисний механізм. Це конкретна система дій та копінг-стратегій, які вмикаються для нейтралізації стресу. Тут психологічна стійкість виступає інструментом, який захищає психіку від руйнування та забезпечує функціональність особистості в екстремальних умовах.

Незважаючи на плюралізм підходів до трактування посттравматичного зростання як процесу або як фінального результату, фундаментальною залишається концепція Р. Тедескі та Л. Калхоуна. Автори визначають посттравматичне зростання як суб'єктивний досвід позитивних трансформацій, що виникають внаслідок подолання критичних життєвих обставин [2; с. 35]. Принциповим є те, що цей феномен фіксує перехід особистості на якісно вищий

рівень функціонування порівняно з докризовим станом. Посттравматичне зростання стає можливим лише за умови конструктивного опрацювання травми, коли перенесений психологічний дистрес трансформується у ресурс для подальшого самовдосконалення. Такі зміни можуть мати як генералізований характер, так і виявлятися в окремих сферах: через переоцінку цінностей, поглиблення інтерперсональних зв'язків, духовну зрілість та зростання впевненості у власному потенціалі.

Посттравматичне зростання не є миттєвим актом, а розгортається як поетапна трансформація когнітивної та емоційної сфер особистості. Узагальнюючи, можна виділити п'ять основних етапів на шляху до якісних позитивних змін:

Деструкція базисних переконань та деактивація захисних механізмів. Травматична подія виступає потужним дестабілізуючим чинником, що призводить до руйнації фундаментальних уявлень індивіда про безпеку, справедливість та власну значущість. Це супроводжується деактивацією звичних психологічних захистів та неефективністю раніше сформованих стратегій копінг-поведінки, що зазвичай застосовувалися у кризових ситуаціях.

Період гострого дистресу та нав'язливих рефлексій. Спроби адаптуватися до зміненої реальності супроводжуються інтенсивним стресом, який виявляється у формі нав'язливих думок. Постійне мимовільне повернення до травматичного досвіду в когнітивній сфері свідчить про напружену роботу психіки над опрацюванням події, яка ще не знайшла свого місця в особистісному наративі.

Залучення зовнішніх ресурсів та пошук нових моделей адаптації. Ключовим моментом для переходу від посттравматичного стресу до зростання є звернення за професійною психологічною допомогою та соціальною підтримкою. На цьому етапі відбувається освоєння нових інструментів самопізнання та інтеграція чужого досвіду подолання аналогічних криз, що дозволяє індивіду віднайти конструктивні моделі поведінки замість тих, що були втрачені.

Трансформація мислення у навмисну (керовану) рефлексію. З плином часу характер роздумів змінюється: автоматична румінація трансформується у свідому рефлексію. Когнітивні зусилля спрямовуються на осмислення травми як невід'ємної частини життєвого шляху, що дозволяє інтегрувати подію у ширший життєвий контекст і знизити рівень емоційної напруги.

Формування нової системи цінностей та життєвої мудрості. Фінальний етап характеризується прийняттям трансформованої ієрархії особистісних цінностей та нової філософії життя. Травматичний досвід перестає бути лише джерелом болю і починає сприйматися як суб'єктивно цінний ресурс – джерело внутрішньої сили, мудрості та поштовх до глибинного самовдосконалення.

Ключова відмінність між цими феноменами полягає у їх функціональному призначенні, а саме психологічна стійкість забезпечує збереження цілісності особистості в умовах стресу, тоді як посттравматичне зростання пов'язане з її розвитком і трансформацією після пережитої травми. Виокремимо основні аспекти відмінностей:

характер функціонування та динаміка процесу. Психологічна стійкість розглядається як здатність системи повертатись до вихідного рівня функціонування після тимчасової дестабілізації. Натомість посттравматичне зростання (ПТЗ) характеризується гетеростазом, тобто виходом на якісно новий рівень особистісного розвитку, що перевищує дотравматичні показники;

роль психологічного дистресу. Для прояву стійкості наявність глибокої дезінтеграції особистості не є обов'язковою. Навпаки, висока психологічна стійкість дозволяє мінімізувати суб'єктивне переживання травми. Посттравматичне зростання, згідно з концепцією Р. Тедеші та Л. Калхоуна, є результатом когнітивного опрацювання болю, де саме руйнування старих когнітивних схем стає необхідною умовою для побудови нової, більш стійкої світоглядної моделі;

вектор трансформаційних змін. Психологічна стійкість акцентує увагу на стабільності та збереженні наявних характеристик «Я-особистості». Посттравматичне зростання передбачає радикальну перебудову особистісної структури, що проявляється у п'яти сферах: зміні життєвих пріоритетів, поглибленні стосунків з іншими, усвідомленні власної сили, відкритті нових можливостей та духовному розвитку;

часова перспектива. Психологічна стійкість зазвичай проявляється безпосередньо під час або відразу після травматичної події як буферний механізм. Посттравматичне зростання є відтермінованим у часі процесом, що потребує тривалого періоду рефлексії, осмислення досвіду та інтеграції травми в історію власного життя.

Водночас ці явища не є взаємовиключними. Психологічна стійкість може виступати передумовою для посттравматичного зростання, створюючи ресурсну

базу для подальшого осмислення досвіду. Також, можна спостерігати наявність кількох спільних рис у феноменах:

спільна детермінація екзогенними чинниками. Обидва феномени актуалізуються у відповідь на дію інтенсивних стресорів або травматичних подій, що виходять за межі звичного адаптивного досвіду індивіда;

спрямованість на збереження цілісності. Як психологічна стійкість, так і посттравматичне зростання функціонують у межах адаптаційного потенціалу особистості, забезпечуючи подолання деструктивного впливу психотравми;

взаємодоповнюваність ресурсів. Високий рівень когнітивної гнучкості, розвинена саморегуляція та наявність соціальної підтримки виступають чинниками як для психологічної стійкості, так і для позитивної трансформації після пережитої кризи.

Отже, психологічна стійкість і посттравматичне зростання є взаємопов'язаними, але концептуально різними феноменами. Їх комплексний розгляд дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до травматичного досвіду та створює підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної підтримки.

### Література

1. Зошій, І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 104-108.
2. Климчук, В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
3. Лазос, Г. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 120-126.
4. Мерзлякова, О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) . *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. Вип. 18. С. 96-120.
5. Міщенко, М. Psychological stability (resilience) in the conditions of war. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. Vol. 2, No. 28-02. P. 7–10. DOI: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002>